

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «БУРЕВЕСТНИК»  
ГОРОДА ЧЕЛЯБИНСКА  
(МБУ СШОР «Буревестник» г. Челябинска)**

«СОГЛАСОВАНО»  
И.о. ректора ФГБОУ ВО  
«УралГУФК»

«УТВЕРЖДАЮ»  
Министр физической  
культуры и спорта  
Челябинской области

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБУ СШОР  
«Буревестник» г. Челябинска

\_\_\_\_\_ С.Г. Сериков  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20 г

\_\_\_\_\_ Л.Я. Одер  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20 г

\_\_\_\_\_ Ф.С. Шарафисламов  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20 г

«СОГЛАСОВАНО»  
Первый заместитель Министра  
физической культуры и спорта  
Челябинской области

«СОГЛАСОВАНО»  
Президент ЧРОСО «Челябинская  
областная Федерация ушу»

\_\_\_\_\_ О.Ф. Мухаметзянов  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20 г.

\_\_\_\_\_ О.О. Кастальский  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20 г.

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

Программа разработана на основе:  
Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта УШУ  
(утв. Приказом Министерства спорта РФ от 20 ноября 2014 г. № 929);

Минимальный возраст для зачисления: 7 лет

Минимальный срок реализации программы: 10 лет

Составитель:

Тренер, отличник физической культуры Д.В. Ефимов

Рецензент: Кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой  
«Управления физической культуры» ФГБОУ ВО «УралГУФК»: В.А. Редреев

**г. Челябинск  
2018**

## Оглавление

### 1. Пояснительная записка.

1.1. Характеристика вида спорта и отличительные особенности.

1.2. Специфика организации тренировочного процесса.

1.3. Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины).

### 2. Нормативная часть.

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта ушу.

2.2. Соотношения объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта ушу.

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта ушу.

2.4. Режимы тренировочной работы.

2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

2.6. Предельные тренировочные нагрузки.

2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.

2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

2.8.1. Обеспечение спортивной экипировкой.

2.8.2. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку и иным условиям.

2.8.3. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки.

2.9. Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки

2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки.

2.11. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов и мезоциклов).

### 3. Методическая часть.

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий.

3.1.1. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований.

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов.

3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля;

3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.

3.5.1. Этап начальной подготовки до 1 года (НП до 1 года).

3.5.2. Этап начальной подготовки свыше года (НП свыше 1 года).

3.5.3. Тренировочный этап до 2-х лет (Т (СС) до 2 лет – 1-й-2-й год обучения).

3.5.4. Тренировочный этап свыше 2 лет (Т(СС) свыше 2 лет - 3-й.-4-й.5-й год обучения).

- 3.5.5. Этап совершенствования спортивного мастерства.
- 3.5.6. Этап совершенствования спортивного мастерства до года. (ССМ 1 год обучения).
- 3.5.7. Этап совершенствования спортивного мастерства свыше года (ССМ 2 год, 3 год обучения)
- 3.6. Психологическая подготовка.
- 3.7. Восстановительные средства и мероприятия.
- 3.8. Антидопинговые мероприятия.
- 3.9. Инструкторская и судейская практика.
- 4. Система контроля и зачетные требования.
- 4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта ушу.
- 4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.
- 4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля.
- 4.4. Методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.
- 5. Перечень информационного обеспечения.
- 5.1. Список литературных источников.
- 6. Календарный план спортивных мероприятий.

## **1. Пояснительная записка**

Разработка настоящей программы вызвана необходимостью создания методической базы и детального планирования тренировочного процесса и всей подготовки спортсменов спортивной специализации ушу. Данная программа по ушу разработана в соответствии с Федеральными Государственными требованиями, определяемыми приказом от 20 ноября 2014 года № 929. В основу программы положены нормативные требования по физической культуре и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Программа построена с учётом современных научных тенденций, признающих значение влияния индивидуальных характеристик субъекта на объект деятельности, и даёт тренеру возможность творческого использования средств и методов с учётом меняющейся конъюнктуры протекания тренировочного процесса и особенностей вида спорта. Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по структуре и организации тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки: начальной подготовки (7-11 лет), тренировочном этапе подготовки (11-17 лет), этапе спортивного совершенствования (17-20 лет). В целях обеспечения возможностей индивидуализации освоения материала в рамках программы воспитанниками, материал распределён на базовую и факультативную часть. Факультативная часть материала на одних этапах предназначена для освоения наиболее талантливыми и способными учениками, на других – это возможность равнозначного выбора, который должен сделать каждый спортсмен в соответствии со своими склонностями и с помощью наставника.

### **СПЕЦИФИКА ВИДА СПОРТА**

Спортивное ушу – вид спорта, основанный на традиционных китайских техниках единоборств с оружием и без него.

Воинские искусства Китая имеют богатую историю и традиции, что находит отражение в спортивной практике. Это отражается даже в самой структуре спортивного ушу, пытающегося создать возможности для включения в себя чуть ли

не всего многообразие проявлений китайских воинских искусств. Объём, многообразие, необычность ушу для людей европоцентристских культур заметно осложняют задачу полного и корректного описания вида спорта. Поэтому в пояснительной записке мы приведём обобщённое и достаточно поверхностное описание вида спорта. Подробная структура спортивных дисциплин и требований к отдельным соревновательным разделам будет изложена в приложениях и материалах по информационному обеспечению программы.

В настоящее время, согласно ЕВСК, в России спортивное ушу существует в виде двух основных дисциплин – ушу таолу и ушу саньда.

Ушу саньда – контактное спортивное единоборство. Поединки проходят на неогороженной, приподнятой над землёй площадке лэйтай. Спортсмены ведут поединок в шлеме, жилете, футах, боксёрских перчатках, ракушке и с каппой в зубах. Разрешены удары руками и ногами в голову, корпус и ноги, подсечки, броски и выталкивания противника с площадки. По своей кинематической и динамической структуре, а также по сути решаемых двигательных задач, дисциплина практически идентична множеству подобных контактных дисциплин из других видов спорта, отличаясь от них только объёмом использования защитной экипировки.

Ушу таолу – спортивно-гимнастическое многоборье. В этой дисциплине спортсмен на специальной площадке демонстрирует соревновательную композицию (кит. тао, или таолу), а судьи оценивают выступление спортсмена в баллах. Выступления бывают без оружия, и с оружием. Так же, как в фехтовании используется французский язык, а в дзюдо японская терминология, в ушу используются китайские термины. Выступления без оружия называют цюаньшу – в переводе с китайского «кулачное искусство». Выступления с традиционным для ушу оружием чаще всего называются цисе, что с китайского переводится как «орудие», или «инструмент». Выступления таолу, особенно с оружием – яркая отличительная черта, своеобразная визитная карточка вида спорта.

Композиции подавляющего большинства стилей и видов оружия ушу таолу – комплексы специальных технических элементов, выполняемые энергично, в очень высоком темпе и с очень высокой точностью. Как правило, комплексы насыщены

трюковыми элементами, что особенно характерно для основных спортивных стилей. Время выступления, как правило, ограничено полутора минутами. Выступления в таолу требуют от спортсмена великолепной координации, быстроты, прыгучести, гибкости, увеличенной аэробной производительности, хорошей способности к сохранению равновесия, хорошей выносливости к работе в зоне анаэробной гликолитической мощности, а также неплохих силовых кондиций. Исключением являются стили и виды оружия, основанные на технике тайцзицюань, которые выполняются нарочито медленно и плавно, а регламент выступления в которых – от трёх до пяти минут. В спортивном тайцзицюань требуется большая сила и очень хорошая силовая выносливость мышц нижних конечностей. Все виды таолу требуют хорошо развитой способности концентрировать внимание, упорства, многие стили, виды оружия и виды соревновательных программ также требуют от спортсмена смелости.

Строго говоря, ушу таолу – это даже не дисциплина, а комплекс спортивных дисциплин ушу, в котором согласно ЕВСК и единым Всероссийским правилам соревнований по ушу, существует две технические группировки – собственно ушу таолу, характеризующееся ограничением стилей и используемых видов оружия в соревновательной программе, а также жёсткой регламентацией двигательных действий, и традиционное ушу, включающее в себя огромное многообразие стилей и техник владения оружием.

Спортивное ушу успешно развивается во многих странах мира. Ушу, а конкретно дисциплина таолу, претендует на статус олимпийского вида спорта, однако предполагается ограничить представительство в олимпийской программе двумя мужскими и двумя женскими видами соревнований.

Как видно из приведённого выше описания, ушу – комплексный вид спорта, состоящий из двух основных дисциплин, одна из которых, по своей соревновательной сущности, относится к единоборствам, а другая к сложнокоординационным видам спорта. Согласно приказу Минспорта РФ №730 от 12 сентября 2013 года, вид спорта ушу отнесён к единоборствам (пункт 2.3), при этом программа, соответствующая требованиям приказа должна учитывать

построение процесса подготовки в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельности в избранном виде спорта, или дисциплине вида спорта (пункт 12.2.1.). Согласно СанПин, допуск детей к занятиям ушу разрешён с 7 лет, а контактными единоборствами с 10 лет. Вышеперечисленные требования нормативных документов, а также специфика вида спорта лежат в основе структуры, наполняемости материалом, а также своеобразия предлагаемой программы.

### ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ

Спортивная школа, как учреждение дополнительного образования призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, самореализации и профессиональному самоопределению учащихся, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей. Процесс подготовки осуществляется на основании государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке, или договора на оказание услуг по спортивной подготовке.

тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с программой и проводится круглый год. Его системообразующим стержнем является направленность на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку. Тренировочный процесс включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных состязаниях. Годовые тематические планы программы рассчитаны на 52 недели. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Распределение нагрузки в сезоне на тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования может корректироваться специалистом, осуществляющим непосредственную работу со спортсменами в соответствии с календарём спортивных мероприятий конкретного календарного года, в рамках объёмов предусмотренных программой.

Расписание занятий устанавливается администрацией по представлению тренера в целях установления оптимального режима нагрузок и отдыха спортсменов, а также координации спортивного режима и режима занятости занимающихся в общеобразовательных учреждениях.

Для обеспечения непрерывности занятий в течение года, спортивная школа может в каникулярное время организовать спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным, или дневным пребыванием. С той же целью тренер может назначать спортсменам индивидуальные задания для самостоятельной работы.

Для подготовки к спортивным соревнованиям, активного отдыха и восстановления лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Для проведения занятий, кроме основного тренера по виду спорта ушу допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической, специальной физической, или тактической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Программа рассчитана

- Начальной подготовки;
- Тренировочный ( спортивной специализации);
- Спортивного совершенствования мастерства;
- Высшего спортивного мастерства.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

Материал программы структурирован таким образом, чтобы обеспечить целостность, непрерывность и преемственность процесса многолетней спортивной



подготовки в организации, начиная с этапа начальной подготовки до этапа совершенствования спортивного мастерства, и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом
- формирование культуры здорового образа жизни и укрепление здоровья занимающихся;
- формирование и развитие творческих и спортивных способностей, удовлетворение потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании занимающихся;
- привитие общекультурных ценностей и патриотизма
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе
- отбор одарённых детей для специализации и прохождения спортивной подготовки по ушу
- получение спортсменами компетенций в области ушу
- систематическое повышение спортивного мастерства за счёт овладения техническим арсеналом ушу в процессе регулярных тренировочных мероприятий и состязаний;
- воспитание морально-волевых качеств
- повышение работоспособности и расширение физических возможностей спортсменов;
- осуществление подготовки спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд города, области, федерального округа и страны
- подготовка из числа занимающихся инструкторов и судей по ушу.

Процесс многолетней спортивной подготовки организован в соответствии с отечественной теорией и методикой физической культуры и согласно ФГТ рассчитан на 10 лет и осуществляется по следующим этапам:

- этап начальной подготовки - до 2 лет.
- тренировочный этап (период базовой подготовки) - до 2 лет.
- тренировочный этап (период спортивной специализации) - до 3 лет.

- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений.

***На этапе начальной подготовки ставятся задачи:***

- содействие в утверждение здорового образа жизни, путём привлечения детей и подростков к систематическим занятиям спортом и формирования устойчивого интереса к занятиям;
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие спортсменов;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта ушу;
- создание условий для воспитания морально-этических и волевых качеств;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта ушу.

***На тренировочном этапе подготовки ставятся задачи:***

- укрепление здоровья спортсменов;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности и спортивных результатов с учётом индивидуальных, возрастных и гендерных особенностей и требований данной программы;
- освоение теоретической и методологической базы вида спорта;
- приобретение соревновательного опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных состязаниях;
- формирование спортивной мотивации
- профилактика вредных привычек и правонарушений;
- отбор перспективных юных спортсменов для занятий в группах спортивного совершенствования.

***На этапах спортивного совершенствования ставятся задачи и высшего спортивного мастерства:***

- привлечение к специализированной подготовке оптимального числа перспективных спортсменов и создание условий для их удержания их в спорте;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование индивидуального спортивного мастерства;
- достижение высоких спортивных результатов;
- сохранение здоровья спортсменов;
- профессиональное ориентирование.

### ВОЗРАСТ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА РАЗЛИЧНЫЕ ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ И МИНИМАЛЬНАЯ НАПОЛНЯЕМОСТЬ ГРУПП

Дисциплина	Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (кол-во человек)
Таолу и традиционное	Этап начальной подготовки	2	7	10-12
	Тренировочный этап	5	8	8-10
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	12	2-4
	Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	1-2
Саньда	Этап начальной подготовки	2	10	12-15
	Тренировочный этап	5	12	10-12
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	15	2-4
	Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	17	1-2

В основу комплектования групп положена сложившаяся в отечественной спортивной практике научно обоснованная система многолетней подготовки, а

также нормативные документы – постановление Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации № 27 от 03.04.2003 «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПин 2.4.4. 1251-03»; приказ министерства спорта Российской Федерации № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам занятий по этим программам»; федеральный стандарт по виду спорта ушу. При комплектации групп учитываются особенности вида спорта: повышенная опасность при занятиях с оружием в крупных группах, особенно в небольших спортзалах; начиная с тренировочного этапа требовательность соревновательных упражнений к размерам площадки, резко снижающая эффективность занятий в крупных группах, особенно в предсоревновательный и соревновательный периоды годичного цикла.

В группы начальной подготовки зачисляются дети и подростки, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний на основании сдачи контрольно-нормативных требований.

На тренировочный этап подготовки зачисляются спортсмены при выполнении одного из следующих условий: 1) выполнение контрольно-нормативных требований по общефизической, специальной и теоретической подготовке; 2) документально подтверждённый уровень спортивных достижений, соответствующий уровню тренировочной группы; 3) ходатайство тренера за воспитанника, прошедшего необходимую подготовку в течение не менее одного года в спортивной школе, или другой организации, осуществляющей спортивную подготовку.

На этап совершенствования спортивного мастерства набор и добор не проводятся. На данном этапе продолжают занятия спортсмены, зачисленные в организацию и занимавшиеся на тренировочном этапе (спортивной специализации) в системе спортивных школ, или иной организации, осуществляющей подготовку спортсменов. Основанием для приёма в группу спортивного совершенствования могут быть документы, подтверждающие прохождение цикла занятий на

тренировочном этапе, или приказ о присвоении звания КМС и выше, или документы, подтверждающие высокие результаты выступлений на соревнованиях – первые места на региональных, призовые места на Всероссийских и международных соревнованиях. Важно на этом этапе избежать ухода перспективных квалифицированных спортсменов из спорта, а также обеспечить стабильность мотивации и высокого уровня спортивных достижений.

Спортивная школа имеет право реализовывать программу в сокращённые сроки.

### НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЁМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАРУЗКИ

Этапные нормативы	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	до года	свыше года
Общее количество часов в неделю	6	9	12	18	24-28	32
Общее количество тренировок в неделю	3-5	3-6	4-7	6-9	6-14	7-14
Общее количество часов в год	312	468	624	936	1248-1456	1664

Изложенный в таблице недельный объём тренировочной работы является максимальным. Годовой объём работы может быть сокращён не более чем на 25% по отношению к приведённому в таблице режиму. Режим тренировочной работы и наполняемость групп в муниципальных организациях, осуществляющих спортивную подготовку, регламентируются Положением об оплате труда работников муниципальных учреждений города Челябинска (от 27.09.2016 № 24/8). Продолжительность занятия в группах начальной подготовки не должна превышать двух, а в тренировочных группах – трех академических часов.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ

В целом, подготовка спортсменов осуществляется на основе отечественной теории и методики физической культуры в соответствии с требованиями к содержанию программ по спортивным единоборствам.

Материал программы представлен в разделах, отражающих различные виды подготовки спортсменов:

- Теория;
- физическая подготовка;
- техничко-тактическая подготовка;
- психологическая подготовка;
- соревновательная практика;
- другие виды спорта и подвижные игры;
- воспитательная работа;
- восстановительные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- контрольные нормативы.

Список литературных источников и интернет ресурсов должен помочь тренеру и спортсменам в повышении мастерства.

## ОБЩЕЕ ОПИСАНИЕ КОНЦЕПЦИИ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО УШУ

Стратегия тренировочного процесса спортсмена в ушу строится по схеме, предполагающей постепенное смещение акцентов в подготовке с общих физических кондиций и навыков к специальным, и основывается на следующих положениях:

- опора в построении процесса на отечественную теорию и методику спорта, а также методологию и терминологию традиционную для ушу;
- качественная всесторонняя общей физической подготовленность, закладываемая на начальных этапах многолетнего процесса тренировки и постоянно обновляемая на этапах углублённой специализации и спортивного совершенствования в переходных периодах годичного цикла подготовки – фундамент, позволяющий достичь высот мастерства;

- развитие с помощью специальных игр индивидуальных способностей спортсмена обеспечивать свою активную безопасность в быстро и внезапно изменяющихся условиях – самая эффективная стратегия обеспечения безопасности в зале ушу;
- соразмерность различных сторон подготовленности спортсменов в процессе многолетней подготовки – залог сохранения здоровья спортсменов и интереса к занятиям;
- поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач – наиболее перспективный путь оптимизировать затраты времени и эффективность занятия, с учётом особенностей ушу;
- осуществление преимущественного развития отдельных кондиционных и координационных способностей в наиболее благоприятные (сензитивные) возрастные периоды;
- начиная с этапа углублённой специализации осуществление преимущественного развития специально-ориентированных кондиционных и координационных способностей спортсменов;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- индивидуализация подготовки в соответствии с возрастными, гендерными и психологическими особенностями спортсмена;
- моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе;
- использование централизованной подготовки наиболее перспективных спортсменов на тренировочных сборах с привлечением к работе лучших специалистов.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ

С методической точки зрения, тренировочный процесс должен проводиться с учётом важнейших педагогических закономерностей, на основе общих дидактических принципов: связь теории с практикой, сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность и последовательность.

Принцип связи теории с практикой предусматривает освоение занимающимися творческого применения теории в практической деятельности, т.е. овладение техническими элементами ушу с учётом базовых принципов их организации, а также их тактического применения, самостоятельный разбор различных вариантов применения технических, тактических действий, критический анализ действий.

Принцип сознательности и активности. Специфика деятельности ушуиста требует сознательного выбора действий для решения поставленных задач. Поэтому необходимо воспитывать в ушуисте наряду с исполнительностью инициативу, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Следует вести тренировочный процесс таким образом, чтобы занимающиеся понимали смысл и назначение тех действий, которыми надо овладевать, и активно участвовали в процессе. Они должны ясно представлять конечную цель занятий, знать, что необходимо для достижения цели, почему план занятий построен так, а не иначе; овладевать техникой в соответствии с практикой их применения на основе тактического смысла технического действия.

Принцип наглядности. Этот принцип заключается в необходимости обеспечения соответствующих зрительных, двигательных и других представлений ушуиста об изучаемом движении или действии.

Принцип доступности. Материал усваивается, если он доступен для учащихся. Принцип доступности материала предусматривает преодоление посильных трудностей. Попытки выполнить непосильное упражнение могут привести к искажению техники, а во время напряжённых тренировок – к функциональным отрицательным сдвигам.

Принцип прогрессирующих задач. Целевая направленность к мастерству и наивысшим спортивным достижениям путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми изменяются из года в год в сторону увеличения специальной подготовки по отношению к общему объёму тренировочных нагрузок. При этом тренер должен ставить перед спортсменами тренировочные и дидактические задачи, несколько опережающие их



актуальный оперативный уровень подготовленности и создающие предпосылки, либо закладывающие фундамент для дальнейшего развития.

Принцип систематичности и последовательности. Всю систему подготовки ушуистов следует строить на систематичности и последовательности овладения техникой, тактикой, развития физических и морально-волевых качеств (регулярность занятий), чередование нагрузок с отдыхом и соответствующая последовательность занятий в зависимости от их направленности и содержания. Только регулярные занятия дают эффект, так как предусматривают непрерывность в развитии различных кондиционных и координационных способностей, технико-тактических навыков и морально-волевых качеств.

Принцип прочности. Одним из показателей уровня спортивного мастерства является прочность технико-тактических навыков. Сложность в овладении прочными двигательными навыками вызвана тем, что действия спортсмена в ушу-саньда постоянно происходят при сбивающих факторах, поэтому выбор приёма в действиях ушуиста зависит от действий противника. Таким образом, прочность для саньда синонимична оперативной помехоустойчивости. Прочными являются навыки, которыми ушуисты, специализирующиеся в саньда овладевают не в изолирующих условиях, а непосредственно в бою. Сложность в овладении прочными двигательными навыками в ушу-таолу вызвана комплексом причин: с одной стороны, соревновательная деятельность в гимнастическом ушу отличается большим объёмом двигательных действий (элементов) среди которых множество элементов являются трюковыми, либо требующими особых характеристик подготовленности, причём действия спортсмена должны характеризоваться точностью и высокими качеством исполнения. С другой стороны, ушу-таолу является прогрессивно развивающимся видом спорта. Следствием этого развития является постоянное изменение правил, непостоянство набора обязательных (особенно трюковых) элементов, постоянное увеличение арсенала элементов повышенной сложности с расширением групп (введением более сложных элементов) и повышение требований к качеству их выполнения со стороны судейства. Описанное противоречие создаёт проблемы, связанные с

необходимостью быстрого освоения, совершенствования, а также переучивания и коррекции техники выполнения элементов, а также соревновательных программ в целом. Таким образом, для ушу-таолу понятие прочность связано, по большей части, с дидактической составляющей, в принципе дающей возможность качественно выполнять большие объёмы разнородных элементов. Оперативный компонент, безусловно, присутствует, но не является для ушу-таолу такой острой проблемой, как для саньда, так как соревновательные действия выполняются в стандартных условиях. Выходом из описанного противоречия и основным способом решения проблемы прочности в условиях почти безграничной элементной базы, мы видим смещение внимания в базовой подготовке с простого освоения множества внешних форм на базовые принципы движения в ушу, что в сочетании с проработанными основными формами и учётом особенностей стиля позволяет в короткий срок качественно осваивать новые элементы. На данный момент мы знаем и используем пять принципов организации движения в ушу кай/хэ, шан/ся, цин/дун, ши/суй, люхэ из которых четыре являются бинарными оппозициями.

Принцип повторности и непрерывности в тренировке. Спортивная тренировка предусматривает постоянную повторность упражнений и действий, способствующих совершенствованию деятельности органов и систем организма технико-тактических действий, координаций всех компонентов спортивного мастерства. Только при соблюдении этого принципа ушуист приобретает спортивную форму.

Принцип индивидуализации. Подготовка высококвалифицированного спортсмена – длительный многолетний процесс. Занимающиеся обладают разными задатками, относятся к разным половым и психологическим типам, проживают в процессе занятий в спортшколе разные возрастные периоды, накладывающие отпечаток как на физиологические, так и на психологические параметры. В процессе подготовки тренер должен максимально учитывать возрастные, гендерные и индивидуальные особенности учеников.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

По особенностям организации деятельности спортсмена на тренировочном занятии можно выделить несколько форм, или методов организации:

- Фронтальный метод. Суть метода в одновременном выполнении упражнений занимающимися в строю. Позволяет тренеру легко регулировать уровень нагрузки, очень удобен при начальном обучении двигательным действиям, особенно простым. Одна из основных форм в группах начальной подготовки. Также используется при теоретических занятиях и воспитательной работе.
- Поточный метод. Занимающиеся выполняют упражнения в движении по залу в колоннах на заданном отрезке площадки – так называемыми «проходами», или «дорожками». Позволяет частично сочетать групповой метод, дифференцированный и индивидуальные подходы. Одна из основных форм при работе над базовыми элементами в таолу и при отработке фрагментов соревновательного упражнения на всех этапах многолетнего цикла.
- Работа по задачам в подгруппах. Занимающиеся разбиваются на подгруппы от двух человек и более, перед которыми ставится конкретная задача с доступными критериями оценки выполнения, выделяется рабочая зона площадки и назначается время, по истечении которого тренером производится контроль результата. Требуется хорошего уровня специальной интеллектуальной подготовленности спортсменов. Преимущественно используется на тренировочном этапе многолетнего процесса подготовки. На этапе начальной подготовки используется ограниченно в целях закрепления у учащихся правильных представлений о двигательных действиях и формирования «вкуса» к двигательной культуре ушу. Используется для решения дидактических, тренировочных, либо воспитательных задач.
- Индивидуальная работа. Методическая форма позволяет решать широкий спектр задач по индивидуализации подготовки, коррекции техники и подведению спортсмена к соревнованиям, а также по теоретической подготовке. В отношении технической подготовки она требует высокого уровня специальной подготовленности и спортивной мотивации спортсмена и может быть успешно использована, по большей части, на поздних этапах

многолетнего тренировочного процесса – в период спортивной специализации тренировочного этапа и на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Форма может быть использована для решения отдельных задач по воспитательной работе.

- Игровой метод. Суть методической формы в создании для занимающихся игровой установки. Используя игровой метод, можно добиться эмоциональности и высокой интенсивности работы. Он помогает также выявить и воспитать ряд физических и психических качеств, среди которых главное место занимает ловкость и быстрота мышления. Требуется от тренера большое искусство и креативность при использовании для отработки специализированных двигательных действий.
- Соревновательный метод. Методическая форма основана на непосредственном соперничестве спортсменов в борьбе за достижение ими высокого результата. Позволяет повысить интенсивность и эмоциональность упражнений и занятия в целом, увеличивает эффективность тренировки. Используются на всех этапах многолетнего процесса подготовки применительно как к специальным упражнениям, так и к упражнениям общей направленности. Обладает отчетливым воспитательным эффектом.
- Круговая тренировка. Суть формы в том, что рабочие зоны и материал тренировочного занятия разбиваются на «станции», построенные в условный круг. Спортсмены выполняют задания, переходя со «станции» на «станцию» и таким образом делают, один, или несколько циклов. Форма используется как для работы над физическими кондициями, так и при отработке техники. В условиях семинаров, или мастер-классов, когда присутствует большое количество инструкторов, тренеров и демонстраторов на основе этой формы может быть организован процесс обучения новым элементам.

### МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ УШУИСТА.

Ушу, как относительно новый вид спорта, постоянно развивается. Усложняются стандартизированные и индивидуальные соревновательные программы,

появляются новые элементы повышенной сложности и их комбинации. Всё это диктует необходимость решать дидактические задачи на всех этапах процесса подготовки – не только в группах начальной подготовки, или тренировочных группах но и группах спортивного совершенствования. В сложившихся условиях, даже на этапе высшего спортивного мастерства может возникнуть необходимость осваивать новые, до этого совершенно неизвестные спортсмену двигательные действия, или их комбинации.

Качественно усвоить технику ушу спортсмен может, только используя наиболее эффективные методы освоения и совершенствования специальных двигательных навыков. Традиционно для теории и методики отечественного спорта, в основе обучения техническому элементу, или двигательному действию лежат общепедагогические и специальные методы. Общепедагогические – это методы словесного и наглядного воздействия, специальные – метод целостного и расчленено-конструктивного упражнения. Одно из основных преимуществ целостного метода в том, что у спортсмена вырабатывается общее представление об изучаемом движении, и он наиболее правильно усваивает двигательные навыки. Метод расчленено-конструктивного упражнения позволяет изучать, исправлять и совершенствовать отдельные части целостного двигательного действия ушуиста, а также осваивать сложные двигательные действия, первоначально недоступные ученикам в целостном выполнении.

Для повышения качества освоения действия используются метод подводящего упражнения, идеомоторный, метод зеркального выполнения.

Метод подводящего упражнения основан на положительном переносе двигательного опыта и заключается в разъяснении принципа выполнения нового технического действия через другое, уже знакомое (чаще всего более простое) действие родственной природы. Метод подводящего упражнения может быть реализован в стратегии метода целостного, или расчленённого упражнения.

Идеомоторный метод заключается в подробном мысленном представлении двигательного действия, его внешнего вида, деталей выполнения, возникающих при выполнении ощущений. Для метода характерны изменённое состояние сознания и

неподвижность при выполнении. Основная задача метода – углубление индивидуального мысленного представления об элементе.

В практике проведения занятий оправдал себя метод зеркального выполнения. Он заключается в том, что ушуист, производя движение в целом, может следить за правильностью его выполнения в зеркалах, которые являются одним из предметов оборудования зала.

В целях создания наиболее полного представления об изучаемом двигательном действии используются видео материалы.

## РЕЖИМЫ ПРАКТИЧЕСКОГО ОСВОЕНИЯ ТЕХНИКИ ОСНОВНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ.

Учитывая сложнокоординационный характер упражнений в ушу освоение их техники можно производить в следующих режимах:

- по разделениям;
- цельно-медленно-мягко;
- цельно-медленно-жёстко;
- цельно-быстро-мягко;
- цельно-быстро-жёстко.

Режим по разделениям – выполнение упражнений в медленном темпе, с фиксацией на промежуточных фазах движения.

Цель режима – запоминание мышцами и визуально промежуточных положений упражнения.

Режим медленно-мягко – выполнение упражнения в медленном темпе в целом с мягким касанием цели.

Цель режима – запоминание мышцами и визуально всего упражнения.

Режим медленно-жёстко – выполнение упражнения в медленном темпе в целом с жёстким касанием цели.

Цель режима – развитие силы мышц, участвующих в выполнении упражнений и точность касания цели.

Режим быстро-мягко – выполнение упражнения с реальной скоростью с мягким

касанием цели.

Цель режима – развитие быстроты и точности выполнения упражнения.

Режим быстро-жёстко – выполнение упражнения с реальной скоростью и жёстким касанием цели.

Цель режима – реальное выполнение упражнения (на поражение)

Освоение техники в данных режимах проводится «в воздух», на боксёрских снарядах и в парах

## ОСНОВНЫЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИЁМЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ ОСВОЕНИИ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ТЕХНИКИ УШУ.

Методические приёмы освоения и совершенствования техники спортивного ушу построены в соответствии с разработками отечественной ГиМФК и видовыми особенностями деятельности:

- Групповое освоение технического элемента, или двигательного действия без партнёра под общую команду тренера в строю из одной или нескольких шеренг, или поточным методом.
- Групповое освоение технического элемента, или двигательного действия с партнёром под общую команду тренера в строю, или поточным методом.
- Самостоятельное освоение технического элемента, или двигательного действия по заданию тренера на месте, или в формате поточного метода.
- Индивидуальное освоение ушуистом технического элемента, или двигательного действия в работе с тренером.
- Самостоятельное освоение технического элемента, или двигательного действия по заданию тренера в парах, свободно передвигающихся по залу, площадке.
- Условный бой с ограниченными конкретно узким заданием действиями противников.
- Условный бой с широкими технико-тактическими задачами (в основном для саньда).
- Вольный бой (в основном для саньда).

## МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ УШУИСТА.

Тренировочные методы позволяют эффективно использовать нагрузки для достижения запланированных физиологических сдвигов в организме спортсмена в целях адаптации к спортивной деятельности, то есть для повышения собственно тренированности. Они различаются между собой по интенсивности упражнения, интервалу и характеру отдыха.

Для подготовки спортсмена-ушуиста в практике тренировки применяются метод непрерывного упражнения и метод интервального упражнения. Оба метода имеют разновидности. Метод непрерывного упражнения подразделяется на равномерный и переменный метод. Метод интервального упражнения подразделяется две основные разновидности – на повторный и переменный.

В непрерывном равномерном методе упражнение выполняется с постоянной, как правило, средней интенсивностью на протяжении относительно продолжительного времени.

Непрерывно-переменный метод предполагает изменение интенсивности относительно несложных упражнений при аэробной работе большой продолжительности.

Сущность интервального метода упражнений заключается в том, что работа высокой интенсивности чередуется с интервалом отдыха.

Интервальный повторный метод – построение тренировочной работы в форме многократных «подходов» к упражнению с интервалами отдыха между ними. Позволяет тщательно проработать технику упражнения, поэтому часто используется при освоении и совершенствовании элементов, представляющих сложность. Широко используется для формирования физических кондиций.

Интервальный переменный метод также построен на основе «подходов», но в серии меняется либо содержание подхода (упражнение), либо интенсивность выполнения задания, либо рабочие установки, могут также меняться интервалы отдыха между подходами и сериями. Изменения могут быть построены по принципу прогрессии, убывания, или вариаций нагрузки. Применительно к ушу, метод позволяет не только осуществлять управление нагрузками, но и оптимизировать



ресурсы (время, рабочая зона, тренерское внимание) на занятиях и особенно актуален в периоде спортивной специализации тренировочного этапа многолетнего процесса подготовки при работе над спортивной техникой.

## **2. Тематический план**

Планирование занятий и распределение материала на различных этапах подготовки проводится на основании тематического плана и годовых графиков, которые предусматривают организацию тренировочных занятий по предметным областям в соответствии с требованиями ФГТ для групп занимающихся спортивными единоборствами.

Тематическим планом в соответствии с ФГТ предусматриваются следующие основные предметные области: теоретическая подготовка (теория); физическая подготовка (ФП); избранный вид спорта (ИВС); другие виды спорта (ДВС); технико-тактическая и психологическая подготовка (ТТиПП); самостоятельная работа (СР). В целях успешного решения стоящих перед спортивной школой задач, дополнительно предусмотрены такие аспекты работы, как: инструкторская и судейская практика (ИиСП); восстановительные мероприятия (ВМ); тестирования, или контрольные и переводные испытания (тесты); медико-биологический контроль (МБК).

Разработка годовых тренировочных планов осуществлялась из расчёта режима, предусматривающего 52 недели занятий – 46 недель непосредственно в условиях спортшколы плюс 6 недель в спортивно-оздоровительных лагерях и по индивидуальным планам учащихся в период активного отдыха.

Индивидуальный объём, направленность и структура индивидуальных тренировок определяются личным тренером исходя из оценки результатов текущего уровня физической и технической подготовленности, а также результатов соревнований в минувшем отрезке подготовки.

Общегодовой объём тренировочной работы, предусмотренный программой спортшколы начиная с тренировочного этапа, может быть сокращён не более чем на 25%.

Специалист, осуществляющий непосредственную подготовку группы спортсменов, может корректировать годовой план-график для группы, исходя из календаря соревнований и конъюнктуры текущего соревновательного сезона за счёт смещения акцентов подготовки по отдельным предметным областям на другие периоды годичного цикла подготовки относительно ориентировочного годового плана. При этом общее время на все мероприятия процентное соотношение временных затрат на разделы в год должно соответствовать ориентировочному годовому плану.

### ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ (часы и проценты)

№	Разделы	Этап начальной подготовки				Тренировочный этап				Этап совершенствования спортивного мастерства				Этап ВСМ	
		1 года		свыше 1 года		1-2 года		свыше 2 лет		1 года		свыше 1 года			
		Часы	%	Часы	%	Часы	%	Часы	%	Часы	%	Часы	%	Часы	%
1.	Теоретическая подготовка	16	5	23	5	31	5	47	5	62	5	73	5	73	5
2.	Физическая подготовка	68	22	106	22	125	20	192	20	255	20	297	20	312	21
3.	Избранный вид спорта	141	45	212	45	281	45	424	45	567	45	660	45	600	41
4.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	32	10	48	10	62	10	94	10	126	10	154	11	180	12
5.	Другие виды спорта	16	5	23	5	31	5	49	5	65	5	75	5	90	6
6.	Самостоятельная работа	31	10	46	10	62	10	94	10	125	10	146	10	222	15
7.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	8	1	10	1	16	1	16	1	16	1
8.	Восстановительные мероприятия	0	0	0	0	12	2	12	1	16	1	16	1	16	1
9.	Тестирования	4	1	6	1	8	1	10	1	10	1	11	1	12	1
10.	Медико-биологический контроль	4	1	4	1	4	1	4	1	6	1	8	1	8	1
	<b>Итого в год</b>	<b>312</b>	<b>100</b>	<b>468</b>	<b>100</b>	<b>624</b>	<b>100</b>	<b>936</b>	<b>100</b>	<b>1248</b>	<b>100</b>	<b>1456</b>	<b>100</b>	<b>1456</b>	<b>100</b>

**ОРИЕНТИРОВОЧНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ  
ПОДГОТОВКИ 1-го ГОДА (НП-1)**

Разделы	По месяцам												В год
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теория	1	2	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	16
ФП	8	6	6	5	5	4	5	6	4	7	6	6	68
ИВС	12	12	12	12	12	12	12	12	12	11	11	11	141
ТТиПП	1	3	4	4	4	4	4	4	4	0	0	0	32
ДВС	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	16
СР	0	2	2	2	2	2	2	2	2	3	6	6	31
ИиСП	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ВМ	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Тестир-я	2									2			4
МБК		2							2				4
<b>Итого</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>312</b>

Время указано в академических часах

**ОРИЕНТИРОВОЧНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ  
ПОДГОТОВКИ 2-го ГОДА (НП-2)**

Разделы	По месяцам												В год
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теория	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	23
ФП	8	10	9	9	9	8	9	9	8	8	9	10	106
ИВС	16	18	18	18	18	18	18	18	18	16	18	18	212
ТТиПП	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
ДВС	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	23
СР	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	46
ИиСП	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ВМ	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Тестир-я	3									3			6
МБК		2							2				4
<b>Итого</b>	<b>39</b>	<b>42</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>36</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>468</b>

Время указано в академических часах

ОРИЕНТИРОВОЧНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП 1, 2-го  
ГОДА (Т(СС)-1,2)

Разделы	По месяцам												В год
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теория	2	2	3	3	3	3	3	2	2	4	3	1	31
ФП	10	10	10	10	10	8	10	10	10	9	14	14	125
ИВС	22	26	24	26	26	24	26	26	24	18	19	20	281
ТТиПП	5	5	5	5	6	6	6	6	6	2	5	5	62
ДВС	3	3	4	3	2	2	1	1	2	4	3	3	31
СР	5	5	5	4	3	3	4	5	5	7	8	8	62
ИиСП	0	0	0	0	1	1	1	1	2	1	1	0	8
ВМ	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Тестир-я	4									4			8
МБК		2							2				4
Итого	52	54	52	52	52	48	52	52	54	50	54	52	624

Время указано в академических часах

ОРИЕНТИРОВОЧНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП 3-5-го  
ГОДА (Т(СС)-3,4,5)

Разделы	По месяцам												В год
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теория	4	6	5	4	4	4	4	4	4	2	3	3	47
ФП	16	16	16	16	16	16	16	16	14	15	17	18	192
ИВС	34	36	36	36	36	36	36	36	36	34	34	34	424
ТТиПП	6	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	94
ДВС	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	8	4	49
СР	4	8	8	8	8	5	8	8	8	9	10	10	94
ИиСП	2			1	1	1	2	3					10
ВМ	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Тестир-я	4								6				10
МБК		2								2			4
Итого	75	81	78	78	78	75	78	78	81	75	81	78	936

Время указано в академических часах

**ОРИЕНТИРОВОЧНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН ДЛЯ ГРУПП СПОРТИВНОГО  
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ 1-го ГОДА (СС-1)**

Разделы	По месяцам												В год
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теория	6	6	6	5	5	5	5	5	5	4	5	5	62
ФП	18	22	22	22	22	21	22	22	20	20	22	22	255
ИВС	46	48	48	48	48	46	48	48	48	46	46	47	567
ТТиПП	8	10	11	11	11	10	11	11	11	10	11	11	126
ДВС	6	6	5	5	5	5	5	5	5	6	7	5	65
СР	10	10	10	10	10	10	10	9	10	10	14	12	125
ИиСП	1	2	1	1	2	1	2	2	2		2		16
ВМ	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	16
Тестир-я	4								6				10
МБК		3								3			6
<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>108</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>100</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>108</b>	<b>100</b>	<b>108</b>	<b>104</b>	<b>1248</b>

Время указано в академических часах

**ОРИЕНТИРОВОЧНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН ДЛЯ ГРУПП СПОРТИВНОГО  
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ 2,3-го ГОДА (СС-2,3)**

Разделы	По месяцам												В год
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теория	7	6	6	6	8	4	6	6	6	6	6	6	73
ФП	24	26	25	24	24	24	24	24	24	24	28	26	297
ИВС	48	56	56	56	56	56	58	58	56	52	56	52	660
ТТиПП	12	14	14	14	14	12	14	14	12	10	12	12	154
ДВС	7	7	6	6	6	6	5	6	6	6	8	6	75
СР	12	12	12	12	13	12	12	12	10	12	13	14	146
ИиСП	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	16
ВМ	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	2	16
Тестир-я	4				2				5				11
МБК		4								4			8
<b>Итого</b>	<b>116</b>	<b>127</b>	<b>121</b>	<b>121</b>	<b>127</b>	<b>116</b>	<b>121</b>	<b>122</b>	<b>121</b>	<b>117</b>	<b>127</b>	<b>120</b>	<b>1456</b>

Время указано в академических часах

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО  
ВИДУ СПОРТА УШУ

Дисциплины таолу и традиционное ушу

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Контрольные	2	2	2	3	4
Отборочные	-	-	2	2	4
Основные	-	1	2	3	5-6

Дисциплина саньда

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Контрольные	-	-	4	5	6
Отборочные	-	-	1	2	3-4
Основные	-	-	1	1	2-3

## ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

### 1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям

№	Вид тренировочных сборов	Продолжительность сборов (кол-во дней)				Оптимальное число участников сборов
		ЭВСМ	ЭССМ	ТЭ	ЭНП	
1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией осуществляющей спортивную подготовку
2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	

## 2. Специальные тренировочные сборы

№	Вид тренировочных сборов	Продолжительность сборов (кол-во дней)				Оптимальное число участников сборов
		ЭВСМ	ЭССМ	ТЭ	ЭНП	
1.	Тренировочные сборы по общей, или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема



### 3. Методическая часть

#### ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка – формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной спортивной деятельности, осуществляется в ходе организованных занятий и самостоятельно. Организованные занятия по теоретической подготовке проводятся в форме уроков, бесед, лекций. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Материал распределяется на весь период подготовки. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

#### Физическая культура и спорт в России

Понятие о физической культуре. Физическая культура-часть общей культуры. Её значение для укрепления здоровья, правильного физического развития, подготовки к труду и защите Родины.

Значение развития волевых, кондиционных и координационных способностей для успехов в труде и достижений в спорте.

Массовом развитии физической культуры и спорта и повышении мастерства спортсменов.

#### Место, уделяемое развитию физической культуры и спорта в России.

Физическая культура в Российской системе народного образования. Обязательные утренние упражнения и режим дня. Внеклассная и внешкольная работа, коллективы физической культуры, секции, детско-юношеские спортивные школы.

Значение всесторонней физической подготовленности для высоких достижений в спорте.

Единая Всероссийская спортивная классификация и её значение для развития спорта в России. Разбор разрядных норм и требований. Рост массовости спорта в России и достижений российских спортсменов.

Успехи российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях, российские спортсмены – чемпионы Мира и олимпийских игр.

Краткий обзор развития ушу в России и за рубежом

Характеристика ушу как вида спорта. Значение и место его в российской системе физического воспитания. Влияние ушу на организм занимающегося.

Краткий обзор истории ушу в России. Основные, наиболее характерные периоды развития ушу в России. Современное состояние ушу (массовость, уровень спортивных достижений, российское ушу, кадры, базы, инвентарь и т.д.) развитие ушу среди юношей в России и других странах мира. Выступление российских ушуистов на первенствах России, Европы, Кубка Европы и олимпийских играх.

Состояние и задачи развития ушу в спортивной организации.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Краткие сведения о строении организма человека.

Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма.

Костно-связочный аппарат и мышцы. Их строение и взаимодействие.

Основные сведения о кровообращении; состав и значение крови. Сердце и сосуды.

Дыхание и газообмен. Лёгкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения.

Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему.

Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения, улучшение обмена веществ под воздействием физических упражнений.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития кондиционных и координационных способностей, высокой трудоспособности и достижения высоких спортивных результатов. Влияние занятий ушу на организм занимающихся.

Гигиенические знания и навыки, закаливание, режим и питание ушуиста.

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, их значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом, личная гигиена занимающихся ушу: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Общая гигиеническая характеристика тренировок по ушу. Гигиеническая характеристика мест занятий и соревнований по ушу.

Закаливание. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Закаливание солнцем, водой, воздухом, закаливание в процессе занятий ушу.

Питание. Значение питания как фактора обеспечения, сохранения и укрепления здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физических нагрузках и восстановлении энергетических затрат спортсменов. Назначение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие в калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся ушу в зависимости от дисциплины, весовой категории, объёма и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований. Вред курения, употребления спиртных напитков и наркотических веществ на здоровье и работоспособность спортсмена.

Врачебный контроль, предупреждение травм и оказание первой помощи, спортивный массаж и самомассаж.

Врачебный контроль и самоконтроль. Врачебный контроль как обязательное условие правильной постановки тренировочного процесса. Порядок осуществления врачебного контроля в спортивных секциях коллективов физической культуры.

Показания и противопоказания к занятиям ушу. Самоконтроль. Значение и содержание самоконтроля при занятиях ушу и другими видами спорта. Объективные данные самоконтроля при занятиях ушу и другими видами спорта.

Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Понятие о спортивной тренировке и спортивной форме. Понятие об утомлении и переутомлении. Меры предупреждения переутомления.

Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильно построенном тренировочном процессе. Травмы в ушу и их профилактика. Общая характеристика травм в ушу: лёгкие, средние и тяжёлые.

Причины травм. Внешние, зависящие от комплекса внешних условий, связанных с плохим состоянием инвентаря, несоответствием мест занятий санитарно-гигиеническим нормам, недостаткам в организации и проведении занятий, неверной методикой, несоответствием места соревнований требованиям, предъявляемым правилами соревнований, нечётким или неквалифицированным судейством состязаний, пренебрежением средствами профилактики травм, с нарушениями тренировочной дисциплины и регулярности занятий, в результате влияния объективных причин (например, режима учёбы в учреждениях начального, среднего и высшего образования), превышение личного веса при трюковой работе в таолу.

Внутренние: недостаточная физическая и техническая подготовка, неудовлетворительное состояние здоровья, нарушение режима тренировки и тренировочной дисциплины, переутомление, перетренированность, перенапряжение, пренебрежение разминкой, грубость ушуистов во время тренировочных боёв или на соревновании саньда, невыполнение правил, применения запрещённых действий.

Перечень травм в дисциплине таолу: травмы крупных суставов верхних конечностей – лучезапястного сустава, локтевого и плечевого суставов; лёгкие и тяжёлые (сопровожаемые частичным, или полным разрывом связок) травмы коленного и голеностопного суставов; повреждения коленных менисков, и межпозвоночных дисков; растяжения и разрывы мышц нижних конечностей; травмы пальцев ног; ушибы и переломы, связанные с неудачными падениями во время

трюка; порезы, колотые раны и ушибы спортивным оружием.

Перечень травм в дисциплине саньда: травмы верхних конечностей, пальцев, пястно-фаланговых сочленений, лучезапястного сустава, локтевого и плечевого суставов; повреждение лица: переносицы, носовых хрящей, рассечение мягких тканей в области надбровных дуг, внутренней оболочки губ и щёк, ушных раковин; ушибы коленного сустава и мягких тканей бедра.

Нокаут, его физиология характеристика.

Предохранительные средства в саньда: зубной протектор, маска, защищающая надбровные дуги и ушные раковины; раковина, защищающая от случайных ударов ниже пояса; жилет, футы, специальные бинты для сохранения кисти.

Оказание первой помощи при получении отдельных травм. Общие меры по предупреждению травм: правильная организация и проведение занятий; выполнение правил безопасности во время тренировок с оружием и при выполнении трюков; составление расписания с учётом трудовой деятельности и общего режима, сна, питания и отдыха; обеспечение занимающихся качественным инвентарём; наличие тренировочного помещения, отвечающего санитарно-гигиеническим требованиям; наблюдение за состоянием здоровья и самочувствием спортсменов; ведение ушуистами дневника самоконтроля; отстранение от занятий ушуистов с невылеченными травмами; недопустимость пользования запрещёнными приёмами, или двигательными действиями, грубого ведения боя с нанесением сильных ударов во время тренировок; правильное составление пар для тренировочных и вольных боёв в саньда; расследование каждого случая травм, нахождение её причины.

Роль тренера в профилактике повреждений при занятиях ушу. Соблюдение дисциплины, проверка качества инвентаря, правильная организация и методика подготовки. Соблюдение санитарно-гигиенических требований к занимающимся, к помещению, оборудованию и инвентарю, совместная деятельность с врачом, личный пример, повседневная разъяснительная работа о профилактике травматизма.

Оказание первой медицинской помощи при обмороке, шоке и попадании инородных тел в глаза, уши.

Приёмы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших.

Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже. Основные приёмы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Самомассаж. Противопоказание к самомассажу.

### *Основы техники и тактики ушу.*

Основные понятия о технике и тактике ушу. Значение техники и тактики в совершенствовании ушуиста и достижении высоких спортивных результатов.

Взаимосвязь техники, тактики, физической и психологической подготовленности ушуиста. Основы методики освоения технико-тактических действий спортсменами различного возраста и группами спортивного совершенствования (для ушуистов I спортивного разряда, кандидатов в мастера спорта и мастеров спорта России).

Совершенствование технико-защитных действий на всех дистанциях. Искусное обыгрывание при помощи применения ложных и защитных действий на всех дистанциях боя, маневрирования, изменения различных положений боевой стойки и т.д. в саньда.

Технико-тактическая подготовка к продолжительному турниру, заранее известному сопернику, к бою с ушуистом-левшой, ушуистом атакующей, контратакующей, оборонительной манеры, ведущего бой на всех дистанциях, а также преимущественно на дальней, средней, ближней и т.д.

Технико-тактическая организация боя: изучение особенностей боя, основных противников путём личных наблюдений, анализа киноплёнки (для спортсменов старших разрядов).

Правильная оценка обстановки боя, принятие правильных решений и умения скрыть от противника свои истинные намерения. Воспитание инициативности и смелости, решительности, стойкости находчивости, уверенности. Реализация принятых правильных решений, сочетание бойцовских качеств, стойкости с высокой технико-тактической подготовленностью и т.д.

Правильная координация выполнения одиночных, прямых, снизу и боковых ударов, разнообразных серий ударов, ложных и защитных действий на всех

дистанциях.

Основные технико-тактические действия на дальней, средней и ближней дистанциях. Вход в ближний бой, различные атаки и контратаки, выходы из ближнего боя.

Различные способы ухода от края площадки на дальней, средней и ближней дистанциях и т.д.

### ***Основы методики подготовки ушуистов.***

Понятие об обучении и тренировке. Применение дидактических принципов в процессе обучения ушуистов-подростков, юношей и juniоров.

Значение всестороннего физического развития, технической, тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитания волевых качеств для достижения высоких спортивных результатов в ушу.

Дидактические задачи: организация и особенности обучения; методика изучения технико-тактических действий ушу: основных положений боевой стойки ушуиста, ложных и защитных действий, передвижений, ударов, контрударов; учёт возрастных особенностей и физической подготовленности и физической подготовленности занимающихся в процессе освоения новых элементов; подбор специальных имитационных упражнений при освоении техники ушу.

Задачи тренировки: значение систематической круглогодичной и многолетней тренировки; планирование тренировочного процесса.

Периодизация тренировочного процесса; подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Сроки, задачи и средства по периодам.

### ***Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.***

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки боксёров и показатели тренированности различных по возрасту и квалификации групп занимающихся.

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге.

Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований по ушу.

Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях по боксу.

Утомление как временное нарушение координации функций организма и снижения работоспособности, особенности возникновения утомления при занятиях и участия в соревнованиях по ушу. Методы и средства ликвидации утомления и ускорения процессов восстановления у ушуистов.

Общая и специальная физическая подготовка ушуиста.

Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки ушуистов.

Значение ловкости, быстроты, специальной выносливости, силы и координации движений в овладении спортивным мастерством и методы их развития.

Развитие координации движений, силы, ловкости и быстроты. Упражнения в равновесии. Упражнения с предметами, набивными, гандбольными и теннисными мячами, с отягощениями, скакалкой, палкой, булавами, обручами. Упражнения на гимнастических снарядах; прыжки с разбега в длину и в высоту, толкание ядра и метание предметов. Подвижные и спортивные игры.

Специальные упражнения для развития ловкости: с партнёром во время овладения техническими упражнениями и совершенствования. Специальные упражнения стоя на месте и на ходу. Упражнения на боксёрских снарядах: мешке, грушах, подвесном теннисном мяче (пункболе), мяче на резинах (пинчболе), на лапах.

Развитие специальной выносливости.



Упражнения с партнёром во время изучения и совершенствования технических и тактических навыков, во время условных и вольных тренировочных боёв. Упражнения в заданном темпе на боксёрских снарядах и лапах.

Спортивные игры (баскетбол, ручной мяч, теннис). Бег на короткие, средние и длинные дистанции, бег интервальный и в переменном темпе на беговой дорожке, кроссы, смешанное передвижение на местности. Упражнения с силовой выносливостью с соупражняющимся в борьбе в стойке, на сопротивление, с отягощениями и со штангой, гребля, Плавание (в летний период и при возможности посещать бассейн в периоде общей подготовки годового цикла) , ходьба на лыжах, бег на коньках и др.

### ***Планирование спортивной тренировки ушуиста.***

Роль чёткого планирования как основного элемента управления тренировкой спортсменов. Основные требования к планированию процесса тренировки ушуистов. Виды планирования (перспективное, текущее, оперативное). Документы перспективного планирования и их основное содержание. Текущее (годовое) планирование. Индивидуальное планирование тренировки спортсменов.

Периодизация круглогодичной тренировки. Задачи и средства подготовительного, соревновательного и переходного периода.

Документы текущего (годового) планирования и их содержание. Документы оперативного планирования. Педагогический контроль.

### ***Моральный и волевой облик российского спортсмена. Психологическая подготовка ушуиста.***

Краткая характеристика моральных качеств российских спортсменов. Высокий уровень развития моральных и волевых качеств – одно из основных требований, предъявляемых к российским спортсменам.

Воспитание воли ушуиста: активности, дисциплины, трудолюбия, соблюдения режима, внимания, терпения, настойчивости. Развитие специализированных восприятий: внимания, мышления и быстроты реакций. Развитие умения ориентироваться на площадке, чувства положения тела, свободы движений, чувства

удара, дистанции и времени.

Особенности проявления волевых качеств у ушуистов, их связь с эмоциональной устойчивостью. Методы и средства развития волевых качеств у ушуистов. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента и психологических особенностей спортсмена. Участие в соревнованиях как необходимое условие совершенствования и проверки моральных, волевых и психологических качеств ушуиста.

Спортивная психология, её значение в практике спорта. Психологическая характеристика ушу. Психологическая характеристика предсоревновательного, соревновательного, соревновательного и переходного периодов подготовки.

Психологическая подготовка ушуистов-юношей в предсоревновательном периоде. Индивидуальные особенности ушуиста. Ранняя психологическая подготовка. Подготовка в процессе всего турнира. Влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку ушуиста. Влияние окружающей среды на психику ушуиста в процессе тренировки и соревнований. Средства и методы развития отдельных психических качеств. Влияние разминки на психологическое состояние ушуиста и её содержание перед боем.

### ***Правила ушу, организация и проведение соревнований.***

Виды и организация соревнований по ушу. Права и обязанности участников соревнований. Деление участников соревнований по возрасту, спортивным разрядам, соревновательным дисциплинам в ушу таолу и весовым категориям в ушу саньда. Порядок взвешивания, составление пар и жеребьёвка в саньда. Костюм участника.

Состав и комплектование судейской коллегии соревнований и подсобного персонала и их обязанности.

Правила, регламентирующие выступления и поведение спортсменов в ушу таолу.

Правила ведения боя в саньда. Продолжительность боя. Определение победителя. Запрещённые удары и другие действия во время боя.

Техника судейства на площадке таолу. Требования к судье на площадке. Права и обязанности судьи на площадке. Судейство технического стандарта ушу. Судейство общего впечатления в ушу. Судейство элементов повышенной сложности в ушу. Сбавки за «прочие ошибки». Средняя, общая и окончательная оценки.

Техника судейства на площадке саньда. Требования к судье на площадке. Права и обязанности судьи на площадке. Определение победы судей на площадке саньда вследствие: нокаута, явного преимущества, отказа от продолжения боя, неспособности одного из ушуистов продолжать бой, дисквалификации одного из ушуистов. Правильные положения и передвижения судьи на площадке по отношению к обоим ушуистам. Правильное понимание судей на площадке ближнего боя, опасного движения головой, «чистоты» выполнения ударов и защитных действий. Жесты и команды рефери. Костюм судьи на площадке. Техника судейства соревнований по ушу боковыми судьями. Правила заполнения судейской записки. Шкала вспомогательных очков. Подсчёт вспомогательных очков во время боя. Костюм бокового судьи. Обязанности секунданта и его помощника, их костюм и поведение во время боя.

Организация и техническая подготовка соревнования, документация (положение о соревнованиях), протоколы взвешивания на соревнованиях саньда, судейские записки в саньда и таолу, графики соревнований. Стартовый, рабочий, итоговые протоколы в таолу. Порядок проведения соревнований. Составление отчётов по итогам соревнований.

### ***Места занятий, оборудование и инвентарь.***

Размеры и освещение зала для занятий ушу. Стационарное оборудование зала. Устройство и назначение: площадки, груши с платформами, мешка для ударов, насыпной груши, настенной подушки, набивных мячей, специального приспособления для накручивания груза руками и т.п. Устройство и предназначение спортивного оружия ушу. Эксплуатация ушуистского зала и подсобных помещений.

Планировка и оборудование летней ушуистской площадки и мест занятий в спортивных лагерях.

Личный инвентарь и одежда ушуиста. Для таолу: соревновательный и

тренировочный костюм и обувь, спортивное клинковое оружие, спортивное древковое оружие, спортивное гибкое оружие. Для саньда: перчатки (для тренировки и соревнований), ботинки (для прогулок и тренировки в зале и для соревнований). Зубной предохранитель (КАПА), эластичные бинты для бинтования рук, защитная раковина (бандаж), защитная ушуистская маска, футы.

Изготовление и ремонт ушуистского инвентаря, оборудование зала и летней площадки отделения ДЮСШ и т.д.

Требования техники безопасности на занятиях

Правила техники безопасности.

Инструкции по технике безопасности.

Страховка и самостраховка.

Особенности взаимодействия спортсменов на спортивной площадке.

Оказание первой помощи при несчастных случаях.

Философия и методология ушу

Философская концепция дуализма, как основа философии ушу. Проекция философии дуализма на технику ушу. Основные методологические принципы организации двигательных действий в ушу.

Понятие о «пяти первоэлементах» в китайской философии. Реализация концепции в техниках ушу.

Картина развития мира в даосской философии. Учение о «Великом пределе». Реализация философской концепции в технике ушу.

Учение «восьми триграмм», как развитие концепции дуализма в даосской философской картине мира. Реализация учения в технике ушу.

Основы философии буддизма. Особенности чань-буддизма. Влияние чань-буддизма на развитие восточных единоборств. Отражение положений учения в практике традиционных ушу.

Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков единоборств.

## ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) являются основой разминки, особенно в группах начальной подготовки. Они представляют собой физиологически нормальные движения в основных суставах – наклоны, прогибы, скручивания позвоночника, сгибания, разгибания, супинации, пронации, круговые движения в суставах конечностей. Могут выполняться с предметами (скакалками, мячами, палками, гантелями, камнями и т.д.), использованием оборудования (скамеек, стены, шведской стенки, гимнастических брусьев и т.д.), индивидуально, или во взаимодействии с одним, или несколькими партнёрами, а также на месте, или в движении. Конкретные формы таких упражнений почти безграничны, использование определённых форм – результата выбора и творческих способностей тренера. В процессе занятий с использованием ОРУ необходимо формировать представление о правильной организации и выполнении общеразвивающих упражнений, приучать занимающихся к выполнению под счёт и к самостоятельному использованию ОРУ.

Строевые упражнения дисциплинируют занимающихся и позволяют легче, эффективней и многообразнее осуществлять оперативное управление группой и организовать занятия. Необходимо освоить следующий набор понятий и навыков: понятие о строе, колонна, шеренга, фронт, тыл, фланг, ширина и глубина строя, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий. Основные строевые команды на месте. Основные строевые команды для начала и прекращения движения, для смены формы движения. Движение шагом и бегом в строю. Способы расчёта в строю. Перестроения по команде на месте. Перестроения по команде в движении. Команды и распоряжения для оперативного изменения направления движения в строю. Движение в строю по различным траекториям.

Упражнения для развития быстроты. Как известно, существует три формы проявления быстроты: время реакции, частота движений (темп), быстрота перемещения. В качестве основы для развития быстроты перемещения используются, в основном, элементы лёгкой атлетики в форме стандартных упражнений, эстафет, или игр. Игры для развития этой формы быстроты: «Вызов»,

«Уголки». Увеличение максимальной доступной частоты движений осуществляется за счёт использования отдельных общеразвивающих упражнений, упражнений лёгкой атлетики, специальных упражнений ушу (например, чжибайсин туйфа), ударных упражнений на снарядах. Время реакции развивается за счёт игр на внимание и реакцию в строю, упражнений в парах, подвижных и спортивных игр, боевых заданий.

Упражнения для развития координации. Ушу, особенно таолу и традиционное, само по себе является сложнокоординационным видом спорта и отличным средством развития координации. Однако с учётом того, что координационные способности имеют разные формы проявления, а дисциплины в ушу могут сильно отличаться, имеются особенности. Так, представителям таолу и традиционного ушу может не хватать ситуативной координации, а представителям саньда часто не хватает двигательной памяти, аккуратности и арсенала движений. Основа управления движениями осуществляется на начальном этапе подготовки за счёт общеразвивающих упражнений. На всех этапах широко используются средства акробатики. С ростом доли специализированных упражнений в ушу таолу и традиционном ушу начинают всё более преобладать стандартные условия выполнения. Для формирования ситуативной координации используются такие способы, как выполнение технических заданий по внезапной команде с максимальной скоростью, разнообразные упражнения с мячом и скакалкой, подвижные и спортивные игры, боевые задания.

Упражнения для развития силы. В качестве средств используются упражнения лёгкой и тяжёлой атлетики, гимнастические (акробатические), общеразвивающие упражнения, специализированные средства (упражнения ушу). Гимнастические упражнения – это различные упоры, стойки и отжимания в этих положениях, а также различные отжимания и подтягивания на гимнастических снарядах. Общеразвивающие – физиологически нормальные движения в основных суставах, выполняемые в данном случае с утяжелением (например, гантелями), сопротивлением, или в объёмах, вызывающих сильное оперативное утомление. Средства лёгкой атлетики, используемые для развития силы – это, в основном,

метания и толкания снаряда и прыжки. Тяжёлая атлетика – приседания со штангой на плечах, груди, в рывковом захвате; различные жимы штанги, или гири, станочная тяга. Ушу – разделы бусин, буфа, пинхэн, тьяоюэ дунцзо, депугунфань и другие, выполняемые как в обычном режиме, так и в усложнённом (с отягощениями, сопротивлением, специальными установками)

Упражнения для развития общей выносливости. В качестве средств используются упражнения ушу и других видов спорта. Лёгкая атлетика – длительный бег. Подвижные и спортивные игры с режимом движений, не предполагающим длительных остановок и отдыха. Плавание. Лыжи. Коньки. Ушу – базовые элементы (например, группы Туифа) выполняемые поточным методом в больших объёмах без перерывов на отдых, многократное исполнение относительно простых комплексов ушу с невысокой, индивидуально комфортной интенсивностью.

Упражнения для развития специальной выносливости. Специальная выносливость в ушу предполагает способность выдерживать нагрузки в зоне субмаксимальной мощности. В качестве средств используются упражнения легкой атлетики (бег), общеразвивающие и гимнастические упражнения скоростно-силового характера, специализированные упражнения ушу (как правило, соревновательные комплексы), выполняемые в специальном режиме – с максимальной интенсивностью в течении 1-2 минут интервальным методом. Соревновательные комплексы ушу, являясь одновременно средством технической подготовки, используются исходя из индивидуальных технических и физических кондиций спортсмена в формах: полкомплекса, два раза по полкомплекса, комплекс, полтора комплекса, два комплекса в подходе.

Упражнения для развития гибкости. Гибкость предполагает свободу движений в результате увеличения доступной и комфортной амплитуды движений в суставах. В качестве средств развития используются, в первую очередь, специально подготовительные упражнения и технические элементы ушу, а также отдельные упражнения йоги. Специально подготовительные упражнения ушу для развития гибкости включают в себя как привычные для европоцентристских культур

двигательные формы – наклоны, мосты, шпагаты, так и упражнения, характерные только для ушу – так называемые «продавливания». По внешнему виду «продавливания» похожи на наклоны, однако отличаются по установкам выполнения и вследствие этого по воздействию. Особенностью «продавливания» является акцент на давление на рабочий сустав при фиксации остальных суставов, способных участвовать в действии. «Продавливания» выполняются на тазобедренный и плечевой сустав. Продавливания тазобедренного сустава обозначены китайским термином «ятуй», что означает «продавливание ноги». Результаты в прямом «продавливании» ноги (чжэнятуй) являются одним из основных показателей специальной гибкости. «Продавливания» используются в статическом, динамическом и статодинамическом режиме развития гибкости. В качестве динамических упражнений используются упражнения группы туйфа, особенно подгруппы чжибайсин.

## ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА

Арсенал двигательных действий в ушу чрезвычайно широк и многообразен. Существует общепринятая классификационная структура, позволяющая систематизировать движения в соответствии с правилами соревнований. Классификация носит многоступенчатый характер.

Первичная классификация – упражнения с оружием и без оружия. Способы действий без оружия с использованием ударов руками, ногами, захватов и бросков называются цюаньшу, или просто цюань, что переводится как «кулачное искусство», или кулак. Способы действий с оружием имеют объединённое название цисе, то есть «орудие», «инструмент». Всё многообразие форм оружия делится четыре группы: длинное оружие (чанцисе, или чанбин), короткое оружие (дуаньцисе, или дуаньбин), парное оружие (шуанцисе, или шуанбин) и гибкое оружие (жуанцисе, или жуанбин). Деление достаточно условно. Так, например, группа дуаньбин (короткое оружие) включает в себя весьма длинные по габаритам двуручные мечи. В целом, группа чанбин (длинное оружие) объединяет древковые виды – палки, копья, глевии, протазаны, алебарды, большие топоры, большие



трезубцы и т.д. Дуаньбин (короткое оружие) – в основном клинковые виды: мечи, фальшионы, сабли, кинжалы, ножи и т.д., хотя могут встречаться и экзотические – например, веер, скамейка, костыль, или стальная дубинка. Шуанбин (парное оружие) – в большинстве случаев два одинаковых клинка для одновременной работы двумя руками, плюс несколько необычных видов: две стальные цепи, цепь и меч, меч и щит. Жуанбин (гибкое оружие) – это кнуты, двух и трёхзвенные цепи, металлический цепи, металлические грузы-наконечники закреплённые на верёвке и т.д. Большая часть видов представлена только в соревновательных программах традиционного ушу и являются факультативными для программы спортивной подготовки.

В цюаньшу существует несколько используемых в спорте «стилей», отличающихся способом организации усилий, координацией движений в двигательных действиях, основным рисунком траекторий перемещений, ритмом выполнения комплекса и внешним видом элементов. Как правило, большинство элементов во всех стилях совпадают, хотя и выполняются несколько по-разному, однако существуют и уникальные узнаваемые элементы, характерные только для определённого стиля.

Основой спортивной подготовки является освоение техники спортивных стилей – чанцюань (длинный кулак), наньцюань (южный кулак) и тайцзицюань (кулак великого предела) в его спортивной форме. Факультативными видами цюаньшу являются стили: багуачжан, бацзицюань, синьцицюань, шаолиньцюань, чацюань, хунгарцюань, винчунцюань, танланцюань, дитанцюань, цзуйцюань, шэцюань.

На технике основных спортивных стилей базируется техника основных спортивных видов оружия. На технике чанцюань – палка (гуньшу) и копьё (цяньшу), меч (цзянь) и фальшион (дао). На технике наньцюань – наньгунь (южная палка) и наньдао (южный фальшион). Техника факультативных традиционных видов также имеет пересечения с основными спортивными стилями. Таким образом, освоение базового двигательного арсенала (цзибэньдунцзо) является фундаментом технической подготовки спортсмена-ушуиста.

Классификация цзибэньдунцзо (базовых элементов).

Цзибэнь дунцзо (основные движения, базовые элементы, или арсенал движений) в ушу чрезвычайно многообразен и в целях систематизации и облегчения запоминания определённым образом классифицируется согласно правилам соревнований по таолу.

1. Шоусин (Формы руки)
2. Шоуфа (Техника рук)
  - 2.1. Цюаньфа (кулачные способы)
  - 2.2. Чжанфа (способы использования ладони)
  - 2.3. Чжоуфа (способы использования локтя, или предплечья)
3. Бусин (шаговые формы – стойки)
4. Буфа (способы передвижений)
5. Туйфа (способы действия ногами)
  - 5.1. Шеньцзюйсинтуйфа (удары с разгибанием колена)
  - 5.2. Чжибайсинтуйфа (действия выпрямленной в колене ногой)
  - 5.3. Саочжуаньсин туйфа (сметающие действия ногами)
  - 5.4. Цзисянтуйфа (удары с хлопками по стопе)
  - 5.5. Пича туйфа (шпагаты)
6. Пинхэн (Равновесия)
  - 6.1. Чжилитиси пинхэн (с поднятым коленом)
  - 6.2. Чжилицзютуй пинхэн (с поднятой ногой)
  - 6.3. Цюйсибаньдунь пинхэн (в полуприседе)
  - 6.4. Цюйсицюаньдунь пинхэн (в полном приседе)
  - 6.5. Цяньфу, хоуян, цэцян, ниншэнь пинхэн (при наклоненном вперёд, назад, в сторону, или поворачивающемся корпусе)
7. Тяюэ дунцзо (Прыжки, или прыжковые элементы)
  - 7.1. Чжити тяюэ (с прямым телом)
  - 7.2. Чжуаньти тяюэ (с поворотом)
  - 7.3. Сюаньфань тяюэ (с вращением)
  - 7.4. Юаньцюань тяюэ (перепрыгивания)
8. Депу гуаньфань (Кувырки и падения)

9. Шеньфа (Способы движения корпуса)

10. Янфа (Техника взгляда).

В приведённой классификации представлены группы и подгруппы. Конкретная наполняемость элементами будет расписана по мере доработки программы. Действия оружием накладываются на стилевую технику цюаньшу частично, или полностью подменяя группу Шоуфа, однако имеют при этом свою локальную классификационную структуру (деление на группы и подгруппы).

По мере освоения двигательного арсенала, учащийся изучает и отрабатывает ряд усложняющихся комплексов. Комплексы формируются в комплекты, включающие в себя один вид цюаньшу, один дуаньциссе и один чанциссе. Возможность выбора одного из трёх таких комплектов предоставляет тренеру возможность дифференциации и частичной индивидуализации на протяжении всего многолетнего процесса подготовки. Комплексы уровня 16 и 20 форм являются тренировочными формами, используемыми в группах начальной подготовки, также их фрагменты мы часто используем для синхронных действий при организации массовых выступлений. Комплексы 32 формы являются официальным соревновательным комплексом (гуйдин таолу) для возрастной группы 9-11 лет и используются в качестве спортивных в НП -3 и ТГ-1,2. Комплексы 60 форм – гуйдин таолу для возрастной группы 12-14 лет, используются в ТГ-2, 3,4, в отдельных случаях в ТГ-5. Комплексы юниорского соревновательного стандарта используются в возрасте 16-18 лет. Как правило, их изучение происходит в ТГ-5, освоение и активное использование в соревнованиях приходится на этап спортивного совершенствования.

#### ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика ушу – искусство применения технических средств с учётом индивидуальных технико-тактических, морально-волевых и физических возможностей в бою с разными по стилю и манере противниками.

В тактике ушуиста проявляются не только уровень его техники, физической и психологической подготовленности, но и главные черты его характера.

Тактическое мастерство ушуиста проявляется в способности нейтрализовать

сильные стороны противника, использовать его слабые стороны и одновременно с этим в умении применять индивидуальную манеру боя.

Управление боем, искусство его ведения состоит в претворении в действие плана боя, уточнение его, а в случае необходимости – и в изменении его по ходу боя. Умение управлять боем зависит от быстроты и гибкости боевого мышления ушуиста, его волевых качеств.

Построение плана боя зависит от глубины мышления ушуиста, его способности к анализу и синтезу действий противника, а также от степени овладения технико-тактическими средствами. Чем они разнообразнее, тем больше вариантов планирования боя.

Тактическая зрелость ушуиста определяется его боевым опытом. Чем больше он имеет встреч с опытными и сильными ушуистами, тем выше его тактическое мастерство.

Тактическая подготовка включает в себя следующее:

Основные понятия о технике и тактике ушу. Значение техники и тактики в совершенствовании ушуиста и достижении высоких спортивных результатов.

Взаимосвязь техники, тактики, физической и психологической подготовленности ушуиста. Основы методики обучения технико-тактическим действиям ушуистов 10-11, 11-12, 12-13, 14-15, 16-17-летнего возраста и групп спортивного совершенствования (ушуистов I спортивного разряда, кандидатов в мастера спорта и мастеров спорта России).

Совершенствование технико-защитных действий на всех дистанциях. Искусное обыгрывание при помощи применения ложных и защитных действий на всех дистанциях боя, маневрирования, изменения различных положений боевой стойки и т.д.

Технико-тактическая подготовка к продолжительному турниру, заранее известному сопернику, к бою с ушуистом-левшой, ушуистом атакующей, контратакующей, оборонительной манеры, ведущего бой на всех дистанциях, а также преимущественно на дальней, средней, ближней и т.д.

Технико-тактическая организация боя: изучение особенностей боя, основных

противников путём личных наблюдений, анализа видеозаписей (для спортсменов старших разрядов).

Правильная оценка обстановки боя, принятие правильных решений и умения скрыть от противника свои истинные намерения. Воспитание инициативности и смелости, решительности, стойкости находчивости, уверенности. Реализация принятых правильных решений, стойких бойцовских качеств в сочетании с высокой технико-тактической подготовленностью и т.д.

Правильная координация выполнения одиночных, прямых, снизу и боковых ударов, разнообразных серий ударов, ложных и защитных действий на всех дистанциях.

Основные технико-тактические действия на дальней, средней и ближней дистанциях. Вход в ближний бой, различные атаки и контратаки, выходы из ближнего боя.

Различные способы выхода из неудобных положений на дальней, средней и ближней дистанциях и т.д.

Совершенствование в тактике должно идти по двум основным направлениям. Во-первых, это совершенствование собственной индивидуальной тактики ( тактика сильного удара, тактика темпа, тактика обыгрывания или их сочетания), совершенствование в умении навязывать свою манеру ведения боя, умении проводить свой тактический план, свои технический элемент, или двигательное действие боя. А во-вторых, совершенствование в умении разгадывать, распознавать манеру противника, его сильные и слабые стороны и противопоставлять свой тактический план, направленный на нейтрализацию его сильных и использование слабых сторон.

Совершенствуясь в тактике, целесообразно использовать три основных группы упражнений:

- для совершенствования в тактике проведения атакующих и контратакующих технических элементов, или двигательных действий ( создание определённой боевой ситуации для проведения технического элемента, или двигательного действия);

- для совершенствования в подготовительных, наступательных и оборонительных действиях (изучение типовых боевых ситуаций и противопоставление адекватных действий);
- для совершенствования в быстроте и правильности тактического мышления в условиях боя, моделирующих соревновательные.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т. д. ). Используя их в тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях, как правило, не ставятся задачи проявлять мобилизационные возможности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия. К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие

различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервнопсихическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

### ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА

В программе в качестве средств решения частных задач и как способы общего развития спортсменов применяются элементы и упражнения других видов спорта, подвижные и спортивные игры. Виды спорта, элементы которых используются в программе: гимнастика, акробатика, лёгкая атлетика, тяжёлая атлетика, борьба, бокс, фехтование, конный спорт (верховая езда и джигитовка), стрельба из пневматического оружия, лыжный спорт, конькобежный спорт, плавание. Спортивные игра используемые в программе: футбол, баскетбол, волейбол. Подвижные игры: лапта, оборона флага, борцовское регби, «чай-чай выручай», «последний герой», «вызов», «уголки», вышибалы, «вспышка», игры на внимание.

### САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

В качестве предмета для самостоятельной работы используются теоретические темы, факультативные виды ушу и тренировочные задания, определяемые индивидуальными заданиями, полученными на просмотрных и предсоревновательных сборах, или тренировочными планами, составляемыми личным тренером для спортсмена.

### ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых 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 Т(СС) должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командами для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечению учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время занятий на тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены ССМ должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Спортсмены этапа ССМ должны принимать участие в судействе на соревнованиях спортивной школы и общеобразовательных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

#### ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ.

Данный раздел программы должен включать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-



биологических) для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

*тренировочный этап (до 2-х лет)* – восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем : чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных занятий; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация.

*тренировочный этап (свыше 2-х лет)* – основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие её объёма и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена ; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годового цикла. Гигиенические средства используются те же, что и для Т(СС) 1 и 2 годов.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная и сауна.

*На этапе совершенствования спортивного мастерства* с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические).

Методические рекомендации.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, т. к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня,

сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, Плавание (в летний период и при возможности посещать бассейн в периоде общей подготовки годового цикла) и др.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает большой эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства глобального, а затем локального воздействия.

Комплексное использование восстановительных средств в полном объеме (для ССМ) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства или водные гигиенические процедуры. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

#### ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ.

Этот раздел программы включает:

- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической ;
- организацию и методические указания по проведению тестирования;
- задачи, методы и организацию медицинских обследований.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. Осенью и весной занимающиеся проходят углубленные медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования – контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Тестирование проводится 2 раза в год – в конце весны и в начале осени. По итогам переводных экзаменов спортсмены зачисляются на следующий этап

подготовки. Переводные экзамены проводятся по ОФП, СФП и теории.

Педагогический контроль включает также и показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов), исходный уровень состояния здоровья, физической подготовленности, функциональных возможностей и динамика этих показателей вносятся в индивидуальную карту занимающихся.

Интегральная подготовка – направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

#### **4. Система контроля и зачётные требования**

Система контрольно-переводных нормативов опирается на федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта ушу, нормативы Всероссийского спортивно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», работы отечественных учёных и методистов, и рассчитана для применения в течение всего многолетнего курса подготовки в спортшколе. Разработанный комплекс предназначен для планового этапного контроля позволяет по результатам применения получить сведения обо всех сторонах этапной физической подготовленности спортсмена, а также оценить объём освоенных технических знаний. В тренировочных группах и группах совершенствования спортивного мастерства при оценке развития спортсмена и успешности освоения программы большое значение имеет выполнение спортсменом спортивных разрядов Всероссийской единой спортивной классификации в соответствии с требованиями программы по годам подготовки, как основной интегральный показатель комплекса специальных компетенций, полученных спортсменом в процессе подготовки.

#### **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Для мониторинга уровня развития отдельных кондиционных способностей, программа предлагает несколько тестовых упражнений, которые можно использовать на выбор, исходя из условий проведения занятий и контрольного мероприятия. С учётом ограничения места в журналах и дефицита тренерского времени, к каждому упражнению наряду с полным названием предлагаются сокращения, рассчитанные на использование в непосредственной практике.

#### **БЫСТРОТА**

Тестовое упражнение «Быстрый бег на 30 метров» (бег 30 м).

Инвентарь: секундомер, ручка и протокол на листе бумаги, или электронное устройство, мел с рулеткой для разметки площадки.

Подготовка: Упражнение проводится на ровной горизонтальной поверхности, оснащённой деревянным, гаревым, асфальтовым, или синтетическим покрытием на

улице, или в помещении. Разметка наносится таким образом, чтобы вся тестовая 30-метровая дистанция располагалась на одной прямой, а за линией финиша оставалось не менее 10 метров по той же прямой для торможения после максимально быстрого бега. Поверхность дорожки не должна быть скользкой. Следует отказаться от проведения тестового упражнения, если беговая дорожка в месте проведения покрыта льдом, снегом, скользкой грязью, или водой. Сильный ветер также является противопоказанием к проведению упражнения, так как способен сильно повлиять на его результат. Спортсмены бегут дистанцию в спортивной беговой, или игровой обуви и спортивной одежде.

Проведение: Тренер, заняв позицию на финише, вызывает спортсмена по списку, затем голосом и жестами подаёт команды: На старт! Внимание! Марш! По команде «На старт!» спортсмен становится на стартовую линию; по команде «Внимание!» принимает стартовое положение и максимально собирается; по команде «Марш!» стартует и старается с максимальной скоростью пробежать дистанцию и пересечь финишную линию. Тренер, одновременно с командой «Марш!», включает секундомер и выключает его в момент, когда грудь спортсмена оказывается над финишной линией. Полученный результат заносится в протокол. Каждый спортсмен тестируемой группы может по решению тренера сделать один, или два похода на это упражнение.

Нормативы (сек):

	НП		ТГ этап базовой подготовки		ТГ Этап спортивной специализации		ГСС			
							15- 17 лет		18+	
	7-9 лет	10-12 лет	13-14 лет	15- 17 лет	18+	М	Ж			
	М	Д	М	Д	Ю	Д	Ю	Д	М	Ж
<b>5</b>	5,9	6,2	5,5	5,8	5,0	5,3	4,8	5,0	4,40	4,8
<b>4</b>	6,2	6,5	6,0	6,2	5,5	5,7	5,0	5,1	4,50	4,9
<b>3</b>	6,5	6,7	6,3	6,5	6,0	6,2	5,1	5,3	4,60	5,1

## ЛОВКОСТЬ

Тестовое упражнение «Челночный бег 3x10 метров» (Челнок 3x10)

Инвентарь: Два кубика со стороной от 5 до 7 см, секундомер, и протокол на листе бумаги, или электронное устройство, мел с рулеткой для разметки площадки.



5	9,2	9,7	8,3	8,8	7,7	8,0	7,2	7,7	7,0	7,5
4	10,4	10,7	9,2	9,8	8,8	9	7,9	8,4	7,6	8,1
3	12	12,2	10	10,7	9,9	10	8,9	9,2	8,5	8,9

## СИЛА

Тестовое упражнение «поднимание ног выше горизонтали в вися на шведской стенке» (ПУ – аббревиатура словосочетания «поднимание углом»)

Инвентарь: шведская стенка, протокол в бумажной, или электронной форме.

Подготовка: Упражнение может быть проведено на улице, или в помещении, где есть тренажёр «шведская стенка». Шведская стенка должна быть надёжно закреплена. При проведении тестирования в группе начальной подготовки желательно обеспечить наличие мягкого покрытия пола у шведской стенки. Учащихся, занимающихся первый год необходимо подстраховывать. Для этого тренер занимает позицию сбоку от тестируемого, находящегося в вися на шведской стенке.

Проведение: Спортсмен принимает положение виса на шведской стенке спиной к тренажёру, затем поднимает выпрямленные в коленях ноги как можно выше и опускает их в исходное положение, стараясь повторить движение максимальное количество раз. В случае, если спортсмен не поднял ноги до своего максимума, или этот максимум находится ниже горизонтального уровня, а также если он поднял сильно согнутые ноги, этот конкретный подъём не засчитывается. Количество засчитанных подъёмов ног заносится в протокол. Каждый спортсмен имеет возможность сделать один подход на это упражнение.

Нормативы (количество повторений):

	НП		ТГ этап базовой подготовки		ТГ Этап спортивной специализации		ГСС			
	7-9 лет		10-12 лет		13-14 лет		15- 17 лет		18+	
	М	Д	М	Д	Ю	Д	Ю	Д	М	Ж
5	8	6	10	8	12	10	20	15	30	20
4	5	3	7	5	9	7	15	12	25	17
3	3	1	5	3	7	5	12	10	20	15

Тестовое упражнение «Подтягивание из виса на высокой перекладине» (Подтяг.)

Инвентарь: гимнастическая перекладина с высотой, позволяющей испытуемым принять положение виса с выпрямленными ногами, руками и телом, протокол в бумажной, или электронной форме.

Подготовка: Упражнение может быть проведено на улице, или в помещении, где есть соответствующая требованиям гимнастическая перекладина. Тренажёр должен быть надёжно закреплён. Не допускается проведение тестирования на переносных футбольных воротах и других не стационарных приспособлениях. При проведении тестирования желательно обеспечить наличие мягкого покрытия пола под перекладиной. Учащихся, занимающихся в группах начальной подготовки необходимо подстраховывать во время упражнения и при соскоке. Ребятам невысокого роста следует помогать при заскоке на перекладину. Для страховки и помощи тренер занимает позицию сзади от тестируемого.

Проведение: Спортсмен принимает исходное положение виса на перекладине полностью выпрямив руки. Убедившись, что тренер готов вести счёт, испытуемый, сгибая руки, подтягивается вверх до положения «подбородок выше перекладины» и опускается в исходное положение. Упражнение выполняется максимальное количество раз. В случае, если подбородок в верхней точке подтягивания не дошёл до заданного уровня, или в исходном положении перед подтягиванием были согнуты руки, это подтягивание не засчитывается. Количество засчитанных подтягиваний фиксируется в протоколе. Каждый спортсмен может сделать один подход на это упражнение.

Нормативы (количество повторений):

	НП		ТГ этап базовой подготовки		ТГ Этап спортивной специализации		ГСС			
			7-9 лет		10-12 лет		13-14 лет		15-17 лет	
	М	Д	М	Д	Ю	Д	Ю	Д	М	Ж
<b>5</b>	5	3	10	7	12	8	16	9	20	12
<b>4</b>	4	2	7	5	9	6	12	7	17	9
<b>3</b>	2	1	5	3	7	4	9	5	15	6



Тестовое упражнение «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу» (ОП – аббревиатура словосочетания «отжимания «планкой»)

Инвентарь: ровная чистая горизонтальная поверхность не менее, чем 1х2 метра; протокол в бумажном, или электронном виде.

Подготовка: Упражнения может выполняться в любом месте, где есть соответствующая требованиям площадка – улице, в помещении, или даже в транспортном средстве. Спортсмен принимает положение «упор лёжа» с выпрямленными руками и телом, причём руки должны быть расставлены на ширину равную расстоянию между локтями в положении «руки в стороны на уровне плеч». Получив сигнал к началу, испытуемый сгибает руки в локтевых суставах не менее, чем до 90 градусов, затем возвращается в исходное положение, стараясь повторить цикл максимальное количество раз. Отжимание не засчитывается, если: сгибание локтей в нижней точке попытки более 90 градусов; в нижней точке отжимания спортсмен задел пол любой частью тела, кроме руки и носков ног; в исходной позиции, или при отжимании тело сильно сгибается, или прогибается; если в процессе отжимания таз остаётся на одном месте; при возврате в исходное положение руки остаются очевидно согнутыми. Упражнение прерывается, если испытуемый устраивает себе отдых, ставя на пол колено, или устраивает паузы в отжиманиях продолжительностью более 5 секунд. Количество засчитанных отжиманий фиксируется в протоколе. Каждый спортсмен выполняет одну попытку.

Проведение:

Норматив (количество повторений):

	НП		ТГ этап базовой подготовки		ТГ Этап спортивной специализации		ГСС			
							7-9 лет		10-12 лет	
	М	Д	М	Д	Ю	Д	Ю	Д	М	Ж
<b>5</b>	17	11	20	14	30	18	40	25	60	38
<b>4</b>	9	6	17	12	25	16	32	22	52	34
<b>3</b>	7	4	15	10	20	14	25	20	45	30

## МОЩНОСТЬ (СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ)

Тестовое упражнение «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» (ПДМ)

Инвентарь: протокол в бумажном, или электронном виде, мел с рулеткой для разметки площадки.

Подготовка: Упражнение проводится на ровной горизонтальной поверхности, оснащённой деревянным, песчаным, гравием, земляным, асфальтовым, или синтетическим покрытием на улице, или в помещении. Разметка наносится таким образом, чтобы сзади от линии старта было не менее 1, а спереди не менее 4 метров. Лёд, снег, скользкая грязь, лужи, сильный ветер, а также мокрый скользкий пол в помещении являются противопоказанием к проведению упражнения. Сектор для прыжка размечается таким образом, чтобы в предполагаемой зоне основных результатов шаг шкалы был не более 5 сантиметров. Спортсмены выполняют упражнение в спортивной обуви и одежде.

Проведение: Спортсмен занимает исходное положение на стартовой линии таким образом, чтобы носки стоп касались линии, но не наступали на неё. Прыжок с большей эффективностью выполняется с подготовительного движения – приседания с отведёнными назад руками, после этого резко бросает себя вперёд, отталкиваясь двумя ногами и усиливая вылет махом руками и выпрямлением всего тела в направлении вылета. Приземление осуществляется на две ноги. Результатом считается расстояние от стартовой линии до ближайшей к ней точки, в которой спортсмен коснулся земли любой частью тела. Прыжок не засчитывается, если спортсмен допустил заступ на стартовую линию. Каждый спортсмен выполняет три попытки.

Норматив (сантиметры):

	НП		ТГ этап базовой подготовки		ТГ Этап спортивной специализации		ГСС			
			7-9 лет		10-12 лет		13-14 лет		15- 17 лет	
	М	Д	М	Д	Ю	Д	Ю	Д	М	Ж
<b>5</b>	160	150	175	165	190	175	230	185	240	195
<b>4</b>	140	135	165	155	180	165	220	170	230	180
<b>3</b>	120	110	145	140	165	155	200	155	215	170

Тестовое упражнение «Двойной прыжок в длину с места толчком двумя ногами»  
(2-й ПД)

Инвентарь: протокол в бумажном, или электронном виде, мел с рулеткой для разметки площадки.

Подготовка: Упражнение проводится на ровной горизонтальной поверхности, оснащённой деревянным, песчаным, гаревым, земляным, или синтетическим покрытием на улице, или в помещении. Жёсткое, например асфальтовое, или бетонное покрытие площадки может привести к повреждениям ног тестируемых. Разметка наносится таким образом, чтобы сзади от линии старта было не менее 1, а спереди не менее 7 метров. Лёд, снег, скользкая грязь, лужи, сильный ветер, а также мокрый скользкий пол в помещении являются противопоказанием к проведению упражнения. Сектор для прыжка размечается таким образом, чтобы в предполагаемой зоне основных результатов шаг шкалы был не более 5 сантиметров. Спортсмены выполняют упражнение в спортивной обуви и одежде.

Проведение: Спортсмен занимает исходное положение на стартовой линии таким образом, чтобы носки стоп касались линии, но не наступали на неё. Прыжок выполняется с подготовительного движения – приседания с отведёнными назад руками, после этого резко бросает себя вперёд, отталкиваясь двумя ногами и усиливая вылет махом руками и выпрямлением всего тела в направлении вылета, приземляется на две ноги в низкий присед отводя руки назад и тут же в темп вновь выталкивается вперёд с махом руками и выпрямлением всего тела. Приземление осуществляется на две ноги. Результатом считается расстояние от стартовой линии до ближайшей к ней точки, в которой спортсмен коснулся земли любой частью тела. Прыжок не засчитывается в случае, если спортсмен во время промежуточного приземления выполнял дополнительные перемещения – шаги, или подскоки, или допустил заступ на стартовую линию. Каждый спортсмен выполняет три попытки.

Норматив (сантиметры):

	НП		ТГ этап базовой подготовки		ТГ Этап спортивной специализации		ГСС			
	7-9 лет		10-12 лет		13-14 лет		15- 17 лет		18+	
	М	Д	М	Д	Ю	Д	Ю	Д	М	Ж
<b>5</b>	1,80	2,00	1,50	1,60	1,40	1,50	1,30	1,40	1,20	1,30
<b>4</b>	2,00	2,20	1,80	2,00	1,60	1,80	1,40	1,70	1,30	1,60
<b>3</b>	2,60	2,80	2,00	2,50	2,20	2,30	1,50	2,00	1,40	1,90

## СКОРОСТНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ

Тестовое упражнение «Бег 500 метров» (500 м)

Инвентарь: секундомер, протокол на листе бумаги, или в электронной форме, беговая дорожка стадиона, или легкоатлетического манежа.

Подготовка: Упражнение проводится на стадионе, или на основной арене легкоатлетического манежа – там, где есть возможность с достаточной точностью определить требуемую длину отрезка. Спортсмены бегут дистанцию в спортивной беговой, или игровой обуви и спортивной одежде. Следует учитывать высокие требования, предъявляемые режимом работы на средней дистанции к сердечнососудистой системе спортсменов, и внимательно относится к внешнему осмотру тестируемых. В случае обнаружения признаков недомогания следует отстранить спортсмена от упражнения.

Проведение: Тренер, заняв позицию на финише, вызывает спортсмена по списку, затем голосом и жестами подаёт команды: На старт! Внимание! Марш! По команде «На старт!» один, или два спортсмена становятся на стартовую линию; по команде «Внимание!» принимают стартовое положение и максимально собираются; по команде «Марш!» стартуют и стараются с максимальной скоростью пробежать дистанцию и пересечь финишную линию. Тренер, одновременно с командой «Марш!», включает секундомер и выключает его в момент, когда грудь спортсмена оказывается над финишной линией. Полученный результат заносится в протокол. Каждый спортсмен тестируемой группы может сделать один поход на это упражнение.

Норматив (минуты и секунды):

	НП		ТГ этап базовой подготовки		ТГ Этап спортивной специализации		ГСС			
	7-9 лет		10-12 лет		13-14 лет		15- 17 лет		18+	
	М	Д	М	Д	Ю	Д	Ю	Д	М	Ж
<b>5</b>	1,80	2,00	1,50	1,60	1,40	1,50	1,30	1,40	1,20	1,30
<b>4</b>	2,00	2,20	1,80	2,00	1,60	1,80	1,40	1,70	1,30	1,60
<b>3</b>	2,60	2,80	2,00	2,50	2,20	2,30	1,50	2,00	1,40	1,90

## ОБЩАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ

Тестовое упражнение «Бег 1000 метров» (Км)

Инвентарь: секундомер, протокол на листе бумаги, или в электронной форме, беговая дорожка стадиона, или легкоатлетического манежа.

Подготовка: Упражнение проводится на стадионе, или на основной арене легкоатлетического манежа – там, где есть возможность с достаточной точностью определить требуемую длину отрезка. Спортсмены бегут дистанцию в спортивной беговой, или игровой обуви и в спортивной одежде. Упражнение не следует проводить в один день с тестами на специальную выносливость.

Проведение: Тренер, заняв позицию на финише, вызывает спортсмена по списку, затем голосом и жестами подаёт команды: На старт! Марш! По команде «На старт!» спортсмен, или группа спортсменов становятся на стартовую линию; и принимает стартовое положение; по команде «Марш!» стартует и старается с максимальной скоростью пробежать дистанцию и пересечь финишную линию. Тренер, одновременно с командой «Марш!», включает секундомер и выключает его в момент, когда грудь спортсмена оказывается над финишной линией. Полученный результат заносится в протокол. Каждый спортсмен тестируемой группы может сделать один поход на это упражнение.

Норматив (минуты и секунды):

	НП		ТГ этап базовой подготовки		ТГ Этап спортивной специализации		ГСС			
	7-9 лет		10-12 лет		13-14 лет		15- 17 лет		18+	
	М	Д	М	Д	Ю	Д	Ю	Д	М	Ж
<b>5</b>	4:50	6:00	4:30	5:00	3:50	4:20	3:30	4:00	3:00	3:40

4	6:10	6:30	5:00	5:30	4:20	4:50	3:50	4:20	3:15	4:00
3	7:10	6:50	5:30	6:00	4:50	5:20	4:20	5:00	4:00	4:50

## ГИБКОСТЬ

Оперативное тестирование гибкости в процессе тренировочных занятий осуществляется тренером субъективно-экспертным методом.

Этапное тестирование гибкости производится при помощи специальных авторских шкал, призванных сделать полученную в ходе тестирования информацию более объективной.

### Общие принципы строения и работы авторских оценочных шкал.

Все применяемые нами для мониторинга гибкости оценочные шкалы построены из двух частей:

Первая часть – базовая оценка. Это общая оценка уровня развития гибкости, как комплексного качества, проявления которого зависят от многих составляющих, в том числе и от мотивации. Базовая оценка показывает результативность, количество.

Вторая часть – штрафы за технические ошибки. Это оценка качества выполнения. Во вторую часть входят сбавки за нарушение специальных технических требований, а также за отклонения от эстетических норм во время упражнений.

Для любого теста сумма сбавок за все возможные ошибки в качестве равна наименьшей базовой оценке за результативность для этого теста. Таким образом, тестируемый не добившийся никаких успехов в результативности и ухитрившийся нарушить все требования к качеству, получит ровно ноль баллов, а спортсмен, добившийся хорошей результативности за счёт сильного снижения качества, вполне может быть побеждён человеком несколько менее результативным, но более аккуратным.

Чтобы максимально снизить субъективность при оценке тестов, мы постарались перечислить наиболее вероятные отклонения и назначить им цену в баллах в соответствии со степенью их важности для сохранения сути упражнения, техники и эстетики. С той же целью степени отклонения подробно описаны в специальном приложении.

Приведённые нами тесты и таблицы предназначены для использования, в первую очередь, специалистами и позволяют достаточно тонко и подробно определить уровень развития гибкости.

Таблицы достаточно просты в применении, воспользоваться ими может и неспециалист - достаточно небольшого инструктажа и внимания.

Работа с таблицами:

- Базовая оценка определяется путём сличения демонстрируемого уровня с описаниями из графы «уровень выполнения» таблицы базовых оценок для проводимого теста. После определения уровня начисляется соответствующий балл из граф «оценка». Базовая оценка начисляется первой.
- Штрафы за качество начисляются путём сопоставления демонстрируемых ошибок с описаниями таблицы «сбавки за технические ошибки». Баллы за соответствующие нарушения суммируются.
- Общая и окончательная оценки за тест выставляются следующим образом:
  - ✓ Из базовой оценки вычитается штрафные баллы за качество. Результат будет считаться общей оценкой в упражнении.
  - ✓ Для тестов, выполняемых с одной попытки, общая оценка будет окончательной..

Общие методические положения тестирования гибкости:

- Упражнения, выполняемые на две ноги, оцениваются отдельно – на правую и на левую ногу
- Оценивать упражнения на гибкость с помощью таблиц экспертной оценки рациональнее всего бригадой экспертов из трёх человек, каждый из которых отвечает за свой участок работы – один ставит базовую оценку, другой фиксирует технические ошибки, третий записывает результаты и производит расчёты.
- Прежде чем приступать к проведению тестов, проверяющие должны внимательно прочесть пояснительную записку и ознакомиться с принципами строения и работы применяемых оценочных шкал и методикой тестирования, особенно если ранее они не сталкивались со специализированными

требованиями по гибкости для групп занимающихся ушу. Ещё лучше, если будет проведён небольшой семинар с разъяснением характерных для ушу особенностей выполнения упражнений.

- Для регистрации результатов удобнее и рациональнее заранее подготовить формы протоколов регистрации – идеально, если будет отдельный лист для каждого участника.
- Судья, или старший экспертной комиссии оповещает спортсменов о правилах выполнения упражнений, количестве попыток, кратко напоминает об идеале выполнения упражнения, сообщает последовательность, в которой будет вызывать спортсменов. Затем даёт время для подготовки – от трёх до пяти минут.
- Судья вызывает спортсменов по одному, подаёт сигнал (свисток, команда, или распоряжение) о выполнении действия.
- Испытуемый по сигналу судьи выполняет упражнение. Количество попыток определяется методикой тестирования для конкретного упражнения.
- Судьи сопоставляют демонстрируемое спортсменом выполнение упражнения с описаниями в оценочных таблицах, определяют соответствующую уровню выполнения базовую оценку, если необходимо производят сбавки за качество и получают общую оценку.
- Судьи оглашают окончательную оценку до начала следующей попытки.
- Окончательная оценка рассчитывается в соответствии с методикой тестирования для конкретного упражнения.
- Если испытуемый выполнил движение до сигнала судьи – попытка не зачитывается. Троекратное повторение такой ошибки карается дисквалификацией (спортсмен получает ноль баллов) без права пересдачи теста.
- В случае если спортсмен выполняет движение с разрешения судьи, а эксперт не успевает, или не может оценить попытку - спортсмену предоставляется ещё один шанс. Если и в этом случае всё тот же судья, или



эксперт не способен поставить оценку, судью на участке желательно заменить, а спортсмену предоставить возможность полностью повторить тестирование с новым судьёй.

- Если все три эксперта, меняясь участками работы, не смогут оценить упражнение (спортсмен для этого должен выполнить три попытки) – то это приводит к дисквалификации спортсмена.
- Спортсмен имеет право пересдать тест после дисквалификации, или получении очень низкой оценки, в случаях, если судья не дал положенного времени на подготовку к тесту, или если время было дано, но спортсмен был вызван первым, или вторым по списку и не успел нормально подготовиться. В такой ситуации испытуемый повторяет тест в конце своей группы.
- В каждом тестовом упражнении есть «фатальные ошибки», приводящие к подмене сути упражнения и делающие тест несостоятельным – неинформативным и бессмысленным. Спортсмены, допускающие такие ошибки, как правило, дисквалифицируются. В инструкции по выполнению упражнений описаны особые ошибки и действия судьи в случае таких ошибок.

### **Тестовое упражнение «поперечный шпагат» (Хэнча)**

#### Описание упражнения:

Поперечный шпагат представляет собой положение сидя, ноги сильно в стороны. Корпус прямо, позвоночник выпрямлен. Ноги и таз расположены на одной линии – мы называем её линией шпагата. Ноги выпрямлены в коленных суставах. Стопы могут быть расположены любым из следующих способов: 1) носок натянут, подъём стопы развёрнут вверх; 2) носок натянут, подъём стопы развёрнут вперёд; 3) стопа в положении Чань Цзяо (стопа-лопата), т.е. подошва прижата к полу, носок оттянут таким образом, что оказывается направленным вперёд, или вперёд чуть внутрь, внешнее ребро стопы сильно выделено и стремится в сторону. Все три положения стопы допустимы - главное чтобы стопы были расположены аккуратно и симметрично друг другу. Руки выпрямлены и отведены горизонтально в стороны, кисти сформированы аккуратно.

Примечание: «фатальной ошибкой» является выполнение, при котором таз оказывается сзади, или спереди от линии шпагата в положении полного седа, или при касании земли тазом.

### Инвентарь

Электронный, или бумажный протокол, пишущие принадлежности.

### Подготовка

Упражнение может быть проведено в помещении, или на улице – в любом месте, где есть ровная чистая площадка размером не менее 2,5x1 м. и место для размещения судей/экспертов и секретаря.

Вся экспертная команда, включая секретаря, должна пройти инструктаж по своим обязанностям и ознакомиться с экспертными таблицами и протоколом.

Непосредственно на площадке судьи с таблицами в руках занимают позицию таким образом, чтобы судья по общему уровню видел находящегося в шпагате тестируемого спереди, а судья по качеству сзади-сверху. Секретарь располагается на небольшом расстоянии так, чтобы можно было легко услышать судей и удобно вести протокол.

Перед тестированием старший экспертной бригады оповещает спортсменов о правилах выполнения упражнений, количестве попыток, кратко напоминает об идеале выполнения упражнения, сообщает последовательность, в которой будет вызывать спортсменов. Следует учитывать, что детализация этой информации и затраты времени на неё обратно пропорциональны уровню подготовленности спортсменов.

Группе даётся время для подготовки к упражнению – около трёх минут.

Спортсмены выполняют упражнение в обычной лёгкой тренировочной обуви, или босиком. Одежда спортсменов не должна стеснять движения.

### Проведение

Спортсмен начинает и заканчивает упражнение по сигналу судьи. Выполняя упражнение, тестируемый стремится развести выпрямленные в коленях ноги как можно шире, а таз опустить как можно ниже прижимая бёдра и таз к поверхности

площадки, при этом стараясь держать корпус в вертикальном положении и выполнять эстетические требования.

Судьи оценивают выполнение в баллах согласно методике и таблицам. Результат заносится в протокол.

Если выполняется «фатальная ошибка», судья сообщает о ней спортсмену, в случае если спортсмену не удаётся устранить ошибку после третьего замечания, он дисквалифицируется и получает ноль баллов.

Шкала оценки упражнения Хэнча  
(*поперечный шпагат*).

Таблица №3: Базовая оценка

Оценка	Уровень выполнения	Оценка
10	Бёдра и таз плотно прижаты к полу	10
9	Таз чуть не касается пола, но бёдра прижаты почти по всей длине	9
8	Колени и нижние части бёдер прижаты к полу	8
7	Колени прижаты к полу, но бёдра пола фактически не касаются	7
5,5	Лодыжки прижаты к полу, колени пола не касаются	5,5
4	Лодыжки не касаются пола	4

Таблица №4: Сбавки за технические ошибки

№	Ошибки	Макс. сбавка	Степени		
			Мал.	Сред.	Больш
1.	Колени согнуты	0,7	0,1-0,2	0,3-0,4	0,5-0,7
2.	Носки расположены неаккуратно	0,3	0,1	0,2	0,3
3.	Таз смещён от линии шпагата (без касания пола)	0,5	0,1-0,2	0,3-0,4	0,5
4.	Таз перекошен	0,5	0,1-0,2	0,3-0,4	0,5
5.	Корпус наклонен	0,6	0,1-0,2	0,3-0,4	0,5-0,6
6.	Корпус прогнут	0,6	0,1-0,2	0,3-0,4	0,5-0,6

7.	Корпус скручен	0,3	0,1	0,2	0,3
8.	Руки поставлены неправильно	0,5	0,1	0,2-0,3	0,4-0,5
Итого (сбавка за все ошибки)		4,0	0,8-1,3	2,1-2,7	3,5-4,0

### **Тестовое упражнение «продольный шпагат» (Шуча)**

#### Описание упражнения:

Продольный шпагат представляет собой положение седа, одна нога вытянута вперёд, другая назад. Корпус расположен близко к вертикали, спина в целом прямая, допустим небольшой (физиологический) прогиб в пояснице, таз развёрнут перпендикулярно ногам. Ноги выпрямлены в коленных суставах и расположены вдоль одной прямой – линии шпагата. Бёдра обеих ног и таз плотно прижаты к полу. Носки на обеих ногах натянуты так, что передний направлен вперёд, а задний назад (т.е. голеностопные суставы максимально согнуты). Передняя нога ориентирована коленом вверх, задняя нога развёрнута коленом наружу. Руки выпрямлены и отведены горизонтально в стороны, кисти сформированы аккуратно.

Примечание: «фатальной ошибкой» является выполнение, при котором наблюдается отклонение таза и ног от линии шпагата – шпагат как бы свален на бок, чаще в сторону передней ноги, одна нога по отношению к другой находится под углом. Такое выполнение не даёт оценить возможности спортсмена.

#### Инвентарь

Электронный, или бумажный протокол, пишущие принадлежности.

#### Подготовка

Упражнение может быть проведено в помещении, или на улице – в любом месте, где есть ровная чистая площадка размером не менее 2,5x1 м. и место для размещения судей/экспертов и секретаря.

Вся экспертная команда, включая секретаря, должна пройти инструктаж по своим обязанностям и ознакомиться с экспертными таблицами и протоколом.

Непосредственно на площадке судьи с таблицами в руках занимают позицию таким образом, чтобы судья по общему уровню видел находящегося в шпагате тестируемого спереди, а судья по качеству сзади-сверху. Секретарь располагается на небольшом расстоянии так, чтобы можно было легко услышать судей и удобно вести протокол.

Перед тестированием старший экспертной бригады оповещает спортсменов о правилах выполнения упражнений, количестве попыток, кратко напоминает об идеале выполнения упражнения, сообщает последовательность, в которой будет вызывать спортсменов. Детализация этой информации и затраты времени на неё обратно пропорциональны уровню подготовленности спортсменов.

Группе даётся время для подготовки к упражнению – от трёх до пяти минут.

Спортсмены выполняют упражнение в обычной лёгкой тренировочной обуви, или босиком. Одежда спортсменов не должна стеснять движения.

#### Проведение

На выполнение упражнения даётся по одной попытке на каждую ногу. Спортсмен начинает и заканчивает упражнение по сигналу судьи. Выполняя упражнение, тестируемый стремится соблюдая эстетические требования максимально прижать таз и бёдра к покрытию площадки.

Судьи оценивают выполнение в баллах согласно методике и таблицам. Результат заносится в протокол.

Если выполняется «фатальная ошибка», судья сообщает о ней спортсмену. В случае если спортсмену не удаётся устранить такую ошибку после третьего замечания, он дисквалифицируется и получает ноль баллов.

### Шкала оценки упражнения Шуча

*(продольный шпагат).*

Таблица №5: Базовая оценка

Оценка	Уровень выполнения	Оценка
10	Бёдра и таз плотно прижаты к полу по всей длине. Верхняя часть бедра (напрягатель широкой фасции) однозначно	10

	прижата.	
9,5	Верхняя часть бедра (напрягатель широкой фасции) сомнительно прижата. Бёдра и таз прижаты к полу.	9,5
9	Верхняя часть бедра (напрягатель широкой фасции) явно не касается пола	9
8,5	Таз сомнительно касается пола, бёдра прижаты к полу. Под ногами не видно просвета.	8,5
8	Таз сомнительно касается пола, бёдра прижаты к полу. Заметен маленький просвет под верхней частью заднего бедра.	8
7,5	Таз явно не касается пола, переднее бедро и нижняя часть заднего прижаты к полу.	7,5
7	Таз явно не касается пола, верхняя часть переднего бедра сомнительно прижата к полу.	7
6,5	Верхняя часть переднего бедра явно не касается пола, нижняя часть переднего бедра и голень прижаты к полу.	6,5
6	Голень передней ноги касается пола, бедро передней ноги явно висит.	6
5	Голень передней ноги почти касается пола	5
4	Задняя лодыжка касается пола, передняя голень явно не касается.	4
3	Грубая опора коленом задней ноги, задняя лодыжка не может коснуться пола	3

Таблица №6: Сбавки за технические ошибки

№	Ошибки	Макс. сбавка	Степени		
			Мал.	Сред.	Больш.
1.	Колено передней ноги согнуто	0,5	0,1-0,2	0,3-0,4	0,5

2.	Колено задней ноги согнуто	0,5	0,1- 0,2	0,3-0,4	0,5
3.	Колено задней ноги развёрнуто неправильно	0,2	0,1	-	0,2
4.	Носок передней ноги расположен неправильно	0,3	0,1	0,2	0,3
5.	Носок задней ноги расположен неправильно	0,3	0,1	0,2	0,3
6.	Таз не перпендикулярен линии шпагата	0,3	0,1	0,2	0,3
7.	Корпус наклонен	0,3	0,1	0,2	0,3
8.	Спина прогнута	0,3	0,1	0,2	0,3
9.	Руки расположены неправильно	0,3	0,1	0,2	0,3
Итого (сбавка за все ошибки)		3,0	0,9- 1,1	1,8-2,0	3,0

**Тестовое упражнение Чжэньятуй  
(кит. «прямое продавливание ноги»)**

Описание упражнения:

Это упражнение является основным способом определить уровень специальной гибкости спортсмена ушу.

Исходное положение – стоя на одной ноге лицом к барьеру, другая нога расположена на опоре приблизительно на уровне пояса, обе ноги выпрямлены в коленных суставах. Нога, которая стоит на земле называется опорной, нога на барьере называется рабочей. Таз развёрнут перпендикулярно рабочей ноге, спина прямая, или чуть прогнутая. Корпус вертикален, или чуть наклонен вперёд. Носок опорной ноги развёрнут прямо вперёд, носок рабочей ноги оттянут, стремится быть направленным в голову спортсмена (анатомическое разгибание голеностопа). Руки могут быть расположены ладонями на пояс, или в положении Баоцюань. Высота опоры может быть несколько выше, или ниже уровня пояса – сантиметров

на 10-20. Величина допуска зависит от роста испытуемого – главное чтобы рабочая нога располагалась в целом близко к горизонтали.

Действие – сохраняя прямое положение ног, спины и таза, нужно сгибаясь в тазобедренных суставах наклонить корпус вперед и коснуться носка рабочей ноги подбородком, носом, или лбом. При наклоне допустимо помогать себе руками, подтягивая носок к голове, а свой корпус к стопе.

Примечание: упражнение полностью теряет смысл, если нога, расположенная на опоре (рабочая нога), во время наклона будет согнута в колене.

### Инвентарь

Опора соответствующей высоты (например, стол, гимнастический барьер, забор, подоконник и т.д.), электронный, или бумажный протокол, пишущие принадлежности, линейка, или небольшая рулетка.

### Подготовка

Упражнение может быть проведено в помещении, или на улице – в любом месте, где есть безопасная и надёжная опора необходимой высоты и место для размещения судей/экспертов и секретаря. В идеале должен быть один секретарь и два судьи – один будет оценивать качество, другой общий уровень гибкости в соответствии с таблицами. Вся экспертная команда, включая секретаря, должна пройти инструктаж по своим обязанностям и ознакомиться с экспертными таблицами и протоколом.

Непосредственно на площадке судьи с таблицами в руках занимают позицию у барьера таким образом, чтобы видеть тестируемого сбоку. Особое внимание нужно обратить на то, чтобы судье по качеству при наклоне было видно положение колена рабочей ноги. Секретарь располагается на небольшом расстоянии так, чтобы можно было легко услышать судей и удобно вести протокол. У судьи, определяющего общий уровень, под рукой должна быть линейка, или рулетка.

Перед тестированием старший экспертной бригады оповещает спортсменов о правилах выполнения упражнений, количестве попыток, кратко напоминает об идеале выполнения упражнения, сообщает последовательность, в которой будет вызывать спортсменов. Следует учитывать, что детализация этой информации и



затраты времени на неё обратно пропорциональны уровню подготовленности спортсменов.

Группе даётся время для подготовки к упражнению – от трёх до пяти минут.

Спортсмены выполняют упражнение в обычной лёгкой тренировочной обуви, или босиком. Недопустимо использование спортсменами обуви не своего размера. Одежда спортсменов не должна стеснять движения.

### Проведение

По команде судьи спортсмен выполняет попытку, фиксируя положение максимального наклона на 2-3 секунды.

Судьи оценивают выполнение в баллах согласно методике и таблицам. Результат заносится в протокол.

Если судьи не успевают оценить выполнение, или в случае «фатальной ошибки» при выполнении спортсмен может сделать до трёх попыток. В случае если «фатальная ошибка» присутствует во всех трёх попытках, спортсмен дисквалифицируется и получает ноль баллов. Дисквалификация следует также в том случае, когда спортсмен во всех трёх допустимых попытках начал упражнение до сигнала судьи.

Таблица №1: Базовая оценка

Оценка	Уровень выполнения	Оценка
10	Достаёт носка подбородком	10
9,5	Достаёт носка губами	9,5
9	Достаёт носка кончиком носа	9
8,5	Достаёт носка серединой носа	8,5
8	Достаёт носка лбом приблизительно на уровне бровей	8
7,5	Достаёт носка приблизительно серединой лба	7,5
7	Достаёт носка верхней частью лба, приблизительно на уровне линии роста волос	7
6,5	Достаёт носка головой выше линии роста волос (шевелюрой)	6,5
6	Чуть-чуть не достаёт головой носка – не хватает 1-2	6

	сантиметра	
5	Почти достаёт лбом носка – не хватает от 5 до 7 сантиметров	5
4	Значительное расстояние между лбом и носком в наклоне - не хватает от 10 до 12 сантиметров	4
3	Сильно не достаёт лбом носка – от 15 до 20 сантиметров	3
2	Огромное расстояние между лбом и носком в наклоне – более 20 сантиметров	2

Таблица №2: Сбавки за технические ошибки

№	Ошибки	Макс. сбавка	Степени		
			Мал.	Сред.	Больш.
1.	Таз не перпендикулярен рабочей ноге	0,7	0,1-0,2	0,3-0,5	0,6-0,7
2.	Спина не прямая	0,7	0,1-0,2	0,3-0,5	0,6-0,7
3.	Колено опорной ноги согнуто	0,2	-	0,1	0,2
4.	Стопа сформирована неправильно	0,1	-	-	0,1
5.	Наклон в падении	0,2	-	0,1	0,2
6.	Нет фиксации наклона	0,1	-	-	0,1
Итого (сбавка за все ошибки)		0,2	0,2-0,4	0,8-1,2	1,7-2,0

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Таолу, традиционное		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,5 с)	Бег на 30 м (не более 6,7 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 12 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 12,2 с)
Сила	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в

	положение "угол" (не менее 3 раз)	положение "угол" (не менее 1 раза)
Скоростная выносливость	Бег на 250 м (не более 55 с)	Бег на 250 м (не более 55 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжки вверх из И.П. упор присев за 1 мин (не менее 18 раз)	Прыжки вверх из И.П. упор присев за 1 мин (не менее 16 раз)
	Двойной прыжок в длину с места (не менее 280 см)	Двойной прыжок в длину с места (не менее 270 см)
	Прыжки в длину на одной ноге 10 м (не более 6,2 с)	Прыжки в длину на одной ноге 10 м (не более 6,4 с)
Гибкость	Шпагат продольный (фиксация не менее 5 с)	Шпагат продольный (фиксация не менее 5 с)
	Шпагат поперечный (фиксация не менее 5 с)	Шпагат поперечный (фиксация не менее 5 с)
	И.П. - сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация не менее 5 с)	И.П. - сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация не менее 5 с)
	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 60 см, фиксация не менее 5 с)	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 60 см, фиксация не менее 5 с)
Саньда		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,4 с)	Бег на 30 м (не более 6,7 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 12 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 12,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 1 раза)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)

Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (10 мин)	Непрерывный бег в свободном темпе (10 мин)
--------------	--	--

Сокращение, используемое в таблице: "И.П." - исходное положение.

Для зачисления в Учреждение необходимо набрать не менее 4 баллов

## 5. Информационное обеспечение программы

### Список литературы

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 223 с.
2. Березнюк Станислав, Лю Ваньи, Ян Лянцунь. Боевая техника ушу. - Мн.: Харвест, ООО «Издательство АСТ», 2001. – 512 с.
3. Бернштейн Н.А. О построении движений. - М.:Медгиз, 1947. –
4. Брюс Ли. Путь опережающего кулака. /Пер. с англ. сост. В.В. Касьянова. – 2-е изд. Перераб. и доп. – Мн.: «Современное слово», 2000. – 384 с.
5. Вон Кью-Кит. Искусство кунг-фу монастыря шаолинь. /Пер. с англ.
6. Вон Кью-Кит. Искусство цигун. /Пер.с англ. А. Дробышева. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. – 320 с.
7. Гимнастика тибетских монахов. Альманах (выпуск 8-й). – М.: Физкультура и спорт, 1997. – 157 с.
8. Долин А.А., Маслов А.А. Истоки У-шу. - М.,1990. – 240 с.
9. Долин А.А., Попов Г.В. Традиции у-шу. – М.: Прометей, 1989ю – 144 с.
- 10.Ли Б. Дао кунг-фу / Брюс Ли. – Под ред. Дж. Литтла. /Пер. с англ. К. Давыдовой. – М.: ФАИР-ПРЕСС,2003.- 256 с.
- 11.Литманович Л.И., Штучная А.В. Восстановительные виды гимнастики и единоборств: Учеб. пособие / СибГАФК. - Омск, 1995. - 47 с.
- 12.Любомирский Л.Е. Особенности управления точностными двигательными действиями у школьников разного возраста //Физиология человека. 1983. Т. 9. № 1. С. 58. 4.
- 13.Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. М.: ТВТ Дивизион, 2006. 288 с.
- 14.Лях В.И. Факторная структура ловкости с позиции многоуровневой системы управления произвольными движениями // Теория и практика физ. культуры. 1979. № 5. С. 51.
- 15.Маслов А.А.,Подщеколдин А.М. Уроки китайской гимнастики. Вып. 3. – М.: Сов. Спорт, 1990. – 93 с.

- 16.Музруков Г.Н. Основы ушу. Учебник для спортивных школ. – М.: «Пик», 2001. – 624 с.
- 17.Смолевский В.М., Ивлиев Б.К. Нетрадиционные виды гимнастики. - М.: Просвещение, 1992. - 80 с.
- 18.Теория и методика физического воспитания: Учебник для ин-тов физ. культуры /Под общей ред. Л.П.Матвеева, А.Д.Новикова. - 2 изд. - М.: Физкультура и спорт, 1976. - 304 с.
- 19.«Ушу таолу»: Учебник для китайских институтов физкультуры/ под ред. Чжан шаня/ утверждён генеральным государственным управлением спорта Китая – Пекин: издательский дом «Народный спорт», 2008. – 474 с.
- 20.Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1975. 208 с.
- 21.Фомин Н.А. Психофизиология здоровья. - Челябинск.: изд-во Т.Лурье, 1998. - 392 с.
- 22.Фомин Н.А. Физиологические основы двигательной активности. - М.: Физкультура и спорт, 1991.-224с.
- 23.Чжан шань и др. Ушу гаоцзи цзяочэн» т.1/гоцзи ушу ляхэхуэй. – жэньминтиюй чубаньшэ, 1997
- 24.Чжан шань и др. Ушу гаоцзи цзяочэн» т.2/гоцзи ушу ляхэхуэй. – жэньминтиюй чубаньшэ, 1997
- 25.Чжан шань и др. Ушу чжунцзи цзяочэн»/гоцзи ушу ляхэхуэй. – жэньминтиюй чубаньшэ, 1997
- 26.Чжан шань и др. Ушу чуцзи цзяочэн»/гоцзи ушу ляхэхуэй. – жэньминтиюй чубаньшэ, 1997.

## Календарный план соревнований по традиционному ушу

№/п	Наименование мероприятия	Дата	Город
1.	Чемпионат и первенство города Челябинска по ушу	11 января	город Челябинск
2.	Чемпионат и первенство Уральского федерального округа по традиционному ушу	18-21 января	город Челябинск
3.	Международный турнир по ушу «Московские звезды»	16-21 февраля	город Москва
4.	Открытый Уральский региональный турнир по ушу	7 апреля	город Челябинск
5.	Чемпионат России (мужчины, женщины) по традиционному ушу	26-31 марта	город Москва
6.	Чемпионат России (мужчины, женщины) по ушу саньда	09-14 апреля	город Москва
7.	Чемпионат России (мужчины, женщины) по ушу таолу	09-14 апреля	город Москва
8.	Чемпионат Европы (мужчины, женщины) по ушу (традиционное, саньда, таолу)таолу	08-21 мая	город Москва
9.	Кубок России по ушу саньда	10-15 ноября	город Москва
10.	Первенство России (юниоры. юниорки, юноши, девушки) по традиционному ушу	26-31 марта	город Москва
11.	Первенство России (юниоры. юниорки, юноши, девушки) по ушу саньда	09-14 апреля	город Москва
12.	Первенство России (юниоры. юниорки, юноши, девушки) по ушу таолу	09-14 апреля	город Москва
13.	Тренировочные мероприятия	по назначению	по назначению
14.	Первенство Европы (юниоры. юниорки, юноши, девушки) по ушу (традиционное, саньда, таолу)	08-21 мая	город Москва
15.	Первенство Мира (юниоры. юниорки, юноши, девушки) по ушу (традиционное, саньда, таолу)	02-11 июля	Бразилия
16.	Всероссийские соревнования по ушу саньда (юниоры. юниорки, юноши, девушки)	10-15 ноября	город Москва