

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
"Спортивная школа олимпийского резерва «Буревестник» г. Челябинска  
(МБУ ДО СШОР «Буревестник» г. Челябинска)  
Овчинникова ул., д. 6 а, Челябинск, 454091  
Тел./факс (351) 237-32-74, E-mail: [fk.u.wako@mail.ru](mailto:fk.u.wako@mail.ru)  
ОКПО 49100747, ОГРН 1027443856835, ИНН/КПП 7453040340/745301001



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО СШОР  
«Буревестник» г. Челябинска  
Ф. С. Шарафисламов

Принято педагогическим советом  
Протокол № 2 от 14.04.2023

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «ушу»

Программа разработана на основе:  
Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «ушу»  
(утв. приказом Минспорта РФ от 23.11.2022г. №1065)  
Срок реализации программы: бессрочная

Составитель программы:  
Инструктор-методист - В.Н. Таушева

г. Челябинск, 2023

## I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «ушу» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «ушу», утвержденным приказом Минспорта России от 23.11.2022 г. № 1065 (далее - ФССП), с учетом следующих нормативных актов:

- Федерального закона № 127-ФЗ от 30.04.2021 г. О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";

- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) № 629 от 27. 07.2022г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Устав МБУ ДО СШОР «Буревестник» г. Челябинска.

- другие действующие нормативные документы и локальные акты МБУ ДО СШОР «Буревестник» г. Челябинска;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

**Цель Программы:** создание условий для построения единой системы многолетней спортивной подготовки ушуистов, способствующей выявлению и отбору наиболее одаренных детей и подростков, достижению спортивных результатов и совершенствованию спортивного мастерства, посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования на основе соблюдения в учебно-тренировочном процессе спортивных и педагогических принципов в условиях многолетнего, круглогодичного, поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «Ушу».

**Программа направлена на:**

- всестороннее воспитание и развитие личности;
- приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья;

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;

- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;

- всестороннее гармоничное развитие и совершенствование физических качеств;

- привитие навыков здорового образа жизни;

- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;

- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

- совершенствование спортивного мастерства обучающихся;

Разработанная Программа является нормативным документом по планированию и организации тренировочного процесса. Программа определяет основные

направления и условия осуществления спортивной подготовки по ушу. Содержит нормативную и методическую части, а также систему контроля и зачетные требования. Программа разработана на основе принципов:

- Комплексности - предусматривающей тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, технико-тактическую, физическую психологическую, методическую, соревновательную);

- Преемственности - определяющей последовательность освоения программного материала по этапам подготовки;

Вариативности - предусматривающей, в зависимости от этапа подготовки, учет индивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения программного материала, характеризующие разнообразие средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки.

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

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

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

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

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

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

- Ушу-таолу.

- Традиционное ушу - кунгфу

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

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

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

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

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

Победитель определяется по сумме оценок по трем видам программы: Таолу - многоборье: один кулачный вид на выбор (таолу-чанцюань, таолу-наньцюань, таолу-тайцзицюань), один вид короткого оружия (таолу-дао шу, таолу-цзяньшу, таолу-наньдао, таолу-тайцзи цзянь), один вид длинного оружия (таолу-гуньшу, таолу-цяншу, таолу-наньгунь).

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

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

Все это предъявляет повышенные требования к тренировочному процессу.

### Спортивные дисциплины вида спорта «ушу»

Таблица 1

Наименование спортивной дисциплины	Номер – код спортивной дисциплины						
таолу - гунь шу	087	001	1	8	1	1	Я
таолу - дао шу	087	002	1	8	1	1	Я
таолу - дуйлянь	087	003	1	8	1	1	Я
таолу - дуйлянь цисе	087	025	1	8	1	1	Я
таолу - наньгунь	087	004	1	8	1	1	Я
таолу - наньдао	087	005	1	8	1	1	Я
таолу - наньцюань	087	006	1	8	1	1	Я
таолу - тайцзи цзянь	087	007	1	8	1	1	Я
таолу - тайцзицюань	087	008	1	8	1	1	Я
таолу - цзитисянму	087	056	1	8	1	1	Я
таолу - цзяньшу	087	009	1	8	1	1	Я
таолу – цяншу	087	010	1	8	1	1	Я
таолу - чанцюань	087	011	1	8	1	1	Я
кунгфу - традиционное ушу бинци	087	012	1	8	1	1	Я
кунгфу - традиционное ушу гуньшу	087	037	1	8	1	1	Я
кунгфу - традиционное ушудуаньбин	087	033	1	8	1	1	Я

кунгфу - традиционное ушудуйлянь	087	038	1	8	1	1	Я
кунгфу - традиционное ушудуйлянь цисе	087	039	1	8	1	1	Я
кунгфу - традиционное ушужуаньбин	087	035	1	8	1	1	Я
кунгфу - традиционное ушу -многоборье	087	040	1	8	1	1	Я
кунгфу - традиционное ушуцюаньшу - 1 группа	087	013	1	8	1	1	Я
кунгфу - традиционное ушуцюаньшу - 2 группа	087	028	1	8	1	1	Я
кунгфу - традиционное ушуцюаньшу - 3 группа	087	029	1	8	1	1	Я
кунгфу - традиционное ушуцюаньшу - 4 группа	087	030	1	8	1	1	Я
кунгфу - традиционное ушуцюаньшу - 5 группа	087	031	1	8	1	1	Я
кунгфу - традиционное ушуцюаньшу - 6 группа	087	032	1	8	1	1	Я
кунгфу - традиционное ушу чанбин	087	034	1	8	1	1	Я
кунгфу - традиционное ушущуанбин	087	036	1	8	1	1	Я
таолу - многоборье	087	027	1	8	1	1	Я
юнчуньцюань - гуйдин	087	052	1	8	1	1	Я
юнчуньцюань - гуйдин дуйда	087	053	1	8	1	1	Я
юнчуньцюань - гунь	087	054	1	8	1	1	Я
юнчуньцюань - мужэньчжуан	087	055	1	8	1	1	Я
юнчуньцюань - традиционные формы	087	056	1	8	1	1	Я
юнчуньцюань - шуандао	087	057	1	8	1	1	Я

Организация и осуществление образовательной деятельности по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки «ушу», проводится с учетом особенностей организации непрерывного учебно-тренировочного процесса, комплектования учебно-тренировочных групп, организации и проведения промежуточной аттестации.

Учреждение организует работу спортивной подготовки в течение всего календарного года.

Тренировочный год начинается 1 января и заканчивается 31 декабря.

Тренировочный процесс планируется и ведется в соответствии с:

- годовым тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным на 52 недели исходя из астрономического часа (60 мин.), (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) и не должен превышать нормативы максимального объема тренировочной нагрузки;
- календарем соревнований и в строгом соответствии с тренировочным периодом в цикле подготовки, рассчитанным на 52 недели, 46 недель непосредственно в условиях образовательного учреждения и 6 недель летнего периода самостоятельной подготовки по заданию тренера и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса).

## **2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам**

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

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

Требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку

в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в Таблице 2.

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

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

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

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

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются или переводятся спортсмены в возрастных группах не моложе 14 лет и старше. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей и специальной физической подготовке, обязательной технической программы и соответствовать уровню спортивной квалификации, для зачисления в группы на данном этапе - «мастер спорта России». Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «ушу» и участия в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам**

*Таблица 2*

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

Для спортивных дисциплин саньда, юнчуньцюань - весовая категория			
Этап начальной подготовки	2-3	10	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

При комплектовании учебно-тренировочных групп организация:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;
- учитывает возможность перевода обучающихся из других спортивных организаций, прошедших спортивную подготовку по виду спорта «ушу» или иным видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленным данной дополнительной образовательной программой, с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам;
- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации программы устанавливается в астрономических часах (60 минут), с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не должна превышать:

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

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

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

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов (п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20)

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в СШ:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском (пп. 3.7. Приказа № 634)

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий.
- не превышение единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

Обеспечения требований по соблюдению техники безопасности. (пп. 3.8 Приказа № 634).

### **2.1. Структура системы многолетней спортивной подготовки**

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов, которая основана на целенаправленной двигательной активности:

- оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности;
- рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; - строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок;
- одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Многолетняя спортивная подготовка обучающегося состоит из планомерного прохождения следующих этапов:

- этапа начальной подготовки (НП) – 2-3 года;
- учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (ТЭ) – 4-5 лет;
- этапа совершенствования спортивного мастерства (ССМ) – не ограничивается.
- этапа высшего спортивного мастерства (ВСМ) – не ограничивается.
- На этапе начальной подготовки осуществляется адаптация к нагрузкам, физкультурно-оздоровительная, коррекционная, воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники ушу, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.
- На тренировочном этапе осуществляется дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактических навыков и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов, воспитание специальных психических качеств.
- На этапе совершенствования спортивного мастерства осуществляется дальнейшее повышение специальной физической, технической, тактической и психической подготовленности, совершенствование соревновательного опыта.
- На этапе высшего спортивного мастерства группы формируются из учащихся, выполнивших нормативы мастера спорта и мастера спорта международного класса, членов сборной команды страны и субъекта. Цель этапа - достижение максимально возможных стабильных спортивных результатов на основе индивидуализации подготовки спортсменов, совершенствование знаний и навыков тренера, судьи.

Вид спорта ушу подразделяется на две дисциплины: таолу, традиционное и саньда. Дисциплина таолу включает удары руками, ногами, захваты, заломы, броски, удары в прыжке, все эти технические действия сведены в комплекс движений (кит. - таолу), эмитирующий бой человека с одним или несколькими противниками, с оружием и без (аналог «боя с тенью»). В базовый набор технических действий таолу входят наиболее зрелищные приемы, отобранные из таких известных традиционных стилей ушу, как чацюань, хуацюань, паоцюань, хунцюань, шаолиньцюань, тайцзицюань и др., а также в комплексы включены элементы повышенной сложности (ЭПС) сложность, которых определяется правилами соревнований. Традиционное ушу



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

## **2.2. 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»**

Зачисление лиц в Организацию производится по письменному заявлению на имя руководителя (директора) одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 15-летнего возраста или по письменному заявлению лица, достигшего 15-летнего возраста с письменного согласия одного из родителей (законного представителя) при наличии заключения врача о допуске к тренировочным занятиям по избранному виду спорта. В случае выбытия обучающегося, проходящего спортивную подготовку с этапа начальной подготовки, руководитель организации, осуществляющей спортивную подготовку, в месячный срок принимает меры по ее доукомплектованию.

Родителям рекомендуется перед выбором вида спорта для занятий проконсультироваться со специалистами для определения состояния здоровья ребенка и имеющихся противопоказаний.

Зачисление в Организацию, отчисление и перевод спортсмена с этапа на этап или из группы в группу оформляется приказом руководителя.

Обучающимся, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

По решению учредителя в спортивных школах допускается дальнейшее прохождение спортивной подготовки лиц старше 17 лет. Спортсмены, успешно проходящие спортивную подготовку, и выполняющие минимальные требования программы спортивной подготовки, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из спортивной школы по возрастному критерию.

С учетом специфики вида спорта определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по избранному виду спорта осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

*Таблица 3*

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивных дисциплин таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньцюань - гуйдин, юнчуньцюань - гунь, юнчуньцюань - мужэньчжуан, юнчуньцюань - традиционные формы, юнчуньцюань - шуандао			
Этап начальной подготовки	2-3	7	10

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	8	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	1

### 2.3. Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки

Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод обучающихся в группу следующего этапа спортивной подготовки, осуществляется с учетом возрастных и разрядных требований, на основании сдачи контрольных и контрольно-переводных нормативов.

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

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

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно со спортсменами из разных групп (объединенная группа). При этом необходимо соблюдать все, перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы, рассчитываемый в соответствии с примечанием<sup>2</sup> к Таблице 4.

Таблице 4

Этапы спортивной	Годы обучения	Мах. кол-во тренировочных часов в неделю	Мин. кол-ный состав группы (человек)	Мах. кол-ный состав группы (человек)	Требования по физической, технической и спортивной подготовке
Для спортивных дисциплин таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньюань-гуйдин, юнчуньюань-гунь, юнчуньюань-мужэньчжуан, юнчуньюань-традиционные формы, юнчуньюань-шуандао					
Этап начальной подготовки	1	4,5	10	20	Выполнение нормативов ОФП и СФП
	2	6	10	20	
	3	6	10	20	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	8	8	16	Выполнение нормативов ОФП и СФП
	2	8	8	16	
	3	8	8	16	Выполнение разрядных требования (в соответствии с ЕВСК <sup>3</sup> )
	4	12	8	16	
	5	12	8	16	
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений <sup>1</sup>	18	2	4	Выполнение нормативов ОФП и СФП Зачисляются спортсмены, имеющие спортивный разряд не ниже КМС

Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений <sup>1</sup>	24	1	2	Выполнение нормативов ОФП и СФП. Зачисляются спортсмены, имеющие спортивный разряд не ниже МС
-------------------------------------	------------------------------	----	---	---	---

**Примечание к таблице:**

<sup>1</sup> -при повышении функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствовании общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки; стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; поддержании высокого уровня спортивной мотивации; сохранении здоровья спортсменов.

<sup>2</sup> -максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратное количество обучающихся, с учетом ФССП, при проведении занятий со спортсменами из различных групп максимальный количественный состав определяется по группе:

Например, а) при объединении в расписании в одну группу занимающихся на этапах: совершенствования спортивного мастерства и тренировочного этапа, максимальный количественный состав не может превышать 10 человек; б) высшего спортивного мастерства и совершенствования спортивного мастерства 10 человек.

<sup>3</sup> -ЕВСК- Единая всероссийская спортивная классификация.

### 3. Объём Программы

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

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

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки. Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы (Таблица 5), для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

## Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица 5

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-14	12-18	16-24	20-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-728	624-936	832-1248	1040-1664

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

Основными формами осуществления реализации данной программы являются:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- иные виды (формы) обучения;

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

Очное обучение с использованием дистанционных образовательных технологий – это возможность проведения учебно-тренировочных занятий на расстоянии, без непосредственного контакта между тренером-преподавателем и обучающимися, с сохранением компонентов учебно-тренировочного процесса и с использованием интерактивных интернет-технологий.

**4.1. Учебно-тренировочные занятия проводятся** в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (Приложение 1) в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели (включая четыре-пять недель летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности учебно- тренировочного процесса), они подразделяются на групповые и индивидуальные, смешанные: тренировочные и теоретические занятия: продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в астрономических часах: 1 час (60 минут) и не должна превышать:

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

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

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

и активного отдыха (восстановления) обучающиеся, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса. (Таблица 6).

### Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 6

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям			21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России		14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям		14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации				14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке		14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия			До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год			
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия		До 60 суток		

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

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей вида спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (Таблица 6).

Таблица 7

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года	
Контрольные	1	1	2	2	2	2	2
Отборочные	-	-	1	2	3	4	5
Основные	1	1	2	3	4	5	6

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

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

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

#### **Иные виды (формы) обучения:**

##### **- Работа по индивидуальным планам**

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

Организация учебно-тренировочного процесса по индивидуальным планам подготовки является основной формой, включая индивидуализацию построения и содержания учебно-тренировочных нагрузок, особенности планирования участия в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах, медико-восстановительные мероприятия, врачебно-педагогический контроль, инструкторскую и судейскую практику, тестирование и контроль. Индивидуализация построения учебно-тренировочного процесса обусловлена подготовкой спортсменов одной группы (ССМ или ВСМ) к соревнованиям разных возрастных категорий, которые проводятся, как

правило, в разное время. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки не исключает иных форм обучения.

- **инструкторская и судейская практика:** работа по приобретению инструкторских и судейских навыков проводится в учебно-тренировочных группах ССМ и ВСМ. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания спортивных соревнований.

На этапах ССМ и ВСМ основное внимание уделяется осваиванию знаний и умений: составление рабочих планов и выполнение индивидуальных планов спортивной подготовки; составление индивидуальных перспективных планов на этап, период, годичный цикл подготовки; проведение учебно-тренировочных занятий по физической и технической подготовке в учебно-тренировочных группах; составление положения о соревнованиях; практика судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии на соревнованиях; организация и судейство районных и городских соревнований.

- **медико-восстановительные мероприятия:** обучающиеся проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия.

Углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в середине тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурного диспансера. Специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему учебно-тренировочному процессу.

Этапное комплексное обследование, является основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО.

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

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При составлении учебно-тренировочного графика учитываются особенности осуществления спортивной подготовки по избранному виду спорта. (Таблица 7)

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

Таблица 8

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
Для спортивных дисциплин таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньцюань-гуйдин, юнчуньцюань-гунь, юнчуньцюань-мужэньчжуан, юнчуньцюань-традиционные формы, юнчуньцюань-шуандао							
1	Общая физическая	37	33	25	23	20	15

	подготовка %						
2	Специальная % физическая подготовка	15	15	18	17	18	20
3	Участие в спортивных соревнованиях %	1	1	3	5	7	8
4	Техническая подготовка %	42	44	43	45	42	43
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка %	3	3	8	5	4	5
6	Инструкторская и судейская практика %	-	-	2	2	2	2
7	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестиро- вание и контроль %	3	3	3	6	6	6

Учебно-тренировочный план представлен в Приложении 1 к Программе.

### **5.1. Календарный учебно-тренировочный график**

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

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

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

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

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

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



Календарные учебно-тренировочные графики представлены в Приложении 2 к Программе.

### **б. Календарный план воспитательной работы**

Воспитательная работа в спортивной подготовке, предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательной и учебно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы со спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности спортсмена – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

**Средства и методы воспитания.** В качестве средств используются учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, походы, экскурсии, общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяется формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение). Важнейшим фактором воспитания обучающихся, условием формирования личности является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, волонтеров, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами методами самовоспитания могут быть все формы активности спортсмена по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомобилизацией и с внутренними самоограничениями. Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы со спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Воспитание волевых качеств, поэтому занимает существенное место в учебно-тренировочном процессе.

В процессе занятий важное значение приобретает интеллектуальное воспитание обучающихся, основными задачами которого являются: овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности. Интеллектуальное воспитание спортсменов обеспечивается в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами. Умственному развитию

спортсменов способствует совместная работа с тренером-преподавателем по разработке и уточнению индивидуального плана, перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в учебно-тренировочный процесс.

Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности обучающихся, реальных условий деятельности образовательной организации.

Календарный план воспитательной работы (Приложение 3) составлен на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

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

1. Формирование базовых компетентностей: социальных, коммуникативных, ценностно-смысловых и общекультурных через воспитание в детях толерантности, принятия и понимания других людей, умения позитивно с ними взаимодействовать.

2. Создание оптимальных условий для развития, саморазвития и самореализации личности спортсмена – личности психически и физически здоровой, гуманной, духовной и нравственной, социально-мобильной, востребованной в современном обществе.

Задачи воспитательной работы. В данном разделе формулируются основные задачи воспитания в предстоящем учебном году.

Основанное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности и занятий обучающихся):

1) организационно-педагогическая работа – определяются сроки выборов ученического самоуправления, планируется организационно-методическая работа с активом; намечаются меры по контролю за соблюдением режима дня учащихся и др.;

2) формирование основ мировоззрения социальной активности – определяется тематика лекций, докладов, вечеров, бесед; намечаются мероприятия по проведению работы вне спортивной школы;

3) воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию – определяется система мероприятий по участию учащихся в общественно полезном труде; в спортивной школе планируются доклады и беседы о труде; проводятся экскурсии на предприятиях;

4) духовно-нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики – планируются доклады, намечаются формы, методы и средства воспитания нравственного поведения юных спортсменов;

5) эстетическое воспитание – намечаются мероприятия по ознакомлению с многонациональной культурой народа, расширению знаний об искусстве и его роли в формировании эстетических идеалов;

6) работа с родителями и связь с общественностью – указываются формы и методы сотрудничества педагогического коллектива спортивной школы с родителями.

Календарный план воспитательной работы составляется на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика.

Календарный план воспитательной работы приведен в Приложении 3 к Программе.

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

На сегодняшний день применение допинга стало одной из самых актуальных проблем в мировом спортивном движении. Понятие «допинг» введено в спорт в 1865 г. и долгое время связывалось со стимуляцией лошадей при проведении скачек. Первоначально под допингом понималось использование субстанций, искусственно повышающих эффективность выступлений. Наиболее полной можно считать определение допинга, данное Международным конгрессом по спортивной медицине (Страсбург, 1965 г.): «Допинг - это введение в организм человека любым путем вещества, чуждого этому организму, какой-либо физиологической субстанции в ненормальном количестве или какого-либо вещества неестественным путем для того, чтобы искусственно и нечестно повысить результат спортсмена во время выступления на соревнованиях». В узком смысле слова, данное определение не потеряло своего значения и сегодня, хотя с точки зрения противодействия нечестным подходам к достижению высоких спортивных результатов является неполным и недостаточным. Организация, ориентированная исключительно на работу по противодействию допингу в спорте во всем мире - Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА). Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать. Всемирный антидопинговый Кодекс ВАДА определяет допинг как нарушение одного или нескольких антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил Кодекс ВАДА относит:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- отказ или непредставление проб без уважительной причины после получения официального уведомления или любое другое уклонение от сдачи проб;
- нарушение существующих требований относительно доступности спортсмена для взятия у него проб вовремя вне соревновательного периода, включая не предоставление информации о местонахождении спортсмена и пропуски тестов;
- фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля;
- обладание запрещенными субстанциями и запрещенными методами;
- распространение или попытка распространения запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- назначение или попытка назначения спортсмену запрещенного метода или запрещенной субстанции, помощь, потворство, подстрекательство, пособничество, сокрытие или любой другой вид соучастия.

Кодекс ВАДА принимает правило строгой ответственности, введенное Антидопинговым кодексом олимпийского движения. Согласно данному принципу, ответственность лежит на спортсмене, поэтому обнаружение в пробе спортсмена

запрещенной субстанции всегда определяется как нарушение антидопинговых правил. Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

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

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

В спортивной школе ежегодно проходят мероприятия по антидопинговой работе, согласно плану мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, см. Приложение 4, настоящей Программы.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним разработан план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов. При работе, направленной на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним со спортсменами, необходимо применять доступную форму подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов, демонстрирующих последствия применения допинга для здоровья, позволит более эффективно донести до обучающихся материал. Важно делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника, отойти от принципа «победа любой ценой». Спортсмен обязан

быть ознакомлен с нормативными документами: Международный стандарт ВАДА по тестированию; Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»; Общероссийские антидопинговые правила. Основная задача проведения антидопинговых мероприятий – предотвращение использования запрещенных в спорте субстанций и методов спортсменами Организации. Основными документами, регламентирующими антидопинговую деятельность, являются: Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Кодекс Всемирного антидопингового агентства, Международная конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте, Федеральный закон от 6 декабря 2011 г. № 412-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Основные направления антидопинговой работы: организация и проведение бесед по актуальным вопросам антидопингового контроля для спортсменов, а также тренеров и родителей спортсменов. Согласно тематическому плану; ознакомление с антидопинговыми правилами спортсменов; проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству тренеров при поступлении на работу; информирование занимающихся и работников СШОР по вопросам антидопингового контроля на официальном сайте СШОР в сети Интернет; участие в семинарах по антидопинговой тематике.

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

Одной из задач Организации является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

**Инструкторская практика.** В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения. Поочередно исполняя роль инструктора, спортсмены учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией вида спорта «ушу», правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание обучающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда спортсмены имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки. Планы инструкторской и судейской практики представлены в Приложении 3 Программы.

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

##### **Медицинское планирование:**

Обучающиеся обязаны:

– проходить углубленный медицинский осмотр перед поступлением (приемом) в СШОР, а также проходить обязательные ежегодные углубленные медицинские осмотры, проводимые в специализированных медицинских учреждениях, не менее двух раз в год, дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травм;

– соблюдать санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к режиму дня, местам проведения тренировок и соревнований, одежде, обуви, питанию и восстановительным средствам.

Желающие пройти Программу, могут быть зачислены в Организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра.

На всех этапах спортивной подготовки, лица, проходящие спортивную подготовку, должны быть физически здоровы и не иметь медицинских ограничений для занятий избранным видом спорта.

Для восстановления работоспособности обучающихся, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена применяется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) в соответствии с методическими рекомендациями.

*Тренировочный этап (до 3-х лет)* – восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим и медико-биологическим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания, витаминизацию организма.

*Тренировочный этап (свыше 3-х лет)* – средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа до двух лет.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

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

*На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства* с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными 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). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм юного спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

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

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

Современная система подготовки единоборцев включает в себя три подсистемы: систему соревнований, систему тренировки, систему факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект.

В основе системы факторов, дополняющих тренировку и соревнования, лежит спортивный режим. Спортивный режим играет важную роль в подготовке обучающихся, так как он обеспечивает: достижение высоких спортивных результатов; стабильность спортивной формы; повышение работоспособности; быстрее восстановление после значительных тренировочных и соревновательных нагрузок; спортивное долголетие; профилактику травм; быструю адаптацию при подготовке к соревнованиям в сложных условиях (жаркий климат, среднегорье, быстрая смена климатических и временных зон). Особую роль режим играет на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям, в т.ч. проходящим в сложных климатических условиях.

Современная система спортивного режима спортсмена состоит из следующих основных элементов:

- оптимальных социально-гигиенических условий среды;
- рационального суточного режима;
- личной гигиены;
- специализированного питания;
- закаливания;
- планирования подготовки спортсменов с учетом биоритмов (годовой, месячный, недельный, суточный);
- психогигиены;
- отказа от разрушителей здоровья и тренированности (курение, алкоголь, наркотики, допинги);
- профилактики травматических повреждений;
- специальных средств повышения работоспособности и восстановления (различные виды массажа, гидропроцедуры, бани и тепловые камеры, ландшафтные зоны, ультрафиолетовое облучение, ионизированный воздух, физиотерапевтические, психогигиенические средства, адаптогены и др.);

- специализированных комплексов для быстрой адаптации спортсменов в сложных условиях (жаркий климат, среднегорье, быстрая смена климатических и временных поясов и др.);
- реабилитационных мероприятий после травм и заболеваний спортсменов.

Спортсмен обязан неукоснительно соблюдать режим на всех этапах подготовки. Помимо спортсменов в реализации режима участвуют тренеры и медицинские работники. Наибольший положительный эффект проявляется при комплексном применении всех элементов режима:

- при обеспечении нормальных бытовых условий, способствующих повышению работоспособности и быстрейшему восстановлению сил спортсмена, а также оптимизации социально-гигиенических факторов микросреды;
- при обеспечении правильного чередования тренировочных нагрузок и отдыха, регулярного питания, оптимальной продолжительности тренировочных занятий, систематического применения закаливающих процедур, восстановительных мероприятий, полноценного сна;
- при профилактике различных заболеваний, особенно простудных и кожно-гнойничковых путем применения водных, солнечных и ультрафиолетовых процедур;
- при использовании специализированного питания с учетом этапов подготовки, регламента тренировочных и соревновательных программ, суточного режима, необходимости поддержания определенной массы тела. Питание должно быть оптимальным в количественном отношении (70-75 ккал на 1 кг массы тела в сутки); полноценным в количественном отношении (2,4-2,8 г белка на 1 кг массы тела в сутки, 1,8-2 г жиров, 10-11,8 г углеводов);
- при обеспечении суточной потребности витаминов, минеральных солей, ферментов и других жизненно необходимых компонентов питания, для чего необходимо применять пищевые добавки типа метаболического белково-витаминно-минерального комплекса;
- при использовании индивидуально подобранных и апробированных фармакологических препаратов и поливитаминных комплексов;
- при применении стратегических анаболизующих средств нестероидной структуры, актопротекторов, психостимуляторов, белково-пептидных гормонов (используются только препараты, не запрещенные медицинской комиссией МОК);
- при тактическом назначении витаминов и комплексов, энергетических продуктов, углеводно-белково-пептидных смесей, адаптогенов, ноотропов и антиоксидантов, иммуномодуляторов, гепатопротекторов, а также препаратов, коррегирующих функции органов и систем организма.

Применение фармакологических средств должно быть обусловлено уровнем здоровья спортсмена (в том числе наличием тех или иных хронических заболеваний), а также периодами и этапами подготовки.

Рекомендуется целенаправленное применение средств бальнеологии и физиотерапии:

- массажа – классического (восстановительного, общего, частного), сегментарного, баро- и гидромассажа, вибрационного;
- душа-гигиенического, дождевого, струевого, контрастного, циркулярного, шотландского;
- ванн – контрастных, гальвано-вибрационных, хвойных, хлоридно-натриевых и т.д.;
- бассейна;



- электро-свето-процедур – электростимуляции, диадинамотерапии, амплипульстерапии, индуктотермии, УВЧ-терапии, гальванизации, электрофореза, ультрафиолетового облучения, соллюкса, магнитотерапии, электросна, электроаналгезии, электроакупунктуры;
- ингаляций.

Комплекс восстановительных мероприятий назначается врачом врачебно-физкультурного диспансера или врачом спортивной медицины по согласованию с тренером-преподавателем индивидуально для каждого спортсмена с учетом уровня функционального состояния, здоровья и специфики тренировочных и соревновательных нагрузок на различных этапах подготовки.

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

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

В ходе каждой тренировки тренер-преподаватель обязан:

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

Для участия в соревнованиях тренер-преподаватель обязан подавать в заявке исключительно спортсменов, соответствующих по уровню квалификации, возрасту и требованиям отбора, указанным в официальном положении о проводимом

соревновании, а также обладающих достаточным текущим уровнем физической, моральной и тактико-технической готовности.

### **III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

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

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях;
- объема и интенсивности тренировочных нагрузок;
- выполнения контрольных и контрольно-переводных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

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

На этапе начальной подготовки на:

- ✓ формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- ✓ получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «ушу»;
- ✓ формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «ушу»;
- ✓ повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- ✓ обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная с первого года обучения;
- ✓ укрепление здоровья.

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

- ✓ формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «ушу»;
- ✓ формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «ушу»;
- ✓ обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- ✓ укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

- ✓ повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- ✓ обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- ✓ сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства на:

- ✓ повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «ушу»;
- ✓ обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях

соревновательной деятельности;

- ✓ сохранение здоровья.

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

Конкретизация критериев подготовки обучающихся на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по избранному виду спорта.

Перед окончанием каждого тренировочного года спортсмены групп этапов начальной подготовки, тренировочного этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства, выполнившие тренировочный план, предусмотренный для них тренировочной программой спортивной подготовки, сдают зачёт. Зачёт состоит из четырёх разделов:

- оценка теоретических знаний;
- оценка уровня физической подготовки;
- оценка уровня технического мастерства;
- оценка посещаемости занятий.

Обучающиеся, показавшие в текущем году высокие спортивные результаты и выполнившие (подтвердившие) разряды, соответствующие этапу подготовки, от сдачи зачётов по физической и технической подготовке могут освобождаться с выставлением оценки «зачёт». Обучающиеся, освобождённые по результатам медицинского обследования от практических занятий, но способные присутствовать в зале, участвуют в тренировочном процессе в качестве помощников тренера-преподавателя и перенимают методику подготовки и проведения занятий посредством наблюдения, конспектирования и выполнения поручений тренера в качестве ассистентов. В конце года такие спортсмены сдают вместо практического зачёта теоретическую контрольную работу. Зачёт служит критерием перевода обучающегося на следующий год или этап подготовки. Для зачисления в группы первого года начальной подготовки используются только тесты, оценивающие физические качества.

### **3.3. 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**

Система контроля и зачетные требования включают в себя следующие виды контроля:

- контрольно-переводные нормативы по специальной физической подготовке;
- контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке;
- комплексный контроль.

Основным источником получения информации при подготовке спортсменов к соревнованиям является комплексный контроль их состояния после выполнения определенных нагрузок, который включает в себя: оперативный, текущий и этапный контроль.

*Оперативный контроль* в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от спортсмена. Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. При организации оперативного контроля одни показатели регистрируются только до и после тренировки, другие - непосредственно

в процессе тренировки.

Непосредственно в процессе тренировки (независимо от специфики выполняемых нагрузок) обычно анализируются только:

- внешние признаки утомления;
- динамика частоты сердечных сокращений;
- значительно реже – показатели биохимического состава крови.

До и после тренировки целесообразно регистрировать срочные изменения: при выполнении нагрузок, направленных на развитие выносливости:

- массы тела;
- функционального состояния сердечно-сосудистой системы;
- функционального состояния системы внешнего дыхания;
- морфологического состава крови;
- биохимического состава крови;
- кислотно-щелочного состояния крови;
- состав мочи;

при выполнении скоростно-силовых нагрузок:

- функционального состояния центральной нервной системы;
- функционального состояния нервно-мышечного аппарата;

при выполнении сложно-координационных нагрузок:

- функционального состояния центральной нервной системы;
- функционального состояния нервно-мышечного аппарата;
- функционального состояния максимально задействованных при выполнении избранного вида нагрузок анализаторов.

*Текущий контроль* проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (ежедневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущение переутомления.

Текущий контроль может осуществляться:

- ежедневно утром (натощак, до завтрака; при наличии двух тренировок – утром и перед второй тренировкой);
- три раза в неделю (1 – на следующий день после дня отдыха, 2 – на следующий день после наиболее тяжелой тренировки и 3 – на следующий день после умеренной тренировки);
- один раз в неделю – после дня отдыха.

При проведении текущего контроля, независимо от специфики выполняемых тренировочных нагрузок, обязательно оценивается функциональное состояние:

- центральной нервной системы;
- вегетативной нервной системы;
- сердечно-сосудистой системы;
- опорно-двигательного аппарата.

*Этапный контроль* связан с продолжительными циклами подготовки – периодами, макроциклами. На основе сопоставления результатов повторных исследований с первичными данными делают выводы о направленности адаптационных изменений в функциональных системах и в деятельности целостного организма под воздействием составленных программ занятий. Его задачами являются: 1) определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности занимающегося; 2) оценка соответствия годичных приростов нормативным с учетом индивидуальных

особенностей темпов биологического развития; 3) разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода занимающегося на следующий этап многолетней подготовки. Назначение этого вида контроля – интегрально, целостно оценить систему занятий в рамках завершеного этапа, периода, цикла контролируемого процесса, сверить намеченное и реализованное, получить необходимую информацию для правильной ориентации последующих действий.

При проведении этапного контроля определяют кумулятивные изменения, возникающие в организме спортсмена в процессе тренировочных занятий.

Регистрируются:

- общая физическая работоспособность;
- энергетические потенции организма;
- функциональные возможности ведущих для избранного вида спорта систем организма;
- специальная работоспособность.

Таблицы контрольно-переводных нормативов для каждого этапа Программы приведены в Приложении 5.

#### **IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ**

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Организации.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорту на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером- преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся. Структура и содержание рабочей программы тренера-преподавателя представлена в Приложении 8 к настоящей программе.

#### **Материал для учебно-тренировочных занятий для этапа начальной подготовки до одного года (312 часов)**

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

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

б) Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Физическая

культура как часть общей культуры общества. Ее значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития, подготовки к труду и защите Родины.

в) Краткий разбор развития ушу. История возникновения и становления ушу.

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

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

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

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

### **Подготовительный период:**

Общая физическая подготовка: основная общефизическая подготовка. (Разновидности бега, спортивной ходьбы, прыжков (в длину, вверх, многоскоки, с поворотом на 90<sup>0</sup> и 180<sup>0</sup>), подтягивания, отжимания в упоре, упражнения на равновесие (пинхэн), лазание по гимнастической стенке, лестнице, канату, шесту).

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

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

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

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

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

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

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

**Соревновательный период:** Техническая и специальная подготовка: Основные базовые элементы ушу. (Ушу цзибэнь синши хэ дунцзо). Цюаньшу

1. Основные положения кисти (цзибэнь шоусин):

а) Чжан - ладонь;

б) Цюань - кулак;

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

2. Основные виды движений руками (цзибэнь шоуфа):

а) Пинчунцюань - прямой удар кулаком;

б) Пинлицюань - прямой удар вертикальным кулаком;

в) Туйчжан - удар ладонью;

г) Пицюань - вертикальный рубящий удар кулаком в сторону;

- д) Цзацюань - удар тыльной частью кулака с проворотом сверху вниз;
- е) Чуаньчжан - удар пальцами ладони вперед;
- ж) Аньчжан – «давящее» движение ладонью;
- з) Цзайцюань – удар кулаком сверху вниз;
- и) Динчжоу – удар в сторону острием локтя;
- к) Ячжоу – удар локтем сверху вниз.

3. Основные виды позиций (цзибэнь бусин):

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

4. Основные виды перемещений (цзибэнь буфа):

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

5. Основные виды движений ногами (цзибэнь туйфа):

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

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

- Баодао - способ удержания меча;
- Чаньтоудао - “оборачивающее” движение мечом вокруг корпуса;
- Гонаодао - движение мечом вокруг корпуса обратное чаньтоудао;
- Пидао - рубящий удар движением от локтя;
- Цзедо - диагональное подрезание мечом сверху вниз;
- Ляодао - диагональное подрезание мечом снизу вверх;
- Гуадао - скрестное движение прокалывания мечом;
- Чжадао - прокалывание мечом; Базовые движения с обоюдоострым мечом (цзяньшу цзибэнь дунцзо):

*Общая физическая подготовка.*

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

*Упражнения на развитие силовых способностей.* Упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощений (подтягивания, отжимания и т.п.). Упражнения для укрепления различных групп мышц с отягощениями (гантели, набивные мячи, спортивные тренажеры). *Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.* Упражнения со скакалкой, разнообразные прыжки, ускорения.

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

Цзяньбу жоугун - упражнения для увеличения подвижности плечевого сустава;

Яобу жоугун - упражнения для увеличения подвижности позвоночника, в особенности

поясничного отдела;

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

*Техническая и специальная подготовка.*

Основные базовые элементы ушу. Ушу цзибэнь синши хэ дунцзо.

*Цюаньшу*

*Основные положения кисти (цзибэнь шоусин):*

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

*Основные виды движений руками (цзибэнь шоуфа):*

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

*Основные виды позиций (цзибэнь бусин):*

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

*Основные виды перемещений (цзибэнь буфа):*

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

*Основные виды движений ногами (цзибэнь туйфа):*

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

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

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

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

- Цзянь чжи - положение пальцев в форме “меча”;
- Баоцзянь - способ удержания меча;



- Цыцзянь - прокалывание мечом;
- Пинцыцзянь - прокалывание мечом с лезвием в горизонтальном положении;
- Сяцыцзянь - прокалывание вниз;
- Шанцыцзянь - прокалывание вверх;
- Пицзянь - “рубящее” движение мечом;
- Дяньцзянь - укол мечом сверху вниз;
- Бэнцзянь - движение “вспарывания” мечом, работа запястья.

Переходный период:

1. Разучивание базовых связок: мабу – баньмабу – гунбу даньтуй – чунцюань гунбу – аньчжан – дулибу – чуаньчжан пубу – чуаньчжан – гунбу мабу – гунбу – чунцюань гунбу – паоцюань – гунбу бяньцюань – гуагай – гунбу

2. Изучение комплексов чанцюань начального уровня. - 16 форм чанцюань (шилюши чанцюань), 16 форм наньцюань (шилюши наньцюань) – один на выбор. Рекомендации: Упражнения общефизического характера желателно давать в конце тренировки. Следует чередование в процессе тренировки изучение материала с выполнением упражнений на гибкость (жоугун). Выполнение элементов в различных сочетаниях и комбинациях.

3. Восстановительные мероприятия.

### **Материал для учебно-тренировочных занятий для этапа начальной подготовки свыше года (312 часов)**

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

- а) Места занятий. Оборудование и инвентарь. Ковер для занятий ушу, размеры и прочие параметры. Арсенал короткого оружия ушу-таолу: даошу, цзяньшу, наньдао, тайцзицзянь.
- б) Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Физическая культура и спорта как средство воспитания человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.
- в) Краткий разбор развития ушу. Современное развитие ушу (XX-XXI вв.) Создание международной и Европейской федерации ушу. Первые международные соревнования по ушу.
- г) Краткие сведения о строении и функциях организма. Преодолевающая, уступающая, удерживающая работа мышц. Основные мышцы человека, их названия, сгибатели, разгибатели, супинаторы, пронаторы, гладкие, поперечнополосатые мышцы, мышцы ног, рук, туловища.
- д) Основы знаний по гигиене. Гигиена одежды и обуви. Гигиена мест проживания и занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция). Первая помощь при травмах.
- е) Общая и специальная подготовка в ушу. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций и повышения спортивной работоспособности.
- ж) Правила соревнований. Значение соревнований по ушу, их цели и задачи. Виды соревнований. Правила определения победителей в соревнованиях.
- з) Общие понятия о технике ушу. Таолу как форма соревновательного упражнения в ушу. Классификация направлений и стилей ушу. Особенности группы стилей Чанцюань (чанцюань, цзяньшу, даошу, гуньшу, цяншу).
- и) Воспитательное значение подготовки. Взаимосвязь воспитания и обучения. Роль

коллектива в воспитании и обучении.

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

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

м) Морально-волевая подготовка. Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятия спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость. Подготовительный период: Общая физическая подготовка: Основная общефизическая подготовка. (Разновидности бега, спортивной ходьбы, прыжков (в длину, вверх, многоскоки, с поворотом на 90° и 180°), подтягивания, отжимания в упоре, упражнения на равновесие (пинхэн), лазание по гимнастической стенке, лестнице, канату, шесту). Упражнения на развитие силовых способностей. (Упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощений (подтягивания, отжимания и т.п.). Упражнения для укрепления различных групп мышц с отягощениями (гантели, набивные мячи, спортивные тренажеры). Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. (Упражнения со скакалкой, разнообразные прыжки, ускорения). Акробатические упражнения. (Кувырки вперед (цяньбэй), кувырок назад (хоубэй), колесо (цэшоуфань), подъем разгибом (лиюйдатин), равновесия (пинхэн). Упражнения для развития гибкости. (жоугун).

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

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

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

3) Туйбу жоугун - упражнения для увеличения подвижности тазобедренного и оптимизации подвижности коленного и голеностопного суставов. Упражнения на развитие ловкости. (Упражнения на согласованность движений, координацию, прыжки с различными движениями, развитие ловкости подвижными играми).

### **Соревновательный период:**

Техническая и специальная подготовка: Совершенствование основных базовых элементов ушу. (Ушу цзибэнь синши хэ дунцзо).

1. Основные положения кисти (цзибэнь шоусин):

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

2. Основные виды движений руками (цзибэнь шоуфа):

- Пинчунцюань - прямой удар кулаком;
- Пинлицюань - прямой удар вертикальным кулаком;
- Туйчжан - удар ладонью;
- Пицюань - вертикальный рубящий удар кулаком в сторону;
- Цзацюань - удар тыльной частью кулака с поворотом сверху вниз;
- Чуаньчжан - удар пальцами ладони вперед;
- Аньчжан – «давящее» движение ладонью;
- Цзайцюань – удар кулаком сверху вниз;
- Динчжоу – удар в сторону острием локтя;

- Ячжоу – удар локтем сверху вниз.
- 3. Основные виды позиций (цзибэнь бусин):
  - Мабу - П-образная позиция;
  - Баньмабу - полу-П-образная позиция;
  - Гунбу - позиция выпада;
  - Пубу - низкая позиция с вытянутой ногой;
  - Бинбу - позиция “стопы вместе”;
  - Динбу - Т-образная позиция;
  - Дулибу - позиция на одной ноге;
  - Цзопаньбу - скрученная позиция сидя. Цюаньшу.
- 4. Основные виды перемещений (цзибэнь буфа):
  - Чабу - позиция - зашагивание;
  - Гайбу - позиция-отшагивание;
  - Шанбу - шаг вперед;
  - Туйбу - шаг назад.
- 5. Основные виды движений ногами (цзибэнь туйфа):
  - Чжэньтитуй - удар выпрямленной ногой вперед-вверх;
  - Сетитуй - удар выпрямленной ногой к противоположному плечу;
  - Цэтитуй - боковой удар выпрямленной ногой;
  - Хоуляотуй - удар назад выпрямленной ногой;
  - Даньтуй - удар ногой вперед;
  - Дэнтуй - удар пяткой вперед.
- 6. Дуаньцисе Базовые движения с широким мечом (даошу цзибэнь дунцзо):
  - Баодао - способ удержания меча;
  - Чаньтоудао - “оборачивающее” движение мечом вокруг корпуса;
  - Гонаодао - движение мечом вокруг корпуса обратное чаньтаодао;
  - Пидао - рубящий удар движением от локтя;
  - Цзедао - диагональное подрезание мечом сверху вниз;
  - Ляодао - диагональное подрезание мечом снизу вверх;
  - Гуадао - скрестное движение прокалывания мечом;
  - Чжадао - прокалывание мечом.

Базовые движения с обоюдоострым мечом (цзяньшу цзибэнь дунцзо):

- Цзянь чжи - положение пальцев в форме “меча”;
- Баоцзянь - способ удержания меча;
- Цыцзянь - прокалывание мечом;
- Пинцыцзянь - прокалывание мечом с лезвием в горизонтальном положении;
- Сяцыцзянь - прокалывание вниз;
- Шанцыцзянь - прокалывание вверх;
- Пицзянь - “рубящее” движение мечом;
- Дяньцзянь - укол мечом сверху вниз;
- Бэньцзянь - движение “вспарывания” мечом, работа запястья.
- 7. Длинное оружие - Чан бинци. Базовые движения с палкой (гуньшу цзибэнь дунцзо):
  - Пигунь - “рубящее” движение сверху вниз по косой линии;
  - Шуайгунь - удар сверху вниз концом палки;
  - Луьгунь - “рубящее” движение в горизонтальной плоскости;
  - Саогунь - “секущее” движение палкой;
  - Ляогунь - удар палкой снизу вверх;
  - Дяньгунь - точечный удар палкой;

- Бэнгунь - “вздергивающее” движение палкой, блок-подставка;
- Чогунь - “протыкающее” движение-толчок.

Базовые движения с копьём (цяншу цзибэнь дунцзо):

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

Рекомендации: Упражнения общефизического характера желательно давать в конце тренировки. Следует чередование в процессе тренировки изучение материала с выполнением упражнений на гибкость (жоугун). Выполнение элементов в различных сочетаниях и комбинациях.

Переходный период:

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

Разучивание базовых связок с коротким и длинным оружием: Мабу-гунбу-чжадао; Чаньтоу-гунбу; Гопао-сюйбу-туйчжан; Гунбу-ляодао; Сюйбу-гуадао; Гунбу-цицзянь; Мабу-пинцицзянь; Бинбу-пицзянь; Пубу-бэнцзянь.

2. Восстановительные процедуры.

## **Материал для учебно-тренировочного этапа до 3-х лет (416 часов)**

### **Учебно-тренировочный этап (1-й год)**

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

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

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

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

*Упражнения на развитие ловкости.*

Подвижные игры. Спортивные игры: Баскетбол, Футбол, Волейбол, Ручной Мяч (упрощенное)

*Техническая и специальная подготовка.*

*Цюаньшу*

*Положения кисти (шоусин):*

Хучжао – «когти тигра»;

Инчжуа – «когти орла»;

Лунчжао – «когти дракона»;

Даньчжуцюань – кулак «одиночная жемчужина»;

Даньчжи – «одиночный палец».

*Движения руками (шоуфа):*

Лигэ - блокирующее движение предплечьем внутрь;

Вайгэ - блокирующее движение предплечьем наружу;

Шанцзя - блокирующее движение предплечьем вверх;  
Тяовань - фиксация ладони в запястье;  
Лянчжан - фиксация ладони в запястье над головой ("сверкающая ладонь");  
Ляочжан - удар ладонью снизу вверх по дуге;  
Каньчжан - удар ребром ладони в горизонтальной плоскости;  
Лоушоу - захват снаружи внутрь;  
Гуаньцюань - боковой удар по дуге согнутой рукой;  
Чаоцюань - удар полусогнутой рукой снизу вверх;  
Бяньцюань - горизонтальный удар тыльной стороной кулака через разгиб в локте;  
Цзайцюань - удар кулаком сверху вниз;  
Динчжоу - удар в сторону острием локтя;  
Паньчжоу - круговой удар локтем.

*Позиции (бусин):*

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

*Перемещения (буфа):*

Табу – «шаг с подбивом»;  
Цзибу – «шаг с хлопком»;  
Цзунбу – «шаг-полет»;  
Юэбу – «шаг-прыжок»;  
Синбу – «скользящий шаг».

*Движения ногами (туйфа):*

Цэчуайтуй – удар ногой в сторону;  
Чжэньтуй – «топающий удар».

*Техника Движения в прыжках (Тяюэ дунцзо)*

Тэнкунфэйцзяо - удар в прыжке выпреленной ногой

*Равновесия (пинхэн):*

Яньши пинхэн - равновесие «ласточка»;  
Тиси пинхэн - равновесие с поднятым коленом.

*Техника "Южного кулака" - Наньцюаньшу.*

*Позиции (бусин):*

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

*Базовые движения (цзибэнь дунцзо):*

Гуа цюань - удар тыльной стороной кулака вниз;  
Бянь цюань - удар «хлыст»;  
Чун цюань - прямой удар кулаком в сторону;  
Пао цюань - удар кулаком по диагонали;  
Гай цюань - «накрывающий» удар кулаком;

Туй чжан - удар раскрытой ладонью;

Бяо чжан - “протыкание” пальцами.

*Короткое оружие - Дуань бинци.*

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

Баодао - способ удержания меча;

Чаньтоудао - “оборачивающее” движение мечом вокруг корпуса;

Гонаодао - движение мечом вокруг корпуса обратное чаньтоудао;

Пидао - рубящий удар движением от локтя;

Цзедао - диагональное подрезание мечом сверху вниз;

Ляодао - диагональное подрезание мечом снизу вверх;

Гуадао - скрестное движение прокалывания мечом;

Чжадао - прокалывание мечом;

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

Цзянь чжи - положение пальцев в форме “меча”;

Баоцзянь - способ удержания меча;

Цыцзянь - прокалывание мечом;

Пинцыцзянь - прокалывание мечом с лезвием в горизонтальном положении;

Сяцыцзянь - прокалывание вниз;

Шанцыцзянь - прокалывание вверх;

Пицзянь - “рубящее” движение мечом;

Дяньцзянь - укол мечом сверху вниз;

Бэньцзянь - движение “вспарывания” мечом, работа запястья.

*Длинное оружие - Чан бинци.*

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

Пигунь - “рубящее” движение сверху вниз по косой линии;

Шуайгунь - удар сверху вниз концом палки;

Луньгунь - “рубящее” движение в горизонтальной плоскости;

Саогунь - “секущее” движение палкой;

Ляогунь - удар палкой снизу вверх;

Дяньгунь - точечный удар палкой;

Бэньгунь - “вздергивающее” движение палкой, блок-подставка;

Чогунь - “протыкающее” движение-толчок.

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

Во цянфа - способы хвата копья;

Чжациян - горизонтальное прокалывание;

Сячжациян - прокалывание вниз;

Ланьциян - блокирующее движение передней частью копья вовнутрь;

Бэньциян - “вздергивание” копьем;

Боциян - сбив полукруговым движением влево или вправо;

Цяциян - верхний блок-подставка от удара сверху

*Рекомендации:* Объем программы первого этапа выполняется во второй части разминки и как подводящие упражнения. Обучение соединению элементов техники, освоенных на первом этапе. В процессе обучения необходимо раскрывать занимающимся ключевые понятия биомеханических основ техники ушу. По мере освоения программы возможно проведение соревнований по ОФП, играм, базовой технике и т.д. Требования и порядок сдачи экзаменов остаются те же, что и на первом этапе. В качестве контрольных упражнений по технической подготовке можно использовать: базовые удары ногами в прыжках (т.к. они требуют хорошей

координации и физической подготовки), учебные комплексы чанцюань 1, 2 и 3 технического уровня (и дуань, эр дуань, сань дуань цзишу чанцюань таолу). Демонстрация юнфа (применение техники) необходима с целью контроля понимания занимающимися функции движений ушу. Рекомендации, к первому этапу программы остаются прежними и для второго и последующего этапов.

*Разучивание связок с коротким и длинным оружием:*

Мабу-гунбу-чжадао; Чаньтоу-гунбу; Гопао-сюйбу-туйчжан; Гунбу-ляодао; Сюйбу-гуадао; Гунбу-цицзянь; Мабу-пинцицзянь; Бинбу-пицзянь; Пубу-бэнцзянь; Гунбу-пигунь; Саогунь-пубу; Гунбу-бэнгунь; Баньмабу-ланьнацянь Гунбу-чжатынь; Динцзыбу-бэнцянь

*Изучение комплексов. Эрцзи чаньцюань.*

### **Учебно-тренировочный этап (2-й год)**

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

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

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

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

*Упражнения на развитие ловкости.* Подвижные игры. Спортивные игры: баскетбол, футбол, ручной мяч, регби (упрощенное).

*Акробатические упражнения.* Длинные кувырки. Кувырки с изменением высоты. Упражнения с собственным весом. Стойка на руках. Перевороты. Упражнения на перекладине.

*Техническая и специальная подготовка. Движения ногами (туйфа):*

Вайбайтуй - удар выпрямленной ногой изнутри наружу;

Лихэтуй - удар выпрямленной ногой снаружи внутрь;

Даотитуй - удар ногой прогнувшись;

Хоудэнтуй - прямой удар назад;

Фуди хоусаотуй - задняя круговая подсечка с опорой;

Чжишэнь цянсаотуй - передняя круговая подсечка с выпрямленным корпусом.

*Удары с хлопками (цзисян дунцзо):*

Даньпайцзяо - одиночный удар с хлопком по подъему стопы;

Лихэпайцзяо - удар снаружи внутрь с хлопком по стопе;

Вайбайпайцзяо - удар с хлопком изнутри наружу;

Хоутяо пайцзяо - удар с хлопком с захлестыванием.

*Техника движений в прыжках (тяоюэ дунцзо):*

Тэнкунбайляньцзяо - удар выпрямленной ногой в прыжке изнутри наружу;

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

*Техника “Южного кулака” - Наньцюаньшу.*

*Базовые движения (цзибэнь дунцзо):*

Лэ шоу - захват руки противника;

Туй чжуа - удар ладонью в форме “когтей тигра” вперед;

Ляо чжуа - удар ладонью в форме “когтей тигра” вверх;

Туй чжи - толчок пальцем;  
Я чжоу - удар локтем (в горизонтальной плоскости);  
Дань чжоу - удар локтем снизу вверх (в вертикальной плоскости);  
Пань цяо - блок предплечьем;  
Це цяо - блок предплечьем вниз;  
Чэнь цяо - блок вперед по диагонали;  
Гунь цяо - “сдвигающий” блок;  
Цзе цяо - блок изнутри наружу;  
Чуань цяо - “протыкающий” блок.

*Короткое оружие - Дуань бинци.*

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

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

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

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

*Разучивание связок из «Южного кулака» наньцюань:*

Дулибу-туйчжуа; Гунбу-пань цяо; Гунбу-ляочжуа; Мабу-цзецяо.

*Разучивание связок с коротким оружием:*

Гунбу-чжаньдао; Мабу-тяодао; Пубу-аньдао; Чабу-цяндао; Гунбу-туйдао; Гунбу-цядао; Дулибу-дайдао; Сюйбу-гуацзянь; Гунбу-ляоцзянь; Чабу-моцзянь; Себу-чжаньцзянь; Пубу-тяоцзянь; Цзопаньбу-юньцзянь; Дулибу-цзяцзянь.

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

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

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

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

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



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

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

*Упражнения на развитие ловкости.* Подвижные игры. Спортивные игры: баскетбол, футбол, ручной мяч, регби (упрощенное).

*Акробатические упражнения.* Длинные кувырки. Кувырки с изменением высоты. Упражнения с собственным весом. Стойка на руках. Перевороты. Упражнения на перекладине.

*Техническая и специальная подготовка. Цюаньшу*

*Техника движений в прыжках (тяоюэ дунцзо):*

Тэнкунсюаньфэнцзяо - прыжок с поворотом на 36<sup>0</sup> и ударом по стопе снаружи внутрь;

Сюаньцзы - прыжок-переворот в горизонтальной плоскости.

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

*Позиции (бусин):*

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

Гунбу - позиция выпада;

Пубу - низкая позиция с вытянутой ногой.

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

*Длинное оружие - Чан бинци.*

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

Цзигунь – Круговые движения концом палки

Юньгунь – Горизонтальный проворот палки

Цзягунь – Блок – подставка от удара сверху

Баогунь-удержание палки двумя руками в горизонтальной плоскости

Цзюгунь – удержание палки двумя руками в вертикальной плоскости

Бэйгунь – удержание палки одной рукой за спиной

Тялюохуагунь – вращение палки попеременно справа и слева в вертикальной плоскости

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

Дичжачан – прокалывание из низкой позиции

Ланьчан – блокирующее движение передней частью копья во внутрь

Начан – блокирующее движение передней частью копья наружу

Дяньчан – точечное прокалывание скользящим движением

Бочан – сбив в сторону одновременно с уходом с линии атаки

Туйчан – толчок древком копья

Лачан – сбив в сторону одновременно с уходом с линии атаки

Шуайчан – секущий удар копьем- “обрушивающееся копье”

Баочан – удерживание копья

Лихуачан – вращение копья вертикально, попеременно справа и слева Тяобачан – движение “вздергивание” древка копья

Хэнцибачан – поперечный диагональный удар древком копья

Гайбачан – “накрывающий” удар древком копья.

*Рекомендации:* Объем программы первого этапа выполняется во второй части разминки и как подводящие упражнения. Обучение соединению элементов техники, освоенных на первом этапе. В процессе обучения необходимо раскрывать занимающимся ключевые понятия биомеханических основ техники ушу. По мере освоения программы возможно проведение соревнований по ОФП, играм, базовой

технике и т.д. Требования и порядок сдачи экзаменов остаются те же, что и на первом этапе. В качестве контрольных упражнений по технической подготовке можно использовать: базовые удары ногами в прыжках (т.к. они требуют хорошей координации и физической подготовки), учебные комплексы чанцюань 1, 2 и 3 технического уровня (и дуань, эр дуань, сань дуань цзишу чанцюань таолу).

Демонстрация юнфа (применение техники) необходима с целью контроля понимания занимающимися функции движений ушу. Рекомендации, к первому этапу программы остаются прежними и для второго и последующего этапов.

*Переходный период:*

*Разучивание связок с длинным оружием:*

Шанбу-цзигунь; Гунбу-юньгунь; Гунбу-цзягунь; Шанбу-тхилиаоухуагунь; Пубудичжацян; Баньмабу-ланьнацян; Мабу-баоцян; Гунбу-туйцян; Чабу-лацян; Пубушуайцян; Динцзыбу-тяобацян

*Изучение комплексов.*

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

*Совершенствование комплексов:* Эрцзи чаньцюань: Эрцзи наньцюань - один на выбор.

18 форм цяньшу, 18 форм даошу, 18 форм наньдао - один на выбор.

## **Материал для учебно-тренировочного этапа свыше 3-х лет (624 часа)**

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

*Короткое оружие - Дуань бинци.*

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

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

Базовые движения с широким мячом в сочетании с техникой перемещений

Базовые движения с обоюдоострым мячом в сочетании с техникой перемещений

Базовые движения с южным мячом в сочетании с техникой перемещений *Длинное оружие - Чан бинци.*

Базовые движения с палкой (гуньшу цзибэнь дунцзо)

Базовые движения с копьем (цяншу цзибэнь дунцзо)

Базовые движения с южной палкой (наньгунь цзибэнь дунцзо)

*Базовые комплексы гуйдин-таолу:*

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

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

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

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

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

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

*Кулачная техника - Цюаньшу*

Техника “Длинного кулака” - Чанцюаньшу.

Техника «Южного кулака» - Наньцюаньшу.

Техника «Кулака великого предела» - Тайцзицюаньшу.

*Короткое оружие - Дуань бинци.*

Базовые движения с широким мечом (даошу цзибэнь дунцзо)

Базовые движения с обоюдоострым мечом (цзяньшу цзибэнь дунцзо)

Базовые движения с южным мечом (наньдао цзибэнь дунцзо) *Длинное оружие - Чан бинци.*

Базовые движения с палкой (гуньшу цзибэнь дунцзо)

Базовые движения с копьем (цяншу цзибэнь дунцзо)

Базовые движения с южной палкой (наньгунь цзибэнь дунцзо)

*Первые международные гуйдин-таолу:*

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

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

гуньшу, цяншу, наньгунь – один на выбор.

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

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

Цзибу-тэнкунфэйцзяо; Сюанфэнцзяо-мабу; Юэбу-пубу; Цзунбу-байлянь; Сюаньцзы-цзисян-гунбу; Синбу-лихэпайцзяо-пайцзи; Цзисян-гунбу-хоусаотуй-цацюань.

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

Синбу-ляоцзянь; Юньцзянь-коутуйпинхэн; Цзопаньбу-ваньюэпинхэн; Цзибу-цзецзянь; Цзибу-сюанфэнцзяо-мабу-чаньтоу; Чаньтоу-сюаньцзы-юньдао;

Юэбу-пидао-гунбу.

*гуньшу, цяншу, наньгунь – один на выбор*

Юньгунь-гунбу; Пубу-баогунь; Гунбу-бэйгунь; Мабу-цзягунь; Шанбу-тиляохуагунь; Пубу-дичжатын; Ланьначжачян; Чабу-боцян; Пубу-шуайцян; Шанбу-лихуацян; Динцзыбу-тяобаоцян.

*Рекомендации:* Объем программы первого этапа выполняется во второй части разминки и как подводящие упражнения. Обучение соединению элементов техники, освоенных на первом этапе. В процессе обучения необходимо раскрывать занимающимся ключевые понятия биомеханических основ техники ушу. По мере освоения программы возможно проведение соревнований по ОФП, играм, базовой технике и т.д. Требования и порядок сдачи экзаменов остаются те же, что и на первом этапе. В качестве контрольных упражнений по технической подготовке можно использовать: базовые удары ногами в прыжках (т.к. они требуют хорошей координации и физической подготовки), учебные комплексы чанцюань 1, 2 и 3 технического уровня (и дуань, эр дуань, сань дуань цзишу чанцюань таолу). Демонстрация юнфа (применение техники) необходима с целью контроля понимания занимающимися функции движений ушу. Рекомендации, к первому этапу программы остаются прежними.

## **Материал для этапа совершенствования спортивного мастерства (832 часа)**

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

а) Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Международные связи спортивных организаций России. Значение выступлений Российских спортсменов в международных соревнованиях. Спортивные Федерации. Федерации ушу в России. Структура Федерации ушу. Работа Федерации ушу России, в том числе в мировых и Европейских союзах. Физическое воспитание в общеобразовательной школе, в высших и средних специальных учебных заведениях.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

л) Планирование тренировочного процесса. Периодизация годичной тренировки. Подготовительный период: обще-подготовительный этап, специально-подготовительный этап. Соревновательный (основной) период. Переходный период.

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

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

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

Упражнения на развитие силовых способностей. (Упражнения для укрепления

специфических групп мышц, задействованных в комплексах с оружием, без отягощений (наработка движений путем многократного повторения, изотонические и статические упражнения).

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

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

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

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

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

Изучение и совершенствование соревновательных комплексов ушу программы многоборья.

Изучение базовых упражнений и комплексов традиционных стилей, традиционного оружия.

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

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

*Техника “Длинного кулака” - Чанцюаньшу.*

*Техника прыжков (тяо юэ фа):*

Тэнкунцзяндань - прямой удар ногой с одновременным движением разноименной рукой;

Тэнкунцэчуань - боковой удар ногой;

Паньтуйдэ - боковой удар ногой с падением;

Чжуаньшэнь паньтуйдэ - удар с падением с проворотом корпуса;

Тэнкунхэнданьтуй - диагональный удар ногой;

Тэнкунхоухэнданьтуй - обратный диагональный удар ногой.

*Равновесия (пинхэн):*

Чаотьяндэн - равновесие с удержанием ноги над головой;

Цянькуйтунпинхэн - равновесие с удержанием ноги впереди;

Ванюэпинхэн - равновесие прогнувшись;

Цэчуайтуйпинхэн - равновесие с ударом в сторону.

*Техника “кулака Великого предела”, стиль Ян - Янши Тайцзицюань. Положения кисти и кулака (шоусин): цюань, чжан (хукоу), гоу.*

*Движения руками (шоуфа):*

Бэн, Люй, Цзи, Ань;

Бао, Фэнь, Као;

Лоу, Туй;  
Юнь, Чжуань;  
То, Цзя, Тяо, Чуань;  
Цюаньфа, Чжоуфа;  
Шуанцюаньжаода;  
Сяши;  
Фазцин дунцзо.

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

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

*Прыжки (тяююэ):* Эрцицзяо, Юаньдитяо, Тэнкун деча.

*Техника корпуса (шэньфа).*

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

Третьи международные гуйдин-таолу: чанцюань, наньцюань, тайцзицюань – один на выбор;

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

Тэнкунфэйцзяо-цэкуньфань

Сюанфэнцзяо-дишуча

Тэнкунбайлянь-мабу

Сюаньцзы-цзопаньбу

Шицзыпинхэн-гунбу

Хоусаотуй-пубу

Тэнкунданьтуй-гунбу

Элементы повышенной сложности из комплекса тайцзицюань.

## **Материал для этапа высшего спортивного мастерства (1040 часов)**

### **Подготовительный период:**

Короткое оружие - Дуань бинци.

1. Базовые движения с широким мечом (даошу цзибэнь дунцзо)
2. Базовые движения с обоюдоострым мечом (цзяньшу цзибэнь дунцзо)
3. Базовые движения с южным мечом (наньдао цзибэнь дунцзо)

Длинное оружие - Чан бинци.

1. Базовые движения с палкой (гуньшу цзибэнь дунцзо)
2. Базовые движения с копьем (цяншу цзибэнь дунцзо)
3. Базовые движения с южной палкой (наньгунь цзибэнь дунцзо)

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

Переходный период:

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

Цзяньшу, даошу, наньдао, тайцзицзянь – один на выбор;

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

Юньгунь-гунбу Пубу-баогунь Гунбу-бэйгунь Мабу-цзягунь Шанбу-тияохуагунь Пубу-дичжатын Ланьначжачян Чабу-боцян Пубу-шуайцян Шанбу-лихуацян Динцзыбу-тяобаоцян.

2. Восстановительные мероприятия.

#### **4.1. Учебно-тематический план**

Учебно-тематический план раскрывает технологию изучения программы, определяет последовательность тем и количество часов на каждую из них, представляет собой таблицу, в которой обозначены разделы и темы программы с определением количества отведенных на их изучение часов, с разбивкой на теоретические и практические часы. (Приложение 6).

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

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

Дисциплина таолу включает удары руками, ногами, захваты, заломы, броски, удары в прыжке, все эти технические действия сведены в комплекс движений (таолу), эмитирующий бой человека с одним или несколькими противниками, с оружием и без. Традиционное ушу разделено на группы по принципам приложения силы, схожести принципов движения, техник и т.п., а также разделены на подгруппы с оружием и без оружия.

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта, по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

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

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

Для успешной реализации Программы необходимо предусмотреть несколько условий.

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

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)<sup>1</sup>;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Приложение 6);

обеспечение спортивной экипировкой (Приложение 7);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

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

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России



от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

#### 6.1. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационное-методическое обеспечение деятельности в Организации - многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Организации с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

---

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

### 6.3.1. Перечень информационно-методического обеспечения

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

Перечень интернет-ресурсов:

[www.ewuf.org](http://www.ewuf.org) Европейская Федерация Ушу и Кунг-Фу

[www.iwuf.org](http://www.iwuf.org) Международная Федерация Ушу

[www.wushu-Russ.ru](http://www.wushu-Russ.ru) Федерация Ушу России

## Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Недельная нагрузка в часах			
		4,5	6	8	12	16	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (чел)					
		10-20	10-20	8-16	8-16	2-4	1-2
Для спортивных дисциплин: таолу, кунгфу – традиционное ушу, юнчуньцюань – гуйдин, юнчуньцюань – гунь, юнчуньцюань – мужэньчжуан, юнчуньцюань – традиционные формы, юнчуньцюань – шуандао							
1.	Физическая подготовка:						
	Общая физическая подготовка	86	104	106	146	166	156
	Специальная физическая подготовка	33	48	73	106	150	208
2.	Техническая подготовка	98	138	176	280	350	448
3.	Тактическая подготовка	4	5	20	12	16	38
4.	Психологическая подготовка	2	3	6	8	10	11
5.	Теоретическая подготовка	2	2	8	10	10	11
6.	Тестирование и контроль	4	6	6	8	8	10
7.	Соревновательная деятельность	2	3	10	32	60	82
8.	Инструкторская практика	-	-	3	6	10	12
9.	Судейская практика	-	-	3	6	10	12
10.	Восстановительные мероприятия*	-	-	-	-	30	40
11.	Медицинское обследование	3	3	5	10	12	12
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>234</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>624</b>	<b>832</b>	<b>1040</b>
Из них:							
12.	Самоподготовка	-	-	-	-	150	170
13.	Интегральная	-	-	-	-	588	884

\*Согласно плану учебно-тренировочных мероприятий (Приложение 1)

## Календарный учебно-тренировочный график

Для этапа начальной подготовки до года

Таблица 1

№ п/п	Виды подготовки	Всего	Месяцы											
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
1	Общая физическая подготовка	86	7	7	7	7	7	8	7	7	8	7	7	7
2	Специальная физическая подготовка	33	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3
3	Техническая подготовка	98	8	8	8	8	8	8	8	8	8	9	9	8
4	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	8	1	1	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
5	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7		1,5			2				1,5	2		
6	Участие в спортивных соревнованиях	2		1										1
ВСЕГО:		234	19	21,5	19	19	20,5	19,5	17,5	17,5	20	21,5	18,5	19,5

Для этапа начальной подготовки свыше года

Таблица 2

№ п/п	Виды подготовки	Всего	Месяцы											
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
1	Общая физическая подготовка	104	9	9	9	9	8	8	8	8	9	9	9	9
2	Специальная физическая подготовка	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	Техническая подготовка	138	11	11	12	12	11	11	11	11	12	12	12	12
4	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	10	1	1	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1
5	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9		1,5			3				1,5	3		
6	Участие в спортивных соревнованиях	3		1	1									1
ВСЕГО:		312	25	27,5	27	26	26,5	23,5	23,5	23,5	27,5	29	26	27

Для учебно-тренировочного этапа до трех лет

Таблица 3

№ п/п	Виды подготовки	Всего	Месяцы											
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
1	Общая физическая подготовка	106	9	8	8	9	9	9	9	9	9	9	9	9
2	Специальная физическая подготовка	73	7	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
3	Техническая подготовка	176	15	15	15	15	14	14	14	14	15	15	15	15
4	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	34	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3
5	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	11		2,5				3			2,5	3		
6	Инструкторская и судейская практика	6				1	1				1	1	1	1
7	Участие в спортивных соревнованиях	10		2	2	2					2			2
ВСЕГО:		416	34	36,5	34	36	36	31	31	32	38,5	37	34	36

Для учебно-тренировочного этапа до трех лет

Таблица 4

№ п/п	Виды подготовки	Всего	Месяцы											
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
1	Общая физическая подготовка	106	9	8	8	9	9	9	9	9	9	9	9	9
2	Специальная физическая подготовка	73	7	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
3	Техническая подготовка	176	15	15	15	15	14	14	14	14	15	15	15	15
4	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	34	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3
5	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	11		2,5				3			2,5	3		
6	Инструкторская и судейская практика	6				1	1				1	1	1	1
7	Участие в спортивных соревнованиях	10		2	2	2					2			2
ВСЕГО:		416	34	36,5	34	36	36	31	31	32	38,5	37	34	36

Для учебно-тренировочного этапа свыше трех лет

Таблица 5

№ п/ п	Виды подготовки	Всего	Месяцы											
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
1	Общая физическая подготовка	146	12	12	12	12	12	14	12	12	12	12	12	12
2	Специальная физическая подготовка	106	9	9	9	9	9	9	8	8	9	9	9	9
3	Техническая подготовка	280	22	22	22	22	23	25	22	22	25	25	25	25
4	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	30	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3
5	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	18		4				4			4	4	1	1
6	Инструкторская и судейская практика	12				2	2				2	2	2	2
7	Участие в спортивных соревнованиях	32	4	4	4	4					4	4	4	4
ВСЕГО:		624	50	54	50	52	52	50	44	44	58	58	56	56



Для этапа совершенствования спортивного мастерства

Таблица 6

№ п/ п	Виды подготовки	Всего	Месяцы											
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
1	Общая физическая подготовка	166	12	12	12	12	15	15	14	14	15	15	15	15
2	Специальная физическая подготовка	150	12	12	13	13	12	12	12	12	13	13	13	13
3	Техническая подготовка	350	30	30	30	30	25	25	30	30	30	30	30	30
4	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
5	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	50	2	4			10	15			6	5		8
6	Инструкторская и судейская практика	20				4	4				3	3	3	3
7	Участие в спортивных соревнованиях	60	6	6	6	6	6	6			6	6	6	6
ВСЕГО:		832	65	67	64	68	75	76	59	59	76	75	70	70

Для этапа высшего спортивного мастерства

Таблица 7

№ п/ п	Виды подготовки	Всего	Месяцы											
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
1	Общая физическая подготовка	156	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
2	Специальная физическая подготовка	208	17	17	18	18	17	17	17	17	17	17	18	18
3	Техническая подготовка	448	38	38	37	37	37	37	37	37	38	38	37	37
4	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
5	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	62	5	5		5	6	5	5	5	5	6	5	5
6	Инструкторская и судейская практика	243		2	2	4	4				3	3	3	3
7	Участие в спортивных соревнованиях	82	7	7	7	7	7	6	6	7	7	7	7	7
ВСЕГО:		1040	85	87	87	89	89	83	83	84	88	89	88	88

## Инструкторская, судейская и воспитательная практика

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.		Профориентационная деятельность	
1.1.	Судейская практика	Для групп этапа НП <u>Теоретическое изучение:</u> Ознакомление с правилами вида спорта «ушу». Команды (жесты) спортивны судей. Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участника соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.	В течении года
		Для групп УТЭ до 3-х лет. <u>Практическое изучение:</u> Участие в судействе соревнований в качестве углового судьи. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи секундометриста. Участие в показательных выступлениях.	В течение года
		Для групп УТЭ до 3-х лет. <u>Практическое изучение:</u> Участие в судействе соревнований в качестве углового судьи, арбитра, помощника секретаря.	В течение года
		Для групп этапа ССМ. <u>Практическое изучение:</u> Участие в судействе соревнований в качестве углового судьи. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи-секундометриста. Участие в показательных выступлениях. Судейство соревнований.	В течение года
		Для групп этапа ВСМ <u>Практическое изучение:</u> Участие в судействе соревнований в качестве углового судьи. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи-секундометриста. Участие в показательных выступлениях. Судейство соревнований. Прохождение судейского семинара.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Для групп УТЭ <u>Практическое изучение:</u> Освоение навыков организации проведения учебно-тренировочного занятия, в качестве помощника тренера. Подача команд. Организация выполнения строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль за их выполнением.	В течение года
		Для групп этапа ССМ <u>Практическое изучение:</u> Организация и руководство группой. Подача команд. Организация выполнения строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль за их выполнением. Формирование навыка наставничества.	В течение года
		Для групп этапа ВСМ <u>Практическое изучение:</u> Организация и руководство группой. Составление конспектов учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей. Формирование склонности к педагогической работе.	В течении года
2.		Здоровье сбережение	

2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Физкультурно-массовые мероприятия: «День защиты детей»; «День физкультурника» «День знаний» Осенний кросс Беседы: «Мы против вредных привычек»; «Жизнь прекрасна- когда она безопасна»; «Здоровье – это здорово»; «Полезный разговор».	июнь август сентябрь октябрь октябрь-февраль
2.2.	Режим питания и отдыха	<u>Теоретическое изучение:</u> Применение восстановительных мероприятий – применение восстановительных мероприятий душ, баня, водные процедуры, активный отдых. Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Витамины. <u>Практическое изучение:</u> Ведение дневника самоконтроля спортсмена. Применение восстановительных мероприятий - душ, баня, водные процедуры, массах, самомассаж. Соблюдение рационального, сбалансированного питания, водный контроль. Витаминизация.	В течении года
2.3.	Профилактика травматизма	Беседы: Понятие травматизма Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Влияние физической нагрузки на организм. <u>Практическое изучение:</u> Формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима.	В течении года
3.	Патриотическое воспитание спортсменов		
3.1.	Теоретическая подготовка  Практическая подготовка: Проведение физкультурно-массовых мероприятий Участие в спортивных мероприятиях Встречи с именитыми спортсменами, ветеранами военной службы	Беседы: «Наш дом- Россия»; «Война-печальной слова нет»; Ознакомление с Государственными символами России «Легкоатлетический кросс, посвященный победе советского народа в Великой Отечественной войне»; соревнования посвященные «Дню защитника Отечества» «Своих не бросаем»; Организация встреч с именитыми спортсменами, ветеранами военной службы, проведение бесед, мастер-классов, показательных выступлений. Участие в спортивных соревнованиях.	в течении года  май  февраль  в течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка	Формирование умений и знаний способствующих достижению высоких спортивных результатов; Развитие мотивации к формированию культуры спортивного поведения, Формирование нравственного воспитания, толерантности, взаимоуважения; Правомерное поведение болельщиков, отношение к сопернику;	в течении года

		Расширение общего кругозора обучающихся: посещение экскурсий.	
5	Лекционно-просветительская работа со спортсменами	Беседа о информационной безопасности и зависимости Участие в соревнованиях: правила поведения спортсмена на спортивном объекте, правила поведения зрителей. Ответственность при правонарушениях на соревнованиях. Ответственность за правонарушения Беседа «Права, обязанности и ответственность пассажиров в наземном и воздушном транспорте (поезде, самолете, автобусе)».	в течении года
6	Работа с тренерами	Проведение тренерских советов по теме: «Методика воспитательно-профилактической работы в группах. Профилактика и предупреждение асоциального поведения спортсменов» Организация летней-оздоровительной компании для обучающихся.	январь май
7	Работа с родителями	Информирование родителей о содержании и проведении учебно-тренировочного процесса Разработка рекомендаций для родителей «Что делать, если в дом пришла беда», «Создание дома свободного от наркотиков». Совместная деятельность родителей и спортсменов: -умственное развитие; -воспитание нравственной культуры; -воспитание эстетической культуры; -воспитание физической культуры и здорового образа жизни; -воспитание трудолюбия и профориентация.	в течении года

\*Воспитательный план может корректироваться в зависимости от запроса Учредителя

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

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

	преподавателей	правил», «Проверка лекарственных средств»	регионе РУСАДА	
	4. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
Этап совершенствования спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Обучающиеся	1 раз в год
Этап высшего спортивного мастерства	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта

«ушу»

Таблица 1

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньцюань-гуйдин, юнчуньцюань-гунь, юнчуньцюань-мужэньчжуан, юнчуньцюань-традиционные формы, юнчуньцюань-шуандао						
1.1.	Бег на 30 м	сек	не более		не более	
			6,9	7,1	6,5	6,7
1.2.	Челночный бег 3x10 м	сек	не более		не более	
			12,0	12,2	11,5	11,7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	115	110
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньцюань-гуйдин, юнчуньцюань-гунь, юнчуньцюань-мужэньчжуан, юнчуньцюань-традиционные формы, юнчуньцюань-шуандао						
2.1.	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	кол-во раз	не менее		не менее	
			3	1	5	3
2.2.	Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин	кол-во раз	не менее		не менее	
			18	16	20	18
2.3.	Двойной прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	
			280	270	300	290
2.4.	Прыжки в длину на одной ноге 10 м	сек	не более		не более	
			6,2	6,4	5,8	6,0
2.5.	Шпагат продольный (фиксация положения)	сек	не менее		не менее	
			5,0		7,0	
2.6.	Шпагат поперечный (фиксация положения)	сек	не менее		не менее	
			5,0		7,0	
2.7.	Исходное положение – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения)	сек	не менее		не менее	
			5,0		7,0	
2.8.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 60 см, фиксация положения)	сек	не менее			
			5,0			



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

Таблица 2

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин таолу, кунгфу-традиционное ушу, юнчуньцюань-гуйдин, юнчуньцюань-гунь, юнчуньцюань-мужэньчжуан, юнчуньцюань-традиционные формы, юнчуньцюань-шуандао				
1.1	Бег на 30 м	сек	не более	
			6,7	6,8
1.2	Челночный бег 3x10 м	сек	не более	
			9,9	10,0
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			120	140
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин таолу, кунгфу-традиционное ушу, юнчуньцюань-гуйдин, юнчуньцюань-гунь, юнчуньцюань-мужэньчжуан, юнчуньцюань-традиционные формы, юнчуньцюань-шуандао				
2.1	Бег на 500 м	мин, сек	не более	
			2.15	2.30
2.2	Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин	кол-во раз	не менее	
			20	
2.3	Двойной прыжок в длину с места	см	не менее	
			330	325
2.4	Подтягивание из виса на перекладине	кол-во раз	не менее	
			2	1
2.5	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	кол-во раз	не менее	
			7	5
2.6	Шпагат продольный (фиксация положения)	сек	не менее	
			10,0	
2.7	Шпагат поперечный (фиксация положения)	сек	не менее	
			10,0	
2.8	Исходное положение – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения)	сек	не менее	
			10,0	
2.9	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 80 см, фиксация положения)	сек	не менее	
			5,0	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

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

*Таблица 3*

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин таолу, кунгфу-традиционное ушу, юнчуньцюань-гуйдин, юнчуньцюань-гунь, юнчуньцюань-мужэньчжуан, юнчуньцюань-традиционные формы, юнчуньцюань-шуандао</b>				
1.1	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.2	Челночный бег 3x10 м	сек	не более	
			7,9	8,2
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин таолу, кунгфу-традиционное ушу, юнчуньцюань-гуйдин, юнчуньцюань-гунь, юнчуньцюань-мужэньчжуан, юнчуньцюань-традиционные формы, юнчуньцюань-шуандао</b>				
2.1	Бег на 500 м	мин, сек	не более	
			1.55	2.00
2.2	Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин	кол-во раз	не менее	
			35	33
2.3	Двойной прыжок в длину с места	см	не менее	
			440	400
2.4	Подтягивание из висана перекладине	кол-во раз	не менее	
			7	4
2.5	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	кол-во раз	не менее	
			12	10
2.6	Шпагат продольный (фиксация положения)	сек	не менее	
			15,0	
2.7	Шпагат поперечный (фиксация положения)	сек	не менее	
			15,0	
2.8	Исходное положение – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения)	сек	не менее	
			15,0	
2.9	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 80 см, фиксация положения)	сек	не менее	
			5,0	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	<b>Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»</b>			

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

*Таблица 4*

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин таолу, кунгфу-традиционное ушу, юнчуньцюань-гуйдин, юнчуньцюань-гунь, юнчуньцюань-мужэньчжуан, юнчуньцюань-традиционные формы, юнчуньцюань-шуандао				
1.1	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.2	Челночный бег 3x10 м	сек	не более	
			7,2	8,0
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин таолу, кунгфу-традиционное ушу, юнчуньцюань-гуйдин, юнчуньцюань-гунь, юнчуньцюань-мужэньчжуан, юнчуньцюань-традиционные формы, юнчуньцюань-шуандао				
2.1	Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин	кол-во раз	не менее	
			42	37
2.2	Двойной прыжок в длину с места	см	не менее	
			500	420
2.3	Подтягивание из виса на перекладине	кол-во раз	не менее	
			15	5
2.4	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	кол-во раз	не менее	
			20	15
2.5	Шпагат продольный (фиксация положения)	сек	не менее	
			15	
2.6	Шпагат поперечный (фиксация положения)	сек	не менее	
			15,0	
2.7	Исходное положение – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения)	сек	не менее	
			15,0	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивное звание «мастер спорта России»			

**Приложение 6**

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

*Таблица 1*

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

## Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм для выступлений (Ифу)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
2.	Обувь для ушу	пар	на обучающегося	-	-	12	1	2	1	2	1
3.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
4.	Чехол для переноски спортивного инвентаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Бандаж защитный паховый	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Спортивный инвентарь(гунь, цян)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
2.	Спортивный инвентарь (цзущегунь, саньцегунь)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
3.	Спортивный инвентарь (цзянь, дао, наньдао)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
4.	Спортивный инвентарь(шуандао, шуангоу, шуанбишоу, шуанцзянь)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1