

**«УТВЕРЖДАЮ»**

**Директор**

**ГБУ ДО СО «СШОРСЕ Ахмерова»**

\_\_\_\_\_ **Р.Ч. Далгатов**

**«01» февраля 2023 г.**

**Приказ № 53 от 01 февраля 2023 г.**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА «УШУ»  
ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«Спортивная школа олимпийского резерва  
по спортивным единоборствам  
имени С.Р. Ахмерова»  
на 2023-2026 гг.**

**Саратов, 2023 год**

## Содержание

<b>I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ</b>	<b>3</b>
1.1. Цель реализации Программы	3
<b>II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ</b>	<b>3</b>
1. Характеристика вида спорта.	6
2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам	8
2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и наполняемость групп на этапах спортивной подготовки по виду спорта	9
3. Объём Программы	10
4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	11
4.1. Учебно-тренировочные занятия	11
4.2. Учебно-тренировочные мероприятия	12
4.3. Спортивные соревнования	12
4.4. Иные формы обучения	14
5. Годовой учебно-тренировочный план	15
5.1. Календарный учебно-тренировочный график	16
6. Календарный план воспитательной работы	17
7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	18
8. Планы инструкторской и судейской практики	20
9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	21
10. Техника безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий	24
<b>III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ</b>	<b>24</b>
3.1. Требования к результатам прохождения Программы	24
3.2. Оценка результатов освоения Программы	25
<b>IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА</b>	<b>26</b>
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	27
4.2. Учебно-тематический план	45
<b>V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта</b>	
<b>VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	<b>46</b>
6.1. Материально-технические условия реализации Программы	46
6.2. Кадровые условия реализации Программы	46
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы	47
<b>6.3.1. Перечень информационно-методического обеспечения</b>	<b>47</b>
Приложения	48

## I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки ГБУ ДО СО «Спортивная школа олимпийского резерва по спортивным единоборствам имени С.Р. Ахмерова» (далее - СШОР) по виду спорта «ушу» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учётом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определённых федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «ушу», утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23.11.2022 г. № 1065, (далее – ФССП), а также следующих нормативно-правовых актов:

- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 № 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации";
- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999»;
- приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации 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»;
- приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 22.02.2022 № 106н «О внесении изменений в приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации 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»;
- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2022 № 1328 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «ушу»;
- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

Данная программа определяет основные направления и условия учебно-тренировочного процесса по виду спорта «ушу» и является основным документом, регламентирующим учебно-тренировочный процесс по данному виду спорта.

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав сборных команд, а так же на подготовку кадров в области физической культуры и спорта. (ч. 1 ст. 84 Федерального закона №273-ФЗ)

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (далее - НП);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТЭ);
- этап совершенствования спортивного мастерства (далее - ССМ);
- этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

### **1.1. Цели реализации Программы**

Целью реализации 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.

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

Задачи реализации Программы:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- получение спортсменами знаний в области избранного вида спорта, освоение правил вида спорта, изучение истории вида спорта, изучение опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки; - систематическое повышение мастерства за счет овладения техническим и тактическим арсеналом действий во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей развития, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения спортивных сборных команд Саратовской области и Российской Федерации;
- подготовка спортивных судей из числа занимающихся.

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 спортивных соревнованиях различного уровня.

Настоящая Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду спорта «ушу», содержит нормативную и методическую части, а также систему контроля и зачетные требования

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **1. Характеристика вида спорта.**

Вид спорта «ушу» является современным видом спорта, развившимся в процессе эволюции из традиционных форм физической культуры Китая. В основе ушу лежат приёмы кулачного боя и фехтования, различные виды традиционной акробатики, пекинской оперы (цинцзюй) дыхательные гимнастики и специальные психорегулирующие упражнения.

Ушу является сложно-координационным видом спорта, оказывающим разностороннее воздействие на организм занимающегося. Многообразие видов ушу делает его доступным средством физической культуры для разных возрастных групп и контингентов занимающихся. Ушу способствует развитию таких качеств, как ловкость, сила, выносливость, быстрота реакции, координации, чувство равновесия, дает необходимые навыки самообороны.

Спортивное ушу включает практически все существующие в настоящее время стили и разновидности этого древнего искусства, поскольку правила соревнований составлены таким образом, чтобы позволить судьям, исходя из определенного набора параметров, классифицировать и оценить по десятибалльной шкале любой из существующих видов ушу. Таким образом, деление на спортивное и традиционное ушу условно, и правомерно, скорее, подразделять ушу на спортивное и массовое.

В организации культивируются следующие спортивные дисциплины вида спорта «ушу», в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта (таблица 1).

- Ушу- таолу.

- Традиционное ушу - кунгфу

Ушу-таолу - («комплексы ушу») — участники соревнуются в выполнении комплексов движений, составленных из движений различных стилей ушу с добавлением акробатических элементов; оценки выставляются за сложность движений, чёткость их выполнений, театральность исполнения и т. п. Помимо соревнований по исполнению комплексов в одиночку, существуют также такие виды соревнований, как командное исполнение комплексов и постановочные поединки (дуйлянь).

Традиционное ушу - кунгфу («традиционные комплексы») — участники, так же, как и в Таолу, соревнуются в выполнении комплексов движений, стилизованных под виды традиционных школ китайского ушу. В России принято выполнять эти комплексы тоже с

добавлениями не типичных для стиля акробатических элементов, пробежек. Оцениваются выступления с использованием тех же критериев, что и в таолу. От обычного спортивного ушу-таолу этот вид отличается большим количеством номинаций (стилей ушу) и большим количеством используемого традиционного оружия.

Соревнования по ушу-таолу и традиционное ушу-кунгфу представляют собой выполнение спортсменами комплексов приемов ушу, являющихся (в одиночном варианте) аналогом "боя с тенью". Комплексы состоят из серий движений. Эти движения, берущие свое начало из защитных и атакующих приемов боевых искусств Китая, должны соответствовать следующим принципам: чередования динамики и статики, твердости и мягкости, пустоты и наполненности, быстроты и замедлений, атакующих и защитных действий, нападения и отступления.

Соревнования по ушу-таолу и традиционное ушу-кунгфу проводятся в личных видах программы, а также в личных видах программы с розыгрышем неофициального командного зачета среди субъектов Российской Федерации.

Победитель определяется по сумме оценок по трем видам программы:

Таолу - многоборье: один кулачный вид на выбор (таолу - чанцюань, таолу - наньцюань, таолу - тайцзицюань), один вид короткого оружия (таолу - дао шу, таолу - цзяньшу, таолу - наньдао, таолу - тайцзи цзянь), один вид длинного оружия (таолу - гуньшу, таолу - цяншу, таолу - наньгунь).

Кунгфу - традиционное ушу - многоборье: один кулачный комплекс на выбор (кунгфу - традиционное ушу цюаньшу - 1 группа, кунгфу - традиционное ушу цюаньшу - 2 группа, кунгфу - традиционное ушу цюаньшу - 3 группа, кунгфу - традиционное ушу цюаньшу - 4 группа, кунгфу - традиционное ушу цюаньшу - 5 группа, кунгфу - традиционное ушу цюаньшу - 6 группа) и два комплекса с оружием (кунгфу - традиционное ушу бинци, кунгфу - традиционное ушу гуньшу, кунгфу – традиционное ушу дуаньбин, кунгфу - традиционное ушу шуанбин, кунгфу - традиционное ушу чанбин, кунгфу - традиционное ушу жуаньбин), либо два кулачных комплекса и один комплекс с оружием.

Спортивное ушу постоянно развивается, обогащаясь новыми элементами, приобретая новые черты. Из года в год возрастает сложность выполняемых элементов.

Все это предъявляет повышенные требования к тренировочному процессу.

Таблица №1

### Спортивные дисциплины вида спорта «ушу»

Наименование спортивной дисциплины	Номер – код спортивной дисциплины						
	087	001	1	8	1	1	Я
таолу - гунь шу	087	001	1	8	1	1	Я
таолу - дао шу	087	002	1	8	1	1	Я
таолу - дуйлянь	087	003	1	8	1	1	Я
таолу - дуйлянь цисе	087	025	1	8	1	1	Я
таолу - наньгунь	087	004	1	8	1	1	Я
таолу - наньдао	087	005	1	8	1	1	Я
таолу - наньцюань	087	006	1	8	1	1	Я
таолу - тайцзи цзянь	087	007	1	8	1	1	Я
таолу - тайцзицюань	087	008	1	8	1	1	Я
таолу - цзитисянму	087	056	1	8	1	1	Я
таолу - цзяньшу	087	009	1	8	1	1	Я

таолу - цяншу	087	010	1	8	1	1	Я
таолу - чанцюань	087	011	1	8	1	1	Я
кунгфу - традиционное ушу бинци	087	012	1	8	1	1	Я
кунгфу - традиционное ушу гуньшу	087	037	1	8	1	1	Я
кунгфу - традиционное ушу дуаньбин	087	033	1	8	1	1	Я
кунгфу - традиционное ушу дуйлянь	087	038	1	8	1	1	Я
кунгфу - традиционное ушу дуйлянь цисе	087	039	1	8	1	1	Я
кунгфу - традиционное ушу жуаньбин	087	035	1	8	1	1	Я
кунгфу - традиционное ушу - многоборье	087	040	1	8	1	1	Я
кунгфу - традиционное ушу цюаньшу - 1 группа	087	013	1	8	1	1	Я
кунгфу - традиционное ушу цюаньшу - 2 группа	087	028	1	8	1	1	Я
кунгфу - традиционное ушу цюаньшу - 3 группа	087	029	1	8	1	1	Я
кунгфу - традиционное ушу цюаньшу - 4 группа	087	030	1	8	1	1	Я
кунгфу - традиционное ушу цюаньшу - 5 группа	087	031	1	8	1	1	Я
кунгфу - традиционное ушу цюаньшу - 6 группа	087	032	1	8	1	1	Я
кунгфу - традиционное ушу чанбин	087	034	1	8	1	1	Я
кунгфу - традиционное ушу шуанбин	087	036	1	8	1	1	Я
таолу - многоборье	087	027	1	8	1	1	Я
юнчуньцюань - гуйдин	087	052	1	8	1	1	Я
юнчуньцюань - гуйдин дуйда	087	053	1	8	1	1	Я
юнчуньцюань - гунь	087	054	1	8	1	1	Я
юнчуньцюань - мужэньчжуан	087	055	1	8	1	1	Я
юнчуньцюань - традиционные формы	087	056	1	8	1	1	Я

юнчуныцюань - шуандао	087	057	1	8	1	1	Я
-----------------------	-----	-----	---	---	---	---	---

## **2.2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах**

Программа предназначена для обучающихся от 7 лет и включает этапы спортивной подготовки: этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства. (Таблица № 1)

Программный материал объединяется в целостную систему поэтапной работы. В основу комплектования групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Многолетняя спортивная подготовка – это единая организационная система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Продолжительность этапов спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «ушу» и составляет:

- этап начальной подготовки (НП) – 2-3 года обучения;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТЭ) – 4-5 лет обучения;
- этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) – не ограничивается;
- этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) – не ограничивается.

Требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице 2.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится 7 лет, желающие заниматься видом спорта «ушу». Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы.

На учебно-тренировочный этап зачисляются спортсмены не моложе 8 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей и специальной физической подготовке, обязательной технической программы и соответствовать уровню спортивной квалификации для зачисления в группы на данном этапе:

- в период обучения на УТЭ до 3-х лет – спортивные разряды – спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»;
- в период обучения на УТЭ свыше 3-х лет – спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд».

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются или переводятся спортсмены в возрастных группах не моложе 12 лет и старше. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей и специальной физической подготовке, обязательной технической программы и соответствовать уровню спортивной квалификации для зачисления в группы на данном этапе - «кандидат в мастера спорта России».

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются или переводятся спортсмены в возрастных группах не моложе 14 лет и старше. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей и специальной физической подготовке, обязательной технической

программы и соответствовать уровню спортивной квалификации, для зачисления в группы на данном этапе - «мастер спорта России».

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 не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод обучающихся в группу следующего этапа спортивной подготовки, осуществляется с учетом возрастных и разрядных требований, на основании сдачи контрольно-переводных нормативов.

На этапах допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видах спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «ушу» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам (Таблица №1).

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта «ушу» определяется Организацией самостоятельно.

При комплектовании групп учитываются минимальные и максимальные требования к наполняемости на каждом этапе спортивной подготовки.

Для обеспечения непрерывного учебно-тренировочного процесса, при необходимости, учебно-тренировочные занятия проводятся одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении условий:

- не превышена разница в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения (объекта спорта);
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы;
- не превышен максимальный объем тренировки в часах для каждой группы.
- соблюдение обеспечения требований по техники безопасности.

Возможно объединение групп (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП;
- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации спортивный разряд или спортивное звание), определенный в ФССП, но не ниже значения, установленного в ФССП.

В смешанных группах занятия с обучающимися могут проводиться в одно время с учетом норм, предусмотренных для соответствующего этапа подготовки. Возможно ведение одного журнала на разные этапы подготовки при условии, что журнал позволяет отразить тренировочный план и время занятий (нагрузку) каждого этапа подготовки.

Таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Минимальная наполняемость (человек)	Максимальная* наполняемость (человек)
Для спортивных дисциплин таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуныцюань - гуйдин, юнчуныцюань - гунь, юнчуныцюань - мужэньчжуан, юнчуныцюань - традиционные формы, юнчуныцюань - шуандао				
Этап начальной подготовки	2-3	7	10	20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	8	8	16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	2	не ограничивается*
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	1	не ограничивается*

\*Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп определяется с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований техники безопасности:

- на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – не превышающей двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП.

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в ФССП.

### 3. Объём Программы

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы (Таблица № 3), для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

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

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

Программа реализуется в очной форме, с возможностью применения дистанционных образовательных технологий.

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «ушу».

Медицинский осмотр лица, желающего пройти спортивную подготовку, проводится по программам углубленных медицинских обследований в соответствии с этапом спортивной подготовки, на которое зачисляется лицо в учреждение.

Зачисление в группы на этапы спортивной подготовки проводится на основании медицинского заключения о допуске к прохождению спортивной подготовки.

Основные виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- учебно-тренировочные и теоретические занятия (групповые, индивидуальные, смешанные);
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- воспитательная работа;
- восстановительные мероприятия;
- медицинский контроль обучающихся;
- судейская практика;
- промежуточная и итоговая аттестация (тестирование и контрольно-переводные мероприятия).

С учетом специфики вида спорта «ушу» определяются следующие особенности подготовки:

- комплектование групп подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта «ушу» осуществляется на основе

обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

#### **4.1. Учебно-тренировочные занятия.**

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (приложение № 1) в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели (включая четыре-пять недель летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса), они подразделяются на групповые и индивидуальные, смешанные: тренировочные и теоретические занятия: продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в астрономических часах: 1 час (60 минут) и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов;

Этап начальной подготовки.

Особенности обучения на этапе начальной подготовки заключается в направленности на гармоничное развитие физической, интеллектуальной, нравственной, эстетической, волевой сферы с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. На данном этапе используются подвижные и спортивные игры, упражнения, направленные на развитие координационных способностей, скоростных качеств, выносливости и других качеств. В начале обучения этапа следует использовать два методических подхода: целостный (обучение движений в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением их фазами и элементами) и расчлененный (раздельное обучение фаз и элементов, и их сочетание в одном движении). Тренерам-преподавателям, работающим с группами начальной подготовки, необходимо формировать спортивный коллектив и изучать индивидуальные особенности спортсменов для определения их спортивной одаренности.

На учебно-тренировочном этапе особенность обучения заключается в формировании широкого арсенала технических и тактических действий у спортсменов, а также в подборе и совершенствовании «коронных» приемов. Необходимо стремиться к формированию вариативной техники, умению спортсменов анализировать тактику поединка соперника, строить тактический план предстоящего поединка и анализировать его.

На этапе совершенствования спортивного мастерства учебно-тренировочный процесс приобретает еще большую специализированность. Все чаще используются занятия с большими и максимальными нагрузками. Количество специализированных занятий в недельных микроциклах может достигать 10 и более. Учебно-тренировочный процесс еще больше индивидуализируется и строится с учетом соревновательной деятельности.

На этапе высшего спортивного мастерства группы формируются из учащихся, выполнивших нормативы мастера спорта и мастера спорта международного класса, членов сборной команды страны и субъекта. Цель этапа — достижение максимально возможных стабильных спортивных результатов на основе индивидуализации подготовки спортсменов, совершенствование знаний и навыков тренера-преподавателя, судьи.

Все виды учебно-тренировочных можно разделить на три категории:

- занятия, которые делятся по организационному виду (индивидуальные, групповые, смешанные)

- групповые занятия тренер-преподаватель использует для управления максимальными нагрузками. Как правило, групповые занятия проводятся во время спортивных сборов, централизованной подготовки, и участвуют в них каратистов примерно одного уровня. Однако такой тип тренировок имеет свои ограничения. Спортсмены с высокой мотивацией на победу могут испытывать сильное эмоциональное напряжение в условиях, когда

соперники все время на виду и можно оценить их силы, сравнить их с собой, что может привести к эмоциональному выгоранию или истощению.

- индивидуальные занятия тренер-преподаватель может использовать, когда есть строго запланированная программа подготовки определенного каратиста, в которой учтены его базовый уровень, умения, навыки, сильные и слабые стороны.

- смешанные занятия могут использоваться практически во всех видах спорта, в ней соединены элементы индивидуальной и групповой подготовки.

- занятия, которые делятся по типу выполняемых заданий (кондиционная, техническая, тактическая, контрольная, комбинированная)

- виды спортивной подготовки учебно - тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки:

**Общая физическая подготовка (ОФП)** - это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранном виде спорта. Средствами ОФП являются физические упражнения (бег, плавание, спортивные и подвижные игры, лыжный спорт, велосед, упражнения с отягощениями и др.), оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

**Специальная физическая подготовка (СФП)** характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта.

**Техническая подготовка** - это обучение технике действий, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки. В процессе технической подготовки спортсмен овладевает техникой избранного вида спорта, осваивает соответствующие двигательные умения и навыки, доводя их до возможно высокой степени совершенства.

**Тактическая подготовка** спортсмена предполагает усвоение теоретических основ спортивной тактики, практическое освоение тактических приемов, их комбинации, вариантов, воспитание тактического мышления и других способностей, определяющих тактическое мастерство, включает в себя специально организованные физические упражнения, задания и психологические тренировки, прививающие спортсмену навыки соревновательной деятельности. Это своего рода планирование на будущее.

**Психологическая подготовка.** Основным содержанием психологической подготовки является воспитание волевых способностей: целеустремленности, решительности и смелости, настойчивости и упорства, выдержки и самообладания, самостоятельности и инициативности. Психологическая подготовка осуществляется в процессе тренировок с постепенно возрастающими трудностями и в соревновательных условиях.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая, теоретическая и психологическая подготовка, медицинские, медико-биологический, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, инструкторская и судейская практика, участие в спортивных соревнованиях.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях спортивной подготовки.

Организация учебно тренировочного процесса по индивидуальным планам подготовки является основной формой, включая индивидуализацию построения и содержания учебно-тренировочных нагрузок, особенности планирования участия в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах, медико- восстановительные мероприятия, врачебно-педагогический контроль, инструкторскую и судейскую практику, тестирование и

контроль. Индивидуализация построения учебно-тренировочного процесса обусловлена подготовкой спортсменов этапов ССМ и ВСМ к соревнованиям разных возрастных категорий, которые проводятся, как правило, в разное время. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки не исключает иных форм обучения.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Недельный и годовой объем учебно-тренировочных занятий представлен в таблице №2.

#### 4.2. Учебно-тренировочные мероприятия.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающиеся, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса. (Таблица №3.)

Таблица №3

#### Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды 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
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия	-	14	14	14

	по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации				
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 3-кратного численного состава команды.

#### **4.3. Спортивные соревнования.**

Спортивные соревнования – важная составная часть спортивной подготовки обучающихся и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным обучающимся на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Спортивные соревнования проводятся среди спортсменов в целях выявления лучшего участника, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях, (п. 5 главы III ФССП по виду спорта)

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей вида спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки. (Таблица № 4.)

### 3. Объем Программы

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20%

от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы (Таблица № 3), для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

**Таблица 4.**

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, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньцюань - гуйдин, юнчуньцюань - гунь, юнчуньцюань - мужэньчжуан, юнчуньцюань - традиционные формы, юнчуньцюань - шуандао							
Контрольные	1	1	2	2	2	2	2
Отборочные	-	-	1	2	3	4	5

Основные	1	1	2	3	4	5	6
----------	---	---	---	---	---	---	---

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Учреждением.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

### 5. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «ушу»

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). (Приложении № 1 к Программе).

Годовой учебно-тренировочный 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.

Годовой учебно-тренировочный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в астрономических часах).

Годовой учебно-тренировочный план составляется на учебный год по каждому этапу спортивной подготовки согласно объему соревновательной деятельности, определенному в Программе, включающий в себя перечень спортивных и учебно-тренировочных мероприятий, период прохождения аттестации в течение учебного года, медико-биологических мероприятий, восстановительных мероприятий по отдельным этапам, определяет календарный период проведения мероприятия.

При составлении годового учебно-тренировочного плана могут быть учтены различные принципы периодизации учебного года.

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

Объем учебно-тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течение всего периода обучения на данном этапе.

При составлении учебно-тренировочного плана учитываются соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки. (Таблица №5)

Таблица № 5

#### Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной	Учебно-тренировочный	Этап совершенствования	Этап высшего

		подготовки		этап (этап спортивной специализации)		спортивного мастерства	спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивных дисциплин таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньюань - гуйдин, юнчуньюань - гунь, юнчуньюань - мужэньчжуан, юнчуньюань - традиционные формы, юнчуньюань - шуандао							
1.	Общая физическая подготовка (%)	37	33	25	23	20	15
2.	Специальная физическая подготовка (%)	15	15	18	17	18	20
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1	1	3	5	7	8
4.	Техническая подготовка (%)	42	44	43	45	42	43
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3	3	8	5	4	5
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2	2	2	2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3	3	3	6	6	6

### 6. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, особенностей их влияния на личность, задач этапа подготовки.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности спортсмена – итог комплексного влияния многих факторов

социальной системы воспитания – семьи, школы, основного коллектива, тренера-преподавателя, других лиц и организаций.

Важнейшим фактором воспитания является спортивный коллектив. Инициатива в реализации задач воспитания принадлежит тренеру-преподавателю. Его роль в воспитании личностных качеств спортсменов огромна. Тренер-преподаватель не только наставник-учитель, но и образец подражания для юных спортсменов. В связи с этим тренер-преподаватель должен предъявлять к себе высокие требования при проведении учебно-тренировочных занятий и в процессе соревнований. Авторитет тренера-преподавателя создается и поддерживается не только его профессиональными знаниями как специалиста в волейболе, но и как человека культурного, эрудированного в жизненных вопросах.

В работе с юными спортсменами применяются специфические средства нравственного воспитания: учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, общественно-полезный труд, общественная деятельность.

В качестве методов воспитания применяются: формирование нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий, предупреждение и осуждение отрицательных действий.

В воспитательной работе в процессе учебно-тренировочных занятий важно умело сочетать общие задачи воспитания и задачи, вытекающие из специфики спортивной деятельности.

Реализация воспитательных задач осуществляется двумя путями:

первый – в процессе систематических, регулярных учебно-тренировочных занятий; второй – в процессе спортивных соревнований и общественной деятельности. В соревнованиях проверяются на «прочность» качества, воспитанные в процессе подготовки спортсмена. Соревновательная деятельность служит мощным средством развития нравственно-волевых качеств, является настоящей школой для становления спортивного мастерства.

Процесс воспитания нравственно-волевых качеств личности осуществляется на основе следующих принципов:

- непрерывности и преемственности;
- социокультурной детерминации воспитательного процесса;
- единства системного и личностно-деятельного подходов;
- вариативности и динамичности использования средств, форм, методов и приемов воспитания в зависимости от уровня нравственно-волевого развития обучающегося, этапа этого процесса, их индивидуальности;
- единства использования ближних, средних и дальних целей спортивной деятельности.

Большое место в воспитательной работе занимает интеллектуальное развитие. Вся система воспитательной работы должна создать прочную основу для здоровья, позволяющего поддерживать высокий уровень интеллектуальной работоспособности на всем протяжении занятий избранным видом спорта.

Календарный план воспитательной работы приведен в Приложении № 3 к Программе.

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомят лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (Приложение № 5 к Программе).

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления Организацией).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

Планы антидопинговых мероприятий включают в себя теоретические аспекты проблемы применения допинга в спорте и формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил, нравственных убеждений у спортсмена.

В соответствии с поставленными целевыми установками проводится разъяснительная работа среди спортсменов о недопустимости применения допинговых средств, которая реализуется в виде лекций и практических занятий при методическом сопровождении тренера.

Не реже двух раз в год под руководством тренера-преподавателя или приглашенного лектора все обучающиеся, обязаны прослушать лекции о текущем состоянии дел в сфере борьбы с допингом в спорте.

## **8. Планы инструкторской и судейской практики**

Представленная программа имеет цель подготовить не только спортсменов высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила вида спорта, правила поведения на площадке и вне ее, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность спортсменам познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем.

На данный момент вопрос развития спорта в нашей стране является весьма актуальным. Учитывая недостаток квалифицированных тренеров-преподавателей дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности в числе других спортивных организаций, должны взять на себя заботу о подготовке новых кадров в данной области.

Одной из задач организаций является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять

их. Спортсмены должны вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований. Во время тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Планы инструкторской и судейской практики представлены в таблице №6

Таблица №6

**Годовой план-график распределения часов инструкторской и судейской практики**

№ п/п	Инструкторская и судейская практика													Всего
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1		<b>На этапе начальной подготовки свыше года</b>												
2		<b>На учебно-тренировочном этапе до 3-х лет</b>												
				1	1	1								
3		<b>На учебно-тренировочном этапе свыше 3-х лет</b>												
		3	3	2	2	2								
4		<b>На этапе совершенствования спортивного мастерства</b>												
		4	5	5	2	2					2			
5		<b>На этапе высшего спортивного мастерства</b>												
		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2

### **9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся, проходящих обучение по Программе (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), осуществляется врачом по спортивной медицине постоянно в целях оперативного контроля за состоянием их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам и включает предварительные и периодические медицинские осмотры, в том числе по углубленной программе медицинского обследования, предусмотренной Приказом Минздрава России от 23.10.2020 г. № 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», этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

Углубленные медицинские обследования проводится 1 раз в 12 месяцев на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации, 1 раз в 6 месяцев на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства.

График проведения УМО составляется инструктором-методистом учреждения, согласовывается с главным врачом врачебно-физкультурного диспансера. Формой УМО является диспансеризация.

Врачебно-педагогические наблюдения проводятся за обучающимися в целях определения индивидуальной реакции на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки.

Врачебно-педагогические наблюдения над обучающимися, проводятся:

- в процессе тренировки для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;
- при организации занятий с несовершеннолетними в целях определения правильной системы занятий физической культурой и спортом;
- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

Врачебно-педагогические наблюдения осуществляются врачами по лечебной физкультуре, врачами по спортивной медицине совместно с тренером-преподавателем обучающихся.

Врачебно-педагогические наблюдения проводятся в несколько этапов:

1 этап: определение условий в местах проведения занятий физической культурой и спортом (температура, влажность воздуха, состояние мест занятий, спортивного инвентаря, одежды и обуви обучающихся, наличие необходимых защитных приспособлений), оценка правильности комплектования групп обучающихся (возраст, пол, здоровье, уровень подготовленности);

2 этап: изучение плана проведения занятия, объема и интенсивности нагрузки, последовательности упражнений, характера вводной и заключительной частей, проведение хронометража выполнения упражнений обучающимися.

3 этап: изучение исходного состояния, реакции на нагрузку и течение процессов восстановления обучающегося;

4 этап: составление «физиологической» кривой учебно-тренировочного занятия, отражающей различную степень воздействия на организм, и схемы построения занятий;

5 этап: анализ полученных данных врачебно-педагогических наблюдений

с тренером-преподавателем для внесения необходимых корректив в план тренировок (занятий), определение сроков повторных и дополнительных обследований (при наличии отклонений в состоянии здоровья).

На основании проведенного врачебно-педагогического наблюдения составляются врачебные рекомендации по режиму тренировок (занятий), которые учитываются тренером-преподавателем при планировании учебно-тренировочного процесса. При необходимости проводятся дополнительные повторные лабораторные или инструментальные исследования, консультации иных врачей-специалистов.

**Этапные (периодические) медицинские обследования** используются для контроля за динамикой здоровья и тренированности, оценки эффективности занятий, контроля за выполнением рекомендаций, данных при углубленных обследованиях. Обучающиеся обследуются 3-4 раза в год. Особое внимание обращается на изучение организма обучающегося непосредственно в процессе тренировки и при выполнении им различных функциональных проб и тестов.

**Текущие медицинские обследования** проводят на различных этапах тренировки (перед занятием, в утренние часы). Исследуются функциональные сдвиги в организме обучающегося в процессе выполнения учебно-тренировочных нагрузок.

**Дополнительные осмотры** проводятся перед соревнованиями, после перенесенных заболеваний и травм, длительных перерывов в учебно-тренировочном процессе.

**Психологический контроль** включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей обучающихся, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований. Психологическая подготовленность обучающихся изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля.

Психологическая подготовленность обучающихся предусматривает такие направления как:

- формирование мотивации занятий спортом;
- воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;
- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
- совершенствование быстроты реагирования;
- совершенствование специальных умений и навыков;
- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях; - выработка толерантности к эмоциональному стрессу; - управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);
- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;
- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;
- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);
- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;
- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

### ***Биохимический контроль***

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием обучающегося.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования обучающихся, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

Целью восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок является поддержание и повышение функционального состояния и спортивной формы обучающегося в любой заданный отрезок времени, тренирующегося в соответствии с циклом тренировочного процесса и выступающего на соревнованиях в соответствии с календарным планом проведения соревнований различного уровня.

Для проведения восстановительных мероприятий используются возможности медицинского кабинета учреждения, лечебно-физкультурного диспансера.

Оказание медицинской помощи при проведении восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок в спорте, после перенесенных заболеваний и травм у обучающихся проводится с учетом определения объема и характера диагностических и восстановительных мероприятий и зависит от характера, объема повреждения, сроков заболевания и этапа спортивной подготовки.

Диагностика последствий повреждений и заболеваний у обучающихся включает, наряду с клиническими, инструментальными и лабораторными методами, оценку нарушения функции пораженного органа или системы, в том числе с использованием инструментальных методов функциональной диагностики, биомеханического обследования в части изменения общей и специальной работоспособности, изменения функции обучающегося, пострадавшего в результате заболевания или травмы, актуальной для осуществления спортивной деятельности.

Необходимым условием восстановления обучающегося при заболеваниях и повреждениях является адекватный его функциональному статусу и учитывающий специфику вида спорта двигательный режим и иные виды физических нагрузок на всех этапах восстановления. Для реализации этого условия составляется индивидуальная программа реабилитации обучающегося, в которой учитывается клиническое течение заболевания или повреждения, функциональный статус и вид спорта.

Программа реабилитации обучающегося составляется совместно врачамиспециалистами и тренером-преподавателем обучающегося. Для оценки функционального статуса в процессе восстановления могут привлекаться врачи-специалисты по лабораторной диагностике, лучевой и ультразвуковой диагностике.

Величина учебно-тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме обучающегося.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

*Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:*

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок. - Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.
- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
- Повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий.
- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

#### ***Медико-биологические средства восстановления***

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности учебно-тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма обучающихся. На учебно-тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

Медико-биологические восстановительные средства включают:

Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма обучающегося в пищевых веществах и энергии. Работа борца характеризуется интенсивными мышечными усилиями субмаксимальной, большой и умеренной мощности, с высокой степенью аэробного и анаэробного метаболизма.

Энергетическими субстратами в основном служат углеводы и жирные кислоты. Поэтому рацион борца должен быть высококалорийным, прежде всего, за счет достаточного количества углеводов. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от

того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня.

Массаж. Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа. Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания.

#### **Фармакологические средства восстановления и витамины**

Фармакологическое регулирование тренированности обучающегося проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

#### **Психологические методы восстановления**

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для обучающегося промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения обучающихся, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях, Таблица № 7.

*Таблица № 7*

### **План медицинских, медико-биологических мероприятий и восстановительных средств**

№ п/п	Проводимые мероприятия:	Этапы и годы подготовки		
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Свыше трех лет		
1.	Углубленное медицинское обследование	2 раза в год		
Восстановительные средства:				

2.	Баньные процедуры: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка	1 раз в неделю		
3.	Массаж– классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия	1 раз в неделю		
4.	Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез, магнитотерапия, ингаляции	по назначению врача		
5.	Закаливание организма	ежедневно		
6.	Гидропроцедуры: теплый, горячий, контрастный душ, различные виды ванн, плавание	ежедневно		
7.	Рациональное питание: сбалансировано по энергетической ценности, сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины), соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок	ежедневно		
<b>Медико-биологические мероприятия:</b>				
8.	Фармакологические средства: препараты пластического действия, препараты энергетического действия, адаптогены, иммуномодуляторы, препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток, антиоксиданты, гепатопротекторы, анаболизующие, аминокислоты, фитопрепараты, пробиотики, эубиотики, энзимы			По назначению и контролем врача
9.	Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминноминеральные комплексы	по назначению врача		

10.	Кислородотерапия (кислородные коктейли)	по назначению врача
-----	--	---------------------

### **10. Техника безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий**

На занятия допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и прошедшие инструктаж по охране труда. Спортсменам запрещается заниматься, имея на себе серьги, цепочки, кольца, браслеты и др. предметы и украшения, способные привести к травме во время занятий. Занятия проводятся только в спортивной форме. Запрещается работать на покрытии, если на нем имеются отрывы ткани, порванные швы. Не выполнять никаких упражнений со спортивным инвентарём, на спортивных снарядах и на спортивном оборудовании без разрешения тренера-преподавателя, инструктора. Не начинать выполнение задания, не до конца поняв его. При плохом самочувствии спортсмен должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю, инструктору. При возникновении нестандартной ситуации во время проведения занятия немедленно прекратить занятие и принять меры к её устранению. Занятие продолжить только после устранения причин возникновения ситуации.

В ходе каждой тренировки тренер-преподаватель обязан:

- провести тщательный предварительный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования;
- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических упражнений;
- ознакомить обучающихся с правилами техники безопасности, при занятиях на тренажёрах;
- знать уровень физических возможностей, занимающихся (по данным медицинского осмотра) и следить за их состоянием в процессе занятий;
- обеспечить педагогический обоснованный выбор форм, средств и методов тренировки, исходя из психофизиологической целесообразности;
- составлять планы и программы занятий, обеспечивать их выполнение;
- выявлять творческие способности спортсменов, способствовать их развитию, формированию интересов и склонностей, поддерживать одаренных учеников;
- при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;
- проводить занятия в соответствии с расписанием;
- контролировать приход занимающихся на спортивные сооружения и уход после окончания тренировочных занятий.

Для участия в соревнованиях тренер-преподаватель обязан подавать в заявке исключительно спортсменов, соответствующих по уровню квалификации, возрасту и требованиям отбора, указанным в официальном положении о проводимом соревновании, а также обладающих достаточным текущим уровнем физической, моральной и тактико-технической готовности.

## **III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

### **3.1. Требования к результатам прохождения Программы.**

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:

#### **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;  
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки.

**На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

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

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта 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;

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 муниципального уровня на первом и втором году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;

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

**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;

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;

ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

**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 всероссийского уровня;

ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, обучающиеся сдают комплексы контрольных упражнений, по результатам которых осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации Программы.

### **3.2. Оценка результатов освоения Программы.**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Для оценки уровня освоения Программы применяются следующие виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки обучающихся:

- промежуточная аттестация (ежегодно, после каждого этапа (периода) подготовки);
- итоговая аттестация (для обучающихся этапов УТЭ, ССМ и ВСМ, завершающих освоение Программы).

**Промежуточная аттестация** проводится 1 раз в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спорта спортивной подготовки, а также выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

Промежуточная аттестация обучающихся - это установление уровня достижения результатов, освоения этапов подготовки предусмотренной Программой.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится для оценки освоения обучающимися программного материала по этапам спортивной подготовки в конце календарного года.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в форме контрольных испытаний:

- выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) или показанные результаты выступлений обучающихся на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «ушу», Таблицы № 9, 10, 11;

- выполнение требований, норм и условий выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

Промежуточную аттестацию обучающихся проводит приемная комиссия, сформированная и утвержденная приказом директора Учреждения. Результаты тестирования вносятся в протоколы.

Перевод обучающихся по годам обучения реализации программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией, на следующий этап подготовки не переводятся, обучающийся отчисляется из Учреждения за не освоение программных требований. Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу подготовки.

В случае невыполнения обучающимися, требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

Решение об освоении обучающимися программы о переводе/отчислении обучающихся принимается на педагогическом совете.

**Итоговая аттестация** проводится в конце учебного года, для обучающихся этапов ССМ и ВСМ, завершивших освоение Программы, по итогам прохождения итоговой аттестации, обучающим выдается документ об окончании прохождения обучения в Учреждении.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех занимающихся. Отсутствие на сдаче какой-либо предметной области без уважительной причины может являться поводом для отчисления, обучающегося из Учреждения. Для обучающихся, не явившихся на аттестацию по уважительной причине аттестация будет назначена на другое время.

Обучающиеся, не выполнившие программные требования, на следующий год обучения не переводятся. Такие спортсмены, кроме занимающихся групп высшего спортивного мастерства, могут решением руководства продолжить обучения на повторный год, но не более одного раза на данном этапе подготовки. Оценка технико-тактической подготовки спортсменов осуществляется на основании критериев, утвержденных Единой всероссийской спортивной классификацией. Выполнение разрядных норм и разрядных требований позволяет переводить спортсменов с этапа на этап спортивной подготовки.

На следующий этап (период) подготовки переходят только обучающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы.

Таблицы контрольно-переводных нормативов для каждого этапа Программы приведены в Приложении №.6

#### **IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

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

**- Материал для учебно-тренировочных занятий этапа начальной подготовки до одного года**

**Теория и методика физической культуры и спорта:**

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 (и-фу). 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.

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 (техника передвижений), титуй (удары ногами), тьяоюэ (прыжки). Особенности работы над гибкостью в ушу (Жоугун).

**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.1

б) Дэнтуй - удар пяткой вперед 1

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

- Баодао - способ удержания меча;

- Чаньтаодао - “оборачивающее” движение мечом вокруг корпуса;

- Гонаодао - движение мечом вокруг корпуса обратное чаньтаодао;

- Пидао - рубящий удар движением от локтя;
- Цзедэо - 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):

*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.* 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.

Цзяньбу жоугун - упражнения для увеличения подвижности плечевого сустава;

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

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

*Техническая и специальная подготовка.*

Основные базовые элементы ушу. Ушу цзибэнь синши хэ дунцзо.

*Цюаньшу*

*Основные положения кисти (цзибэнь шоусин):*

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

*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 поворотом 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.

*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.

*Основные виды перемещений (цзибэнь буфа):*

а) Шанбу - шаг вперед;

б) Туйбу - шаг назад.

*Основные виды движений ногами (цзибэнь туйфа):*

а) Даньтуй - удар ногой вперед.1

б) Дэнтуй - удар пяткой вперед1

*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;

Цзедоо - 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;

- Сяццзянь - прокалывание вниз;

- Шанцыцзянь - прокалывание вверх;

- Пицзянь - “рубящее” движение мечом;

- Дяньцзянь - укол мечом сверху вниз;

- Бэнцзянь - движение “вспарывания” мечом, работа запястья.

Переходный период:

1. Разучивание базовых связок: 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

### **- Материал для учебно-тренировочных занятий для этапа начальной подготовки свыше года**

#### **Теория и методика физической культуры и спорта:**

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

б) Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Физическая культура и спорт как средство воспитания человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

в) Краткий разбор развития ушу. Современное развитие ушу (XX-XXI вв.) Создание международной и Европейской федерации ушу. Первые международные соревнования по ушу.

г) 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.

д) Основы знаний по гигиене. Гигиена одежды и обуви. Гигиена мест проживания и занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция). Первая помощь при травмах.

е) Общая и специальная подготовка в ушу. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций и повышения спортивной работоспособности.

ж) Правила соревнований. Значение соревнований по ушу, их цели и задачи. Виды соревнований. Правила определения победителей в соревнованиях.

з) 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).

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

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

л) Планирование учебно-тренировочного процесса. Методы организации учебнотренировочного процесса. Планирование процесса совершенствования физических качеств.

м) Морально-волевая подготовка. Воспитание морально волевых качеств в процессе занятия спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость. 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. (Кувьрки вперед (цянбэй), кувьрок 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 чаньтоодао;
  - Пидао - рубящий удар движением от локтя;
  - Цзеддао - 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;
  - Луньгунь - “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.

- 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
10. Восстановительные процедуры

**- Материал для учебно-тренировочного этапа до 3-х лет**

**- учебно-тренировочный этап (1-й год)**

*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, Ручной Мяч (упрощенное)

*Техническая и специальная подготовка.*

*Цюаньшу*

*Положения кисти (шоусин):*

Хучжао – «когти тигра»;

Инчжуа – «когти орла»;

Лунчжао – «когти дракона»;

Даньчжуцюань – кулак «одиночная жемчужина»;

Даньчжи – «одиночный палец».

*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.

*Позиции (бусин):*  
Цзопаньбу - скрученная позиция сидя;  
Хэнданбу - поперечная позиция гунбу;  
Себу - скрученная позиция;  
Сюйбу - позиция «пустого шага»;  
Гаосюйбу - высокая позиция «пустой шаг».

*Перемещения (буфа):*  
Табу – «шаг с подбивом»;  
Цзибу – «шаг с хлопком»;  
Цзунбу – «шаг-полет»;  
Юэбу – «шаг-прыжок»;  
Синбу – «скользящий шаг».

*Движения ногами (туйфа):*  
Цэчуайтуй – удар ногой в сторону;  
Чжэньтуй – «топающий удар».

*Техника Движения в прыжках (Тяюэ дунцзо)*  
Тэнкунфэйцзяо - удар в прыжке выпреленной ногой

*Равновесия (пинхэн):*  
Яньши пинхэн - равновесие "ласточка";  
Тиси пинхэн - равновесие с поднятым коленом.

*Техника "Южного кулака" - Наньцюаньшу.*

*Позиции (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.

*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.

*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 чаньтаодао;  
Пидао - рубящий удар движением от локтя;  
Цзедо - 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.

*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 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:* 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.

*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-ланьнацянь

Гунбу-чжатынь

Динцзыбу-бэнцянь

*Изучение комплексов. Эрцзи чаньцюань*

**- учебно-тренировочный этап (2-й год)**

*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, ручной мяч, регби (упрощенное).

*Акробатические упражнения.* Длинные кувырки. Кувырки с изменением высоты.

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

*Техническая и специальная подготовка.*

*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 цянсаотуй - передняя круговая подсечка с выпрямленным корпусом.

*Удары с хлопками (цзисянь 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.

*Техника движений в прыжках (тяюэ дунцзо):* Тэнкунбайляньцзяо - удар выпрямленной ногой в прыжке изнутри наружу;

*Равновесия (пинхэн):* Паньтуй пинхэн - равновесие с согнутой опорной ногой.

*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.

*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.

*Разучивание связок из «Южного кулака» наньцюань:*

Дулибу-туйчжуа

Гунбу-пань цяо

Гунбу-ляочжуа

Мабу-цзецяо

*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

*Изучение комплексов. 18 форм цзяньшу, 18 форм даошу, 16 форм наньдао – один на выбор.*

*Изучение Эрци наньцюань*

### **учебно-тренировочный этап (3-й год)**

*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, ручной мяч, регби (упрощенное).

*Акробатические упражнения.* Длинные кувырки. Кувырки с изменением высоты.

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

*Техническая и специальная подготовка.*

*Цюаньшу*

*Техника движений в прыжках (тяюэ дунцзо):*

Тэнкунсюаньфэнцзяо - прыжок с поворотом на 36- градусов и ударом по стопе снаружи внутрь;

Сюаньцзы - прыжок-переворот в горизонтальной плоскости.

*Техника “кулака Великого предела”, стиль Ян - Янши Тайцзицюань..*

*Позиции (бусин):*

Мабу - П-образная позиция, или “наездника”;

Гунбу - позиция выпада;

Пубу - низкая позиция с вытянутой ногой.

*Базовые движения (цзибэнь дунцзо):* ланьцяовэй; емафэньзун, лусяобу, юньшоу, цзойочуаньсо, яньшоугунчуй, даюаньхун, баньланьчуй.

*Длинное оружие - Чан бинци.*

*Базовые движения с палкой (гуньшу цзибэнь дунцзо):*

Цзигунь – Круговые движения концом палки

Юньгунь – Горизонтальный проворот палки

Цзягунь – Блок – подставка от удара сверху

Баогунь-удержание палки двумя руками в горизонтальной плоскости

Цзюгунь – удержание палки двумя руками в вертикальной плоскости

Бэйгунь – удержание палки одной рукой за спиной

Тяляоухуагунь – вращение палки попеременно справа и слева в вертикальной плоскости

*Базовые движения с копьем(цяншун цзибэнь дунцзо):*

Дичжацянь – прокалывание из низкой позиции

Ланьцянь – блокирующее движение передней частью копья во внутрь

Нацянь – блокирующее движение передней частью копья наружу

Дяньцянь – точечное прокалывание скользящим движением

Боцянь – сбив в сторону одновременно с уходом с линии атаки

Туйцянь – толчок древком копья

Лацянь – сбив в сторону одновременно с уходом с линии атаки

Шуайцянь – секущий удар копьем- “обрушивающееся копьё”

Баоцянь – удерживание копья

Лихуацянь – вращение копья вертикально, попеременно справа и слева

Тяобоцянь – движение “вздергивание” древка копья

Хэнцзибацянь – поперечный диагональный удар древком копья

Гайбацянь – “накрывающий” удар древком копья.

*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:*

*Разучивание связок с длинным оружием:*

Шанбу-цзигунь

Гунбу-юньгунь

Гунбу-цзягунь

Шанбу-гхилиаохуагунь

Пубу-дичжацянь

Баньмабу-ланьнацянь

Мабу-баоцянь

Гунбу-туйцянь

Чабу-лацянь

Пубу-шуайцянь

Динцзыбу-тяобацянь

*Изучение комплексов.*

*Базовые комплексы:* 18 гуньшу, 18 форм цяншу, 16 форм наньгунь - один на выбор;

*Совершенствование комплексов:* Эрцзи чаньцюань: Эрцзи наньцюань - один на выбор. 18 форм цзяньшу, 18 форм даошу, 18 форм наньдао - один на выбор

**- Материал для учебно-тренировочного этапа свыше 3-х лет**

#### **Учебно-тренировочный этап (4-й год)**

*Короткое оружие - Дуань бинци.*

Базовые движения и связки с широким мечом (даошу цзибэнь дунцзо)

Базовые движения и связки с обоюдоострым мечом (цзяньшу цзибэнь дунцзо)

Базовые движения и связки с южным мечом (наньдао цзибэнь дунцзо)

Базовые движения с широким мячом в сочетании с техникой перемещений

Базовые движения с обоюдоострым мячом в сочетании с техникой перемещений

Базовые движения с южным мячом в сочетании с техникой перемещений

*Длинное оружие - Чан бинци.*

Базовые движения с палкой (гуньшу цзибэнь дунцзо)

Базовые движения с копьем (цяньшу цзибэнь дунцзо)

Базовые движения с южной палкой (наньгунь цзибэнь дунцзо)

*Базовые комплексы гуйдин-таолу:*

эрцзи цзяньшу, эрцзи даошу, эрцзи наньдао – один на выбор;

эрцзи гуньшу, эрцзи цяншу, эрцзи наньгунь – один на выбор.

*Совершенствование базовых движений короткого и длинного оружия в сочетании с прыжковой техникой и техникой перемещений из комплексов гуйдин таолу:*

эрцзи цзяньшу, эрцзи даошу, эрцзи наньдао – один на выбор;

эрцзи гуньшу, эрцзи цяншу, эрцзи наньгунь – один на выбор.

#### **Учебно-тренировочный этап (5-й год)**

*Кулачная техника - Цюаньшу*

Техника «Длинного кулака» - Чанцюаньшу.

Техника «Южного кулака» - Наньцюаньшу.

Техника «Кулака великого предела» - Тайцзицюаньшу.

*Короткое оружие - Дуань бинци.*

Базовые движения с широким мечом (даошу цзибэнь дунцзо)

Базовые движения с обоюдоострым мечом (цзяньшу цзибэнь дунцзо)

Базовые движения с южным мечом (наньдао цзибэнь дунцзо)

*Длинное оружие - Чан бинци.*

Базовые движения с палкой (гуньшу цзибэнь дунцзо)

Базовые движения с копьем (цяншу цзибэнь дунцзо)

Базовые движения с южной палкой (наньгунь цзибэнь дунцзо)

*Первые международные гуйдин-таолу:*

чанцюань, наньцюань, 24 формы тайцзицюань – один на выбор;

цзяньшу, даошу, наньдао, 32 формы тайцзицзянь – один на выбор;

гуньшу, цяншу, наньгунь – один на выбор.

*Совершенствование базовых движений короткого и длинного оружия в сочетании с прыжковой техникой и техникой перемещений из первых международных комплексов гуйдин таолу:*

чанцюань, наньцюань, 24 формы тайцзицюань – один на выбор

Цзибу-тэнкунфэйцзяо

Сюанфэнцзяо-мабу

Юэбу-пубу

Цзунбу-байлянь

Сюаньцзы-цзисян-гунбу

Синбу-лихэпайцзяо-пайцзи

Цзисян-гунбу-хоусаотуй-цзацюань

*цзяньшу, даошу, наньдао, 32 формы тайцзицзянь – один на выбор*

Синбу-ляоцзянь

Юньцзянь-коутуйпинхэн

Цзопаньбу-ваньюэпинхэн

Цзибу-цзецзянь

Цзибу-сюанфэнцзяо-мабу-чаньтоу

Чаньтоу-сюаньцзы-юньдао

Юэбу-пидао-гунбу

*гуньшу, цяншу, наньгунь – один на выбор*

Юньгунь-гунбу

Пубу-баогунь

Гунбу-бэйгунь

Мабу-цзягунь

Шанбу-тиляоухагунь

Пубу-дичжатын

Ланьначжациян

Чабу-боцян

Пубу-шуайцян

Шанбу-лихуациян

Динцзыбу-тяобаоцян

*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.

## **- Материал для этапа совершенствования спортивного мастерства**

### **Теория и методика физической культуры и спорта:**

а) Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Международные связи спортивных организаций России. Значение выступлений Российских спортсменов в международных соревнованиях. Спортивные Федерации. Федерации ушу в России. Структура Федерации ушу. Работа Федерации ушу России, в том числе в мировых и Европейских союзах. Физическое воспитание в общеобразовательной школе, в высших и средних специальных учебных заведениях.

б) Краткий разбор развития ушу. Особенности подражательных стилей традиционного ушу: хоуцюань (стиль обезьяны), инчаоцюань (стиль орла), танланцюань (стиль богомола).

в) Краткие сведения о строении и функциях организма. Дыхательная система. Легкие. Дыхание и газообмен. Регуляция дыхания. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы выделения (почки, мочеточник, и мочевой пузырь, кожа).

г) Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питания спортсмена по ушу. Весовой режим спортсмена. Водно-солевой обмен. Использование бани для коррекции веса спортсмена и восстановления организма. Особенности питания, режима дня и отдыха спортсменов в восстановительный период.

д) Основы методики подготовки и тренировки. Методы разучивания. Целостность разучивания элементов. Разучивание элементов по частям. Пути устранения ошибок. Понятие о физиологических нагрузках на занятиях. Кривая нагрузки и восстановления, принципы повторности, постепенности. Увеличение нагрузок. Особенности построения учебно-тренировочных занятий перед соревнованиями.

е) Общая и специальная подготовка в ушу. Характеристика требований к развитию двигательных качеств ушуистов и средств для совершенствования специальных качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости.

ж) Правила соревнований. Их организация и проведение. Способы оценки выступлений в возрастной группе «мужчины и женщины». «Прочие ошибки», снижения за которые производят снижения судьи технического стандарта. Сложные элементы и способы их оценки.

з) Общие понятия о технике ушу. Терминология ушу. Особенности шеньфа (техники работы туловищем) и яньфа (техники взгляда) в комплексах ушу. Техника исполнения акробатических элементов в ушу (депу гуньфа).

и) Врачебный контроль и самоконтроль. Понятие о спортивной форме, утомлении и переутомлении. Меры предупреждения перетренированности и переутомления. Значение медицинских и педагогических наблюдений для правильной организации учебнотренировочного процесса.

к) Краткие сведения о физиологических основах тренировки ушу. Понятие о физиологических основах двигательных навыков. Стадии формирования двигательного навыка: иррадиация нервных процессов концентрации возбуждения, стабилизация и автоматизация движений. Устойчивость и изменчивость навыков при разных состояниях организма. Длительность сохранения навыков после прекращения тренировки;

л) Планирование тренировочного процесса. Периодизация годичной тренировки. Подготовительный период: общеподготовительный этап, специальноподготовительный этап. Соревновательный (основной) период. Переходный период.

м) Морально-волевая подготовка. Значение совершенствования морально-волевых качеств для достижения высоких результатов в спорте. Средства и методы контроля за степенью развития волевых качеств смелости, выдержки, решительности, настойчивости и инициативности. Правила поведения спортсмена по ушу в быту.

н) Места занятий. Оборудование и инвентарь. Тренажеры для физической подготовки. Характеристика тренажеров по назначению. Организация занятий по физической подготовке в тренажерном зале.

о) Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов ушу, в том числе за превышение пределов необходимой обороны. Физическая подготовка.

Упражнения на развитие силовых способностей. (Упражнения для укрепления специфических групп мышц, задействованных в комплексах с оружием, без отягощений (наработка движений путем многократного повторения, изотонические и статические упражнения).

Упражнения для укрепления специфических групп мышц, задействованных в комплексах с оружием, с отягощениями (наработка движений с тяжелым оружием).

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. (Прыжки в длину ковра для ушу, многократное повторения ударов в прыжках и прыжков.) Обработка жоугун повышенной сложности. (прыжки в шпагат, прыжки в шпагат с разворотом корпуса, чаотьяндэн.)

Акробатические упражнения. (Улун цзяо чжу (подъем вращением), лиюйдатин (подъем разгибом из положения лежа), сюаньцзы чжуаньти (прыжок с проворотом на 360 градусов в горизонтальной плоскости). Рондат. Фляк. Сальто вперед с мостика. Сальто назад со страховкой. Упражнения на батуте.)

Упражнения на развитие ловкости. (Выполнение комбинаций из двух-трех сложных прыжков. Спортивные игры: баскетбол, гандбол, футбол (с изменением правил, на руках, только руками и т.п.), регби по упрощенным правилам.) Техническая и специальная подготовка.

Совершенствование приобретенных ранее двигательных навыков и умений. Отработка автоматизма и естественности технических действий. Использование метода сопряженных упражнений.

Изучение и совершенствование соревновательных комплексов ушу программы многоборья.

Изучение базовых упражнений и комплексов традиционных стилей, традиционного оружия.

Изучение и отработка парных комплексов и упражнений (дуйлянь). Развитие способности основных групп мышц спортсмена мгновенно развивать усилия вплоть до максимальных.

Упражнения с отягощениями, экспандерами, боксерскими снарядами (мешками, грушами, лапами) для развития “фацзинь” - мгновенного выброса силы.

*Техника “Длинного кулака” - Чанцюаньшу.*

*Техника прыжков (тяо юэ фа):*

Тэнкунцзяндань - прямой удар ногой с одновременным движением разноименной рукой;

Тэнкунцэчуань - боковой удар ногой;

Паньтуйдэ - боковой удар ногой с падением;

Чжуаньшэнь паньтуйдэ - удар с падением с проворотом корпуса;

Тэнкунхэнданьтуй - диагональный удар ногой;

Тэнкунхоухэнданьтуй - обратный диагональный удар ногой.

*Равновесия (пинхэн):*

Чаотьяндэн - равновесие с удержанием ноги над головой;

Цянькуйтунпинхэн - равновесие с удержанием ноги впереди;

Ванюэпинхэн - равновесие прогнувшись;

Цэчуайтуйпинхэн - равновесие с ударом в сторону.

*Техника “кулака Великого предела”, стиль Ян - Янши Тайцзицюань.*

*Положения кисти и кулака (шоусин): цюань, чжан (хукоу), гоу.*

*Движения руками (шоуфа):*

Бэн, Люй, Цзи, Ань;

Бао, Фэнь, Као;

Лоу, Туй;

Юнь, Чжуань;

То, Цзя, Тяо, Чуань;

Цюаньфа, Чжоуфа;

Шуанцюаньжаода;

Сяши;

Фазцин дунцзо;

*Техника передвижений (буфа):* Шанбу, Туйбу, Чэбу, Цзинбу, Гэньбу, Цэсинбу, Гайбу, Чабу, Синбу, Цзунбу, Тяобу, Байбу, Коубу, Няньцзяо.

*Техника ног (туйфа):* Фэнцзяо, Дэнцзяо, Тицзяо, Пайцзяо, Байляньцзяо, Чуайцзяо, Цайцзяо.

*Прыжки (тяюэ):* Эрцицзяо, Юаньдитяо, Тэнкун деча/

*Техника корпуса (шэньфа).*

*Техника взгляда (яньфа).* Цзуйцюань (Шоусин, Шоуфа, Цюаньфа, Чжанфа, Бусин, Буфа, Шэньфа, Туйфа, Тяюэ).

Третьи международные гуйдин-таолу: чанцюань, наньцюань, тайцзицюань – один на выбор;  
*Совершенствование базовых движений в сочетании с прыжковой техникой и техникой перемещений из третьих международных комплексов гуйдин таолу:* чанцюань, наньцюань, тайцзицюань – один на выбор.

Тэнкунфэйцзяо-цэжуньфань

Сюанфэнцзяо-дишуча

Тэнкунбайлянь-мабу

Сюаньцзы-цзопаньбу

Шицзыпинхэн-гунбу

Хоусаотуй-пубу

Тэнкунданьтуй-гунбу

Элементы повышенной сложности из комплекса тайцзицюань

**- материал для этапа высшего спортивного мастерства**

**Подготовительный период:**

Короткое оружие - Дуань бинци.

1. Базовые движения с широким мечом (даошу цзибэнь дунцзо)

2. Базовые движения с обоюдоострым мечом (цзяньшу цзибэнь дунцзо)

3. Базовые движения с южным мечом (наньдао цзибэнь дунцзо)

Длинное оружие - Чан бинци.

1. Базовые движения с палкой (гуньшу цзибэнь дунцзо)

2. Базовые движения с копьем (цяншу цзибэнь дунцзо)

3. Базовые движения с южной палкой (наньгунь цзибэнь дунцзо) Соревновательный период:

Третьи международные гуйдин-таолу: - цзяньшу, даошу, наньдао, тайцзицзянь – один на выбор; - гуньшу, цяншу, наньгунь – один на выбор.

Переходный период:

1. Совершенствование базовых движений короткого и длинного оружия в сочетании с прыжковой техникой, техникой перемещений и элементами повышенной сложности из третьих международных комплексов гуйдин таолу:

- цзяньшу, даошу, наньдао, тайцзицзянь – один на выбор; Синбу-ляоцзянь Юньцзянь-коутуйпинхэн Цзопаньбу-ваньюэпинхэн Цзибу-цзецзянь Цзибу-сюанфэнцзяо-мабу-чаньтоу Чаньтоу-сюаньцзы-юньдао Юэбу-пидао-гунбу - гуньшу, цяншу, наньгунь – один на выбор.

Юньгунь-гунбу Пубу-баогунь Гунбу-бэйгунь Мабу-цзягунь Шанбу-тиляохуагунь Пубу-дичжатын Ланьначжатын Чабу-боцян Пубу-шуайцян Шанбу-лихуацян Динцзыбу-тяобоцян

2. Восстановительные мероприятия

#### **4.2. Учебно-тематический план**

Учебно-тематический план раскрывает технологию изучения программы, определяет последовательность тем и количество часов на каждую из них, представляет собой таблицу, в которой обозначены разделы и темы программы с определением количества отведенных на их изучение часов, с разбивкой на теоретические и практические часы. (Приложение № 6).

### **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «ушу»**

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «ушу», основаны на особенностях вида спорта и его спортивных дисциплин. Вид спорта ушу подразделяется на спортивные дисциплины: таолу и традиционное.

Дисциплина таолу включает удары руками, ногами, захваты, заломы, броски, удары в прыжке, все эти технические действия сведены в комплекс движений (кит. -таолу), эмитирующий бой человека с одним или несколькими противниками, с оружием и без.

Традиционное ушу разделено на группы по принципам приложения силы, схожести принципов движения, техник и т.п., а также разделены на подгруппы с оружием и без оружия.

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта, 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 и участия в официальных спортивных соревнованиях 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.

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Для успешной реализации Программы необходимо предусмотреть несколько условий.

### **6.1. Материально-технические условия реализации Программы**

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного 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» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)<sup>1</sup>;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 7);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 8);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

## **6.2. Кадровые условия реализации Программы**

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 «ушу», 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**

Информационно-методические условия реализации Программы включают в себя применяемые комплексы информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы, а также перечень информационно-методического обеспечения.

Нормативные документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон Российской Федерации от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

---

<sup>1</sup> с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 января 2023 №57 "Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки"
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
7. «Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «ушу», утвержденная Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21 декабря 2022 года № 1328.
8. Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «ушу», утвержденный Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23.11.2022 г. № 1065;
9. Правила вида спорта «ушу», утвержденные Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 18.02.2019 № 122.

Список литературных источников:

1. Боген Н.Н. Обучение двигательным действиям ФиС, 1985
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов ФиС, 1988
3. Вон Кью-Кит. Влияние кунг-фу на здоровье человека//Тайцзи-цюань. Полное руководство по теории и практике. – М. - 2001 – 377с.
4. Долин А.А., Маслов А.А. Истоки УШУ. - М., 1990
5. Железняк Ю.Д. Программа курса: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование УМО, 1996
6. Кофман А.Б. Система подготовки спортивного резерва, 1994
7. Марков К. К. Тренер-педагог и психолог Иркутск, 1999
8. Маслов А.А. Ушу – традиции духовного и физического воспитания в Китае. - Москва. - 1990
9. Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации».
10. Музруков Г.Н. Основы ушу издательский дом «Городец», 2006
11. Музруков Г.Н. Основы ушу ООО «Пик», 2001
12. Музруков Г.Н. Единая всероссийская программа занятий ушу, Москва, 1998
13. Назаренко Л.Д. Физиология физического воспитания, Ульяновск, 2000
14. Современная система спортивной подготовки/ под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина, 1995
15. Федеральный закон от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
16. Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в
17. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»
18. Хрипкова А.Г., Антропова М.В., Фарбер Д.А. Возрастная физиология и школьная гигиена. - М.: Просвещение, 1990.- 320 с. (Глава XIII. Состояние здоровья детей и подростков. - С. 268-274).

**Перечень Интернет-ресурсов:**

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru> )
2. Министерство образования и наука РФ (<http://минобрнауки.рф> )
3. Федерация ушу России ([https:// www.wushu-Russ.ru /](https://www.wushu-Russ.ru/))
4. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru> )
5. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org> )
6. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru> )
7. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org> )



Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	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			
		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 (чел)						
		10-20		8-16		От 2-х		От 1-го
		Для спортивных дисциплин: таолу, кунгфу – традиционное ушу, юнчуньцюань – гуйдин, юнчуньцюань – гунь, юнчуньцюань – мужэньчжуан, юнчуньцюань – традиционные формы, юнчуньцюань – шуандао						
	<b>Физическая подготовка:</b>	<b>119</b>	<b>152</b>	<b>181</b>	<b>252</b>	<b>316</b>	<b>364</b>	
1.	Общая физическая подготовка	86	104	107	146	166	156	
	Специальная физическая подготовка	33	48	74	106	150	208	
2.	Техническая подготовка	98	138	177	280	350	448	
3.	Тактическая подготовка	4	5	20	12	16	38	
4.	Психологическая подготовка	2	3	6	8	10	11	
5.	Теоретическая подготовка	2	2	8	10	10	11	
6.	Тестирование и контроль	4	6	6	8	8	10	
7.	Соревновательная деятельность	2	3	10	32	60	82	
8.	Инструкторская практика	-	-	3	6	10	12	

9	Судейская практика	-	-	3	6	10	12
10	Восстановительные мероприятия*	-	-	-	-	30	40
11	Медицинское обследование	3	3	5	10	12	12
<b>Из них:</b>							
12.	Самоподготовка						
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>234</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>624</b>	<b>832</b>	<b>1040</b>

**Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Для групп этапа НП  <u>Теоретическое изучение:</u>                      Ознакомление с правилами вида спорта «ушу». Команды (жесты) спортивные судей. Понятность. Классификация спортивных соревнований.                      Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участника соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.</p> <p>Для групп УТЭ до 3-х лет:  <u>Практическое изучение:</u>                      Участие в судействе соревнований в качестве углового судьи. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи секундометриста. Участие в показательных выступлениях.</p> <p>Для групп УТЭ до 3-х лет:  <u>Практическое изучение:</u>                      Участие в судействе соревнований в качестве углового судьи, арбитра, помощника секретаря.</p> <p>Для групп этапа ССМ:  <u>Практическое изучение:</u>                      Участие в судействе соревнований в качестве углового судьи.                      Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи-секундометриста.                      Участие в показательных выступлениях.</p>	<p>В течении года</p> <p>В течение года</p> <p>В течение года</p> <p>В течение года</p>

		Судейство соревнований. Для групп этапа ВСМ: <u>Практическое изучение:</u> Участие в судействе соревнований в качестве уголовного судьи. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи-секундометриста. Участие в показательных выступлениях. Судейство соревнований. Прохождение судейского семинара.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Для групп УТЭ <u>Практическое изучение:</u> Освоение навыков организации проведения учебно-тренировочного занятия, в качестве помощника тренера. Подача команд. Организация выполнения строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль за их выполнением.	В течении года
		Для групп этапа ССМ: <u>Практическое изучение:</u> Организация и руководство группой. Подача команд. Организация выполнения строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль за их выполнением. Формирование навыка наставничества.	В течение года
		Для групп этапа ВСМ: <u>Практическое изучение:</u> Организация и руководство группой. Составление конспектов учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей. Формирование склонности к педагогической работе.	В течении года
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Физкультурно-массовые мероприятия: «День защиты детей» «День физкультурника» «День знаний» Осенний кросс	июнь август сентябрь октябрь октябрь

		Беседы: «Мы против вредных привычек» «Жизнь прекрасна- когда она безопасна» «Здоровье- это здорово» «Полезный разговор»	
2.2.	Режим питания и отдыха	<u>Теоретическое изучение:</u> Применение восстановительных мероприятий – применение восстановительных мероприятий душ, баня, водные процедуры, активный отдых. Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Витамины. <u>Практическое изучение:</u> Ведение дневника самоконтроля спортсмена. Применение восстановительных мероприятий –душ, баня, водные процедуры, массах, самомассаж. Соблюдение рационального, сбалансированного питания, водный контроль. Витаминизация.	В течении года
2.3.	Профилактика травматизма	Беседы: Понятие травматизма Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Влияние физической нагрузки на организм. <u>Практическое изучение:</u> Формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима.	В течении года
3.	Патриотическое воспитание спортсменов		
3.1.	Теоретическая подготовка  Практическая подготовка: Проведение	Беседы: «Наш дом- Россия» «Война-печальной слова нет» Ознакомление с Государственными символами России «Легкоатлетический кросс, посвященный победе советского народа в Великой Отечественной войне»;	в течении года  май

	<p>физкультурно-массовых мероприятий Участие в спортивных мероприятиях Встречи с именитыми спортсменами, ветеранами военной службы</p>	<p>соревнования посвященные «Дню защитника Отечества»; «Своих не бросаем»; Организация встреч с именитыми спортсменами, ветеранами военной службы, проведение бесед, мастер-классов, показательных выступлений. Участие в спортивных соревнованиях.</p>	<p>февраль</p> <p>в течение года</p>
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка	<p>Формирование умений и знаний способствующих достижению высоких спортивных результатов; Развитие мотивации к формированию культуры спортивного поведения, Формирование нравственного воспитания, толерантности, взаимоуважения; Правомерное поведение болельщиков, отношение к сопернику; Расширение общего кругозора обучающихся: посещение экскурсий</p>	в течении года
5	Лекционно-просветительская работа со спортсменами	<p>Беседа о информационной безопасности и зависимости Участие в соревнованиях: правила поведения спортсмена на спортивном объекте, правила поведения зрителей. Ответственность при правонарушениях на соревнованиях Ответственность за правонарушения Беседа «Права, обязанности и ответственность пассажиров в на наземном и воздушном транспорте (поезде, самолете, автобусе)»</p>	в течении года
6	Работа с тренерами	<p>Проведение тренерских советов по теме: «Методика воспитательно-профилактической работы в группах. Профилактика и предупреждение асоциального поведения спортсменов» Организация летней-оздоровительной компании для обучающихся</p>	<p>январь</p> <p>май</p>
7	Работа с родителями	<p>Информирование родителей о содержании и проведении учебно-тренировочного процесса Разработка рекомендаций для родителей «Что делать,</p>	в течении года

		<p>если в дом пришла беда», «Создание дома свободного от наркотиков». Совместная деятельность родителей и спортсменов:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-умственное развитие</li><li>-воспитание нравственной культуры</li><li>-воспитание эстетической культуры</li><li>-воспитание физической культуры и здорового образа жизни</li><li>-воспитание трудолюбия и профориентация</li></ul>	
--	--	--	--

**План мероприятий, направленный на предотвращения допинга в спорте и борьбу с ним**

<b>Спортсмены</b>	<b>Вид программы</b>	<b>Тема</b>	<b>Ответственный за проведение мероприятия</b>	<b>Сроки проведения</b>
<b>Этап начальной подготовки</b>	1. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	<b>Ответственный, за антидопинговое обеспечение в регионе</b>	1 раз в год
	2. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	1 раз в месяц
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	<b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе</b>  РУСАДА	По назначению
	4. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Обучающиеся	1 раз в год
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	6. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил»,  «Роль тренера-преподавателя родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	<b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе</b>  РУСАДА	1-2 раза в год
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Обучающиеся	1 раз в год

	2. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	<b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе</b> <b>РУСАДА</b>	По назначению
	3. Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	Виды нарушений антидопинговых правил»  «Проверка лекарственных средств»	<b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе</b> <b>РУСАДА</b>	1-2 раза в год
	4. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Обучающиеся	1 раз в год
<b>Этап высшего спортивного мастерства</b>	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил»  «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса наТИ» «Система АДАМС»	<b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе</b> <b>РУСАДА</b>	1-2 раза в год

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

Таблица № 1

№ 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 3x10 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 специальной физической подготовки для спортивных дисциплин таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньцюань - гуйдин, юнчуньцюань - гунь, юнчуньцюань - мужэньчжуан, юнчуньцюань - традиционные формы, юнчуньцюань - 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			

**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»**

Таблица № 2

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юноши	девочки/девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньюань - гуйдин, юнчуньюань - гунь, юнчуньюань - мужэньчжуан, юнчуньюань - традиционные формы, юнчуньюань - шуандао				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,7	6,8
1.2.	Челночный бег 3x10 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
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньюань - гуйдин, юнчуньюань - гунь, юнчуньюань - мужэньчжуан, юнчуньюань - традиционные формы, юнчуньюань - 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 на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 80 см, фиксация положения)	с	не менее	
			5,0	
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»

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «ушу»**

Таблица № 3

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньюань - гуйдин, юнчуньюань - гунь, юнчуньюань - мужэньчжуан, юнчуньюань - традиционные формы, юнчуньюань - шуандао				
1.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.2.	Челночный бег 3x10 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 специальной физической подготовки для спортивных дисциплин таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньюань - гуйдин, юнчуньюань - гунь, юнчуньюань - мужэньчжуан, юнчуньюань - традиционные формы, юнчуньюань - шуандао				
2.1.	Бег на 500 м	мин, с	не более	
			1,55	2,00
2.2.	Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин	количество раз	не менее	
			35	33
2.3.	Двойной прыжок в длину с места	см	не менее	
			440	400
2.4.	Подтягивание из виса на перекладине	количество раз	не менее	
			7	4
2.5.	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			12	10
2.6.	Шпагат продольный (фиксация положения)	с	не менее	
			15,0	
2.7.	Шпагат поперечный (фиксация положения)	с	не менее	
			15,0	
2.8.	Исходное положение – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация)	с	не менее	
			15,0	

	положения)		
2.9.	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. Уровень спортивной квалификации			
4.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «ушу»**

Таблица № 4

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
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 3x10 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	не менее 49      43 23.30      -	
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньцюань - гуйдин, юнчуньцюань - гунь, юнчуньцюань - мужэньчжуан, юнчуньцюань - традиционные формы, юнчуньцюань - шуандао				
2.1.	Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин	количество раз	не менее 42      37	
2.2.	Двойной прыжок в длину с места	см	не менее 500      420	
2.3.	Подтягивание из виса на перекладине	количество раз	не менее 15      5	
2.4.	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее 20      15	
2.5.	Шпагат продольный (фиксация положения)	с	не менее 15,0	
2.6.	Шпагат поперечный (фиксация положения)	с	не менее 15,0 15,0	
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин саньда, юнчуньцюань - весовая категория				
3.1.	Двойной прыжок в длину с места	см	не менее 500      420	
	Подтягивание из виса на перекладине	количество	не менее	

3.2.		раз	16	5
3.3.	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			20	15
3.4.	Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин	количество раз	не менее	
			42	37
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

## Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>120/180</b>		
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	13/20	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	13/20	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	13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	14/20	июнь	Понятийность. 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	14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	<b>600/960</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70/107	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	70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное

				питание.
	Физиологические основы физической культуры	70/107	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	70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60/106	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	60/106	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>1200</b>		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	200	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	200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	200	декабрь	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	200	январь	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	200	февраль-май	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>600</b>		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	120	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	120	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	120	ноябрь	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	120	декабрь	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	120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований.

			<p>Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности</p>
	<p>Восстановительные средства и мероприятия</p>	<p>в переходный период спортивной подготовки</p>	<p>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</p>

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми  
для прохождения спортивной подготовки**

Таблица № 1

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
	Для спортивных дисциплин таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньцюань - гуйдин, юнчуньцюань - гунь, юнчуньцюань - мужэньчжуан, юнчуньцюань - традиционные формы, юнчуньцюань - шуандао		
1.	Ковер для ушу (комплект с подложкой)	штук	1
2.	Манекен Вин Чун (мужэньчжуан)	штук	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	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	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок
1.	Костюм для выступлений (Ифу)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	
2.	Обувь для ушу	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	
3.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	
4.	Чехол для переноски спортивного инвентаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	
5.	Бандаж защитный паховый	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	

Таблица № 1

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование						
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки		
				Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства

				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации
Для спортивных дисциплин таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньцюань - гуйдин, юнчуньцюань - гуйдин, юнчуньцюань - традиционные формы, юнчуньцюань - шуандао							
1.	Спортивный инвентарь (гунь, цян)	штук	на обучающегося	–	–	1	1
2.	Спортивный инвентарь (цзучзебянь, саныцзегунь)	штук	на обучающегося	–	–	1	1
3.	Спортивный инвентарь (цзянь, дао, наньдао)	штук	на обучающегося	–	–	1	1
4.	Спортивный инвентарь (шуандао, шуангоу, шуанбишоу, шуанцзянь)	штук	на обучающегося	–	–	1	1