

**БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»
Спортивная школа «Боевых искусств»**

Принята за заседании
педагогического совета
от «26» августа 2026 г.

Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
БПОУОО «Училище
олимпийского резерва»
Д.А. Шатохин
«26» августа 2026 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «ушу»**

разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта ушу, утвержденного приказом Министерства спорта Российской
Федерации от 26 сентября 2025 г. № 781

г. Орел, 2026 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ:

1. Общие положения	3
1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины)	3
1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:	4
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	7
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	12
2.5. Календарный план воспитательной работы	13
2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	15
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.	19
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	21
3. Система контроля	23
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.	23
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	25
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.	26
4. Рабочая программа:	30
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	30
4.2. Учебно-тематический план	43
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «ушу»	49
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:	50
6.1. Материально-технические условия	50
6.2. Кадровые условия	53
6.3. Информационно-методические условия	55

1. Общие положения

1.1.Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «ушу» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке кунгфу - традиционное ушу с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «ушу», утвержденным приказом Минспорта России 26 сентября 2025 г. № 781¹ (далее – ФССП).

В соответствии со Всероссийским реестром видов спорта номер – код вида спорта «ушу» -0870001511Я

Программа разработана БП ОУ ОО «Училище олимпийского резерва» СШ «Боевых искусств» (далее- Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «ушу», утвержденной приказом Минспорта России от 21 декабря 2022 г. №1328 , а так же следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ 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» (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

¹ (зарегистрирован Минюстом России 20 декабря 2022 г. , регистрационный № 71690).

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

1. этап начальной подготовки (далее - НП);
2. учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее - УТ);
3. этап совершенствования спортивного мастерства (далее - ССМ);
4. этап высшего спортивного мастерства (далее - ВСМ).

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

2.. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Вид спорта «ушу» является сложнокоординационным видом спорта, оказывающим разностороннее воздействие на организм занимающегося. Ушу способствует развитию таких качеств, как ловкость, сила, выносливость, быстрота реакции, координации, чувство равновесия, дает необходимые навыки самообороны.

Исторически искусство ушу зарождалось как система знаний, позволяющая обеспечить выживание человека в любых условиях. Подобная подготовка помогала развить способности к быстрому принятию необходимого решения и немедленному действию. Однако ушу предназначено не только для боевой подготовки: методики, которые задействует искусство, позволяют также развить скрытые способности организма, быстро восстановить затраченные ресурсы, добиться оздоровления и самосовершенствования.

Ушу – общее название для всех боевых искусств, существующих в Китае.

Ушу – древнее воинское искусство. Это система самозащиты, а также физического и духовного развития человека, основанная на восточной философии и мировоззрении. Смысл ушу кроется в расшифровке иероглифов, обозначающих это слово. Первый из них, иероглиф «у», дословно можно перевести как «остановить оружие», «воспрепятствовать его применению». Второй – «шу» – переводится как «техника», «искусство».

Ушу гармонично сочетает не только поэтапное физическое развитие, но и формирование философского мировоззрения, направленного на мирное разрешение любого конфликта, развитие духовной зрелости и чистоты, психологической

стойкости, воображения, пластики. Многообразие видов и стилей ушу делает его бесконечно интересным для изучения. Красота и зрелищность выступлений спортсменов, демонстрирующих комплексы кулачной техники, упражнений с мечом, палкой, копьем и многочисленными традиционными видами китайского оружия делает ушу неизменным хитом всевозможных показательных выступлений.

Спортивное ушу – вид спорта, основанный на традиционных китайских техниках единоборств с оружием и без него. Воинские искусства Китая имеют богатую историю и традиции, что находит отражение в спортивной практике. Это отражается даже в самой структуре спортивного ушу, пытающегося создать возможности для включения в себя чуть ли не всего многообразия проявлений китайских воинских искусств.

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

Ушу таолу – спортивно-гимнастическое многоборье. В этой дисциплине спортсмен на специальной площадке демонстрирует соревновательную композицию (кит.тао, или таолу), а судьи оценивают выступление спортсмена в баллах.

Выступления бывают без оружия, и с оружием. Так же, как в фехтовании используется французский язык, а в дзюдо – японская терминология, в ушу используются китайские термины. Выступления без оружия называют цюаньшу – в переводе с китайского «кулачное искусство». Выступления с традиционным для ушу оружием чаще всего называются цисе, что с китайского переводится как «орудие», или «инструмент». Выступления таолу, особенно с оружием – яркая отличительная черта, своеобразная визитная карточка вида спорта.

Композиции подавляющего большинства стилей и видов оружия ушу таолу – комплексы специальных технических элементов, выполняемые энергично, в очень высоком темпе и с очень высокой точностью. Как правило, комплексы насыщены трюковыми элементами, что особенно характерно для основных спортивных стилей. Время выступления, как правило, ограничено полуторами минутами. Выступления в таолу требуют от спортсмена великолепной координации, быстроты, прыгучести, гибкости, увеличенной аэробной производительности, хорошей способности к сохранению равновесия, хорошей выносливости к работе в зоне анаэробной гликолитической мощности, а также неплохих силовых кондиций. Исключением являются стили и виды оружия, основанные на технике тайцзицюань, которые выполняются нарочито медленно и плавно, а регламент выступления в которых – от трех до пяти минут. В спортивном тайцзицюань требуется большая сила и очень хорошая силовая выносливость мышц нижних конечностей.

Все виды таолу требуют хорошо развитой способности концентрировать внимание, упорства; многие стили, виды оружия и виды соревновательных программ также требуют от спортсмена смелости. Строго говоря, ушу таолу – это даже не дисциплина, а комплекс спортивных дисциплин ушу, в котором согласно ЕВСК и единым Всероссийским правилам соревнований по ушу, существует две технические группировки – собственно ушу таолу, характеризующееся ограничением стилей и используемых видов оружия в соревновательной программе, а также жесткой регламентацией двигательных действий, и традиционное ушу, включающее в себя огромное многообразие стилей и техник владения оружием

В базовый набор технических действий ушу-таолу входят наиболее зрелищные приемы, отобранные из таких известных традиционных стилей ушу, как чаньцюань, хуацюань, паоцюань, хунцюань, шаолиньцюань, тайцзицюань и др. На соревнованиях спортсмены соревнуются в обязательной программе, в которую входят три раздела: Цюаньшу (комплексы упражнений без оружия), включает три стиля: чаньцюань, наньцюань, тайцзицюань. Каждый из этих стилей имеет свою характерную особенность, свою базовую технику, как правило спортсмены специализируются в одном из этих стилей. Дуань цисе (комплексы упражнений с коротким оружием), включает: даошу (упражнения с изогнутым мечом дао), цзяньшу (упражнения с прямым мечом цзянь). Чан цисе (комплексы упражнений с длинным оружием), включает: цяншу (упражнения с копьем), гуньшу (упражнения с шестом).

Традиционные стили ушу без оружия, разделены на четыре группы по принципам приложения силы, схожести принципов движения, техник и т.п. 1-я группа: багуа, синьби, бацзи. 2-я группа: тунбэй, пигуа, фаньцзы. 3-я группа (подражательные стили и дитан. 4-я группа: шаолиньцюань, паоцюань, хуацюань, хунцюань и др. (это самая многочисленная группа, сюда входят все стили, не вошедшие в 1-3 группы).

Традиционное оружие ушу разделено на три группы:

1. Одиночное оружие: различные виды алебард, шест, копье, двуручный меч и т.п.
2. Парное оружие: парные мечи, парные кинжалы, парные цепи и т.п.
3. Гибкое оружие: гибкое копье, девятизвенный и трехзвенный цеп и т.п.

Соревнования по таолу, кунгфу - традиционное ушу и юнчуньцюань 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

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 1. В таблице 1 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа спортивной подготовки, и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины кунгфу - традиционное ушу			
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

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Организации

1.формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнение разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося;
- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «ушу».

2. возможен перевод обучающихся из других Организаций.

3. максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 2.

2.2. Объем Программы

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица № 2

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

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

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

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием, дистанционных технологий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в 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.

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 Организации:

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;

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 превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия - мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 3.

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица № 3

№ 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	14	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		

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса

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

Спортивные соревнования

Спортивное соревнование – состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «ушу»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности

Таблица № 4

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

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

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.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные планы учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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.

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочной время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Годовой учебно-тренировочный план указан в таблице 5.

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица № 5

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	8	12	16	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2		3		4	4
1.	Общая физическая подготовка	82	106	107	150	178	167
2.	Специальная физическая подготовка	37	50	74	113	161	218
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3	5	16	37	53	73
4.	Техническая подготовка	100	134	178	269	361	447
5.	Тактическая подготовка	3	4	9	11	14	16
6.	Теоретическая подготовка	3	4	6	7	7	13
7.	Психологическая подготовка	3	4	6	7	7	13
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	2	4	6	12	21
9.	Инструкторская практика	-	-	4	6	8	15
10.	Судейская практика	-	-	4	6	9	16
11.	Медицинские, медико- биологические мероприятия	1	2	4	6	11	21
12.	Восстановительные мероприятия	1	1	4	6	11	20

Общее количество часов в год	234	312	416	624	832	1040
------------------------------	-----	-----	-----	-----	-----	------

2.5. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Календарный план воспитательной работы

Таблица № 6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:	В течение года

	формирование здорового образа жизни	- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года

4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года

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

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

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

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

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

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в

организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

- ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров 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 внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую

деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

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

Таблица № 7

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальная подготовка	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей.

				Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за

		правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»		антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
--	--	---	--	---

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Ушу как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением тренировочного процесса ушуистов, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе ушу.

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

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда ушуисты имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Судейская практика дает возможность ушуистам получить квалификацию судьи по ушу. В возрасте 15 лет и старше прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

Судейская категория присваивается лицам по достижении 17 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного масштабов.

Планы инструкторской и судейской практики

Таблица №8

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течении года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течении года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течении года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течении года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию «Юный судья»
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течении года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течении года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течении года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течении года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологического обеспечение).

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Таблица № 9

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Врачебно-педагогические наблюдения	В течении года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течении года
	Применение медико-биологических средств	В течении года
	Применение педагогических средств	В течении года
	Применение психологических средств	В течении года
	Применение гигиенических средств	В течении года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течении года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течении года
	Применение медико-биологических средств	В течении года
	Применение педагогических средств	В течении года
	Применение психологических средств	В течении года
	Применение гигиенических средств	В течении года
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течении года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течении года
	Применение медико-биологических средств	В течении года
	Применение педагогических средств	В течении года
	Применение психологических средств	В течении года
	Применение гигиенических средств	В течении года

В Организации осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены 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».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке к проведению мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

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

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

Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Рациональное использование различных способов активного воздействия на восстановительные процессы - важный резерв повышения эффективности тренировки.

Восстановительные средства подразделяются на три основные группы: педагогические, медико-биологические и психологические. Педагогические средства, обеспечивают эффективное протекание восстановительных процессов за счет рационального планирования учебно- тренировочного процесса. Очень важно чередовать объем и интенсивность выполняемой спортсменом тренировочной

работы, устанавливать оптимальные интервалы отдыха между упражнениями, разнообразить содержание тренировочных занятий, широко использовать переключение на другие виды деятельности, введение разгрузочных, адаптационных и восстановительных микроциклов, индивидуализацию средств и методов подготовки.

Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание, фармакологические препараты и витамины.

Психические средства восстановления направлены на снижение уровня нервнопсихической напряженности и утомления в наиболее трудные периоды тренировки и ответственных соревнований; они включают в себя: приемы психопрофилактики, психотерапии и психогигиены, такие как внушение, аутогенная и психорегулирующая тренировка, сон-отдых, приемы мышечной релаксации. Немаловажное значение имеет создание благоприятного психологического фона в коллективе, как в условиях тренировок и соревнований, так и в быту, и на отдыхе.

3. Система контроля

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся, необходимо выполнить следующие **требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:**

1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «ушу»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

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

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

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

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

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;

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

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «ушу»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований

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

4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня

всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в три года или выполнять нормы или требования и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса».

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

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год. Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Организация осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

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

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

Таблица № 10

№ п/п	Упражнения	Единица измерени я	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньюань - гуйдин, юнчуньюань - гунь, юнчуньюань - мужэньчжуан, юнчуньюань - традиционные формы, юнчуньюань - шуандао						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			9,6	10,1	8,6	9,1
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			11,2	11,7	10,8	11,3
1.3.		см	не менее		не менее	

	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+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, юнчуньюань - гуйдин, юнчуньюань - гунь, юнчуньюань - мужэньчжуан, юнчуньюань - традиционные формы, юнчуньюань - шуандао						
2.1.	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количес тв о раз	не менее		не менее	
			3	1	5	3
2.2.	Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин	количес тв о 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	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,8	6,0
2.5.	Шпагат продольный (фиксация положения)	с	не менее		не менее	
			5,0		7,0	
2.6.	Шпагат поперечный (фиксация положения)	с	не менее		не менее	
			5,0		7,0	
2.7.	Исходное положение – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения)	с	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)	с	не менее			
			5,0			

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

Таблица № 11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юноши	девочки/девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньюань - гуйдин, юнчуньюань - гунь, юнчуньюань - мужэньчжуан, юнчуньюань - традиционные формы, юнчуньюань - шуандао				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			65	6,6
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,8	10,2
1.3.	Наклон вперед из положения	см	не менее	

	стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			122	117
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуныцюань - гуйдин, юнчуныцюань - гунь, юнчуныцюань - мужэньчжуан, юнчуныцюань - традиционные формы, юнчуныцюань - шуандао				
2.1.	Бег на 500 м	мин, с	не более	
			2.15	2.30
2.2.	Прыжки вверх из исходного положения упор присев (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			20	
2.3.	Двойной прыжок в длину с места	см	не менее	
			330	325
2.4.	Подтягивание из виса на перекладине	количество раз	не менее	
			2	1
2.5.	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			7	5
2.6.	Шпагат продольный (фиксация положения)	с	не менее	
			10,0	
2.7.	Шпагат поперечный (фиксация положения)	с	не менее	
			10,0	
2.8.	Исходное положение – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения)	с	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)	с	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 перевода и зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «ушу»

Таблица №12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
-------	------------	-------------------	----------

			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуныцюань - гуйдин, юнчуныцюань - гунь, юнчуныцюань - мужэньчжуан, юнчуныцюань - традиционные формы, юнчуныцюань - шуандао				
1.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,7	8,0
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			183	167
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуныцюань - гуйдин, юнчуныцюань - гунь, юнчуныцюань - мужэньчжуан, юнчуныцюань - традиционные формы, юнчуныцюань - шуандао				
2.1.	Бег на 500 м	мин, с	не более	
			1,55	2,00
2.2.	Прыжки вверх из исходного положения упор присев (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			35	33
2.3.	Двойной прыжок в длину с места	см	не менее	
			440	400
2.4.	Подтягивание из виса на перекладине	количество раз	не менее	
			7	4
2.5.	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			12	10
2.6.	Шпагат продольный (фиксация положения)	с	не менее	
			15,0	
2.7.	Шпагат поперечный (фиксация положения)	с	не менее	
			15,0	
2.8.	Исходное положение – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения)	с	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)	с	не менее	
			5,0	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

Таблица № 13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины

1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуныцюань - гуйдин, юнчуныцюань - гунь, юнчуныцюань - мужэньчжуан, юнчуныцюань - традиционные формы, юнчуныцюань - шуандао				
1.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуныцюань - гуйдин, юнчуныцюань - гунь, юнчуныцюань - мужэньчжуан, юнчуныцюань - традиционные формы, юнчуныцюань - шуандао				
2.1.	Прыжки вверх из исходного положения упор присев (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			42	37
2.2.	Двойной прыжок в длину с места	см	не менее	
			500	420
2.3.	Подтягивание из виса на перекладине	количество раз	не менее	
			15	5
2.4.	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			20	15
2.5.	Шпагат продольный (фиксация положения)	с	не менее	
			15,0	
2.6.	Шпагат поперечный (фиксация положения)	с	не менее	
			15,0	
2.7.	Исходное положение – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения)	с	не менее	
			15,0	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Этап начальной подготовки до года

Подготовительный период: Общая физическая подготовка:

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

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

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

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

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

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

Соревновательный период: Техническая и специальная подготовка:

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

1. Основные положения кисти (цзибэнь шоусин): а) Чжан - ладонь;

б) Цюань - кулак;

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

2. Основные виды движений руками (цзибэнь шоуфа):

а) Пинчунцюань - прямой удар кулаком;

б) Пинлицюань - прямой удар вертикальным кулаком;

в) Туйчжан - удар ладонью;

г) Пицюань - вертикальный рубящий удар кулаком в сторону;

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

е) Чуаньчжан - удар пальцами ладони вперед;

ж) Аньчжан – «давящее» движение ладонью;

з) Цзайцюань – удар кулаком сверху вниз;

и) Динчжоу – удар в сторону острием локтя;

к) Ячжоу – удар локтем сверху вниз.

3. Основные виды позиций (цзибэнь бусин):

а) Мабу - П-образная позиция;

б) Баньмабу - полу-П-образная позиция;

в) Гунбу - позиция выпада;

г) Пубу - низкая позиция с вытянутой ногой;

д) Бинбу - позиция “стопы вместе”;

е) Динбу - Т-образная позиция;

ж) Дулибу - позиция на одной ноге;

з) Цзопаньбу - скрученная позиция сидя.

4. Основные виды перемещений (цзибэнь буфа):

а) Шанбу - шаг вперед;

б) Туйбу - шаг назад.

5. Основные виды движений ногами (цзибэнь туйфа):

а) Даньтуй - удар ногой вперед.

б) Дэнтуй - удар пяткой вперед.

6. Дуаньцисе

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

- Баодао - способ удержания меча;
- Чаньтоудао - “оборачивающее” движение мечом вокруг корпуса;
- Гонаодао - движение мечом вокруг корпуса обратное чаньтоудао;
- Пидао - рубящий удар движением от локтя;
- Цзедао - диагональное подрезание 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. - форм чанцюань (шилюши чанцюань), форм наньцюань (шилюши наньцюань) – один на выбор.

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

3. Восстановительные мероприятия

Этап начальной подготовки свыше года

Подготовительный период: Общая физическая подготовка:

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

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

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

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

Акробатические упражнения. (Кувьрки вперед (цянбэй), кувьрок назад (хоубэй), колесо (цэшоуфань), подъем разгибом (лиюйдатин), равновесия (пинхэн).

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

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

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

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

Соревновательный период: Техническая и специальная подготовка:

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

1. Основные положения кисти (цзибэнь шоусин):
 - а) Чжан - ладонь;
 - б) Цюань - кулак;
 - в) Гоушоу - “крюк”, кисть руки пальцы собраны в “щепоть”.
2. Основные виды движений руками (цзибэнь шоуфа):
 - а) Пинчунцюань - прямой удар кулаком;
 - б) Пинлицюань - прямой удар вертикальным кулаком;
 - в) Туйчжан - удар ладонью;
 - г) Пицюань - вертикальный рубящий удар кулаком в сторону;
 - д) Цзацюань - удар тыльной частью кулака с проворотом сверху вниз;
 - е) Чуаньчжан - удар пальцами ладони вперед;
 - ж) Аньчжан – «давящее» движение ладонью;
 - з) Цзайцюань – удар кулаком сверху вниз;
 - и) Динчжоу – удар в сторону острием локтя;
 - к) Ячжоу – удар локтем сверху вниз.
3. Основные виды позиций (цзибэнь бусин):
 - а) Мабу - П-образная позиция;
 - б) Баньмабу - полу-П-образная позиция;
 - в) Гунбу - позиция выпада;
 - г) Пубу - низкая позиция с вытянутой ногой;
 - д) Бинбу - позиция “стопы вместе”;
 - е) Динбу - Т-образная позиция;
 - ж) Дулибу - позиция на одной ноге;
 - з) Цзопаньбу - скрученная позиция сидя. Цюаньшу
4. Основные виды перемещений (цзибэнь буфа):
 - а) Чабу - позиция - зашагивание;
 - б) Гайбу - позиция-отшагивание.
 - в) Шанбу - шаг вперед;

г) Туйбу - шаг назад.

5. Основные виды движений ногами (цзибэнь туйфа):

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

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

- Баодао - способ удержания меча;
- Чаньтоудао - “оборачивающее” движение мечом вокруг корпуса;
- Гонаодао - движение мечом вокруг корпуса обратное 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;
- Бэнцзянь - движение “вспарывания” мечом, работа запястья.

7. Длинное оружие - Чан бинци.

Базовые движения с палкой (гуньшу цзибэнь дунцзо):

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

Базовые движения с копьем (цяншу цзибэнь дунцзо):

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

- Цзяцян - верхний блок-подставка от удара сверху;

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

Переходный период:

1. Совершенствование комплексов чанцюань начального уровня. - 16 форм чанцюань (шилюши чанцюань), 16 форм наньцюань (шилюши наньцюань) – один на выбор.
2. Разучивание базовых связок с коротким и длинным оружием:
 1. Мабу-гунбу-чжадао
 2. Чаньтоу-гунбу
 3. Гонао-сюйбу-туйчжан
 4. Гунбу-ляодао
 5. Сюйбу-гуадао
 6. Гунбу-цицзянь
 7. Мабу-пинцицзянь
 8. Бинбу-пицзянь
 9. Пубу-бэнцзянь
3. Восстановительные процедуры

Учебно-тренировочный этап 1-й год обучения

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

Психологическая подготовка: Воспитание волевых качеств, способствующих преодолению трудностей и препятствий: настойчивость, упорство, решительность, смелость, выдержка, самообладание. (Участие в соревнованиях. Спарринги. Выполнение привычных упражнений с сложных и экстремальных условиях (ограниченная опора, равновесие на возвышении и т.п.).

Упражнения, выполнение которых возможно только за счет проявления волевых усилий, “умение терпеть”).

Подготовительный период:

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

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

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

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

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

Упражнения на развитие ловкости. Подвижные игры. Спортивные игры: Баскетбол, Футбол, Волейбол, Ручной Мяч (упрощенное)

Соревновательный период:

Техническая и специальная подготовка:

1. Цюаньшу

1. Положения кисти (шоусин):

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

2. Движения руками (шоуфа):

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

3. Позиции (бусин):

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

4. Перемещения (буфа):

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

5. Движения ногами (туйфа):

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

6.Техника Движения в прыжках (Тяююэ дунцзо) - Тэнкунфэйцзяо - удар в прыжке выпреленной ногой

7.Равновесия (пинхэн):

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

Техника “Южного кулака” - Наньцюаньшу.

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), 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.

Учебно-тренировочный этап 2-й год обучения

1.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.

2.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;

3. Короткое оружие - Дуань бинци.

1. 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;
- Пидео - 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;

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

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

Сяцыцзянь - прокалывание вниз;

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

Длинное оружие - Чан бинци. Базовые движения с палкой (гуньшу цзибэнь дунцзо):

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

Базовые движения с копьем (цяншу цзибэнь дунцзо):

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

Переходный период:

1. Разучивание связок с коротким и длинным оружием:

- Мабу-гунбу-чжадао
- Чаньтоу-гунбу
- Гонао-сюйбу-туйчжан
- Гунбу-ляодао
- Сюйбу-гуадао
- Гунбу-цыцзянь
- Мабу-пинцицзянь
- Бинбу-пицзянь

- Пубу-бэнцзянь
 - Гунбу-пигунь
 - Саогунь-пубу
 - Гунбу-бэнгунь
 - Баньмабу-ланьнацян
 - Гунбу-чжатын
 - Динцзыбу-бэнцян
2. Изучение комплексов. - Эрцзи чаньцюань
 3. Восстановительные процедуры

Учебно-тренировочный этап 3-й год обучения

Подготовительный период: Физическая подготовка:

Совершенствование базовой техники ушу и овладение более сложными движениями.

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

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

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

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

Упражнения на развитие ловкости. (Подвижные игры. Спортивные игры: баскетбол, футбол, ручной мяч, регби (упрощенное). Акробатические упражнения. (Длинные кувырки. Кувырки с изменением высоты. Упражнения с собственным весом. Стойка на руках. Перевороты. Упражнения на перекладине). Соревновательный период: Техническая и специальная подготовка:

1. Цюаньшу

1. Техника движений в прыжках (тяоюэ дунцзо):

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

- Сюаньцзы - прыжок-переворот в горизонтальной плоскости.

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

1. Позиции (бусин): - Мабу - П-образная позиция, или “наездника”; - Гунбу - позиция выпада; - Пубу - низкая позиция с вытянутой ногой;

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

Длинное оружие - Чан бинци. Базовые движения с палкой (гуньшу цзибэнь дунцз):

- 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
- Тилиаохуагунь – вращение палки попеременно справа и слева в вертикальной плоскости

Базовые движения с копьем(цяншу цзибэнь дунцзо)

- Дичжацян – прокалывание из низкой позиции
- Ланьцян – блокирующее движение передней частью копья во внутрь
- Нацян – блокирующее движение передней частью копья наружу
- Дяньцян – точечное прокалывание скользящим движением
- Боцян – сбив в сторону одновременно с уходом с линии атаки
- Туйцян – толчок древком копья
- Лацян – сбив в сторону одновременно с уходом с линии атаки
- Шуайцян – секущий удар копьем- “обрушивающееся копье”
- Баоцян – удерживание копья
- Лихуацян – вращение копья вертикально, попеременно справа и слева
- Тяобацян – движение “вздергивание” древка копья
- Хэнцзибацян – поперечный диагональный удар древком копья
- Гайбацян – “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), комплексы чанцюань 1, 2 и 3 технического уровня (и дуань, эр дуань, сань дуань цзишу чанцюань таолу). Демонстрация юнфа (применение техники) необходима с целью контроля понимания занимающимися функции движений ушу. Рекомендации, к первому этапу программы остаются прежними и для второго и последующего этапов.

Переходный период:

1. Разучивание связок с длинным оружием:

- Шанбу-цзигунь
- Гунбу-юньгунь
- Гунбу-цзягунь
- Шанбу-тхилиаохуагунь
- Пубу-дичжацян
- Баньмабу-ланьнацян
- Мабу-баоцян
- Гунбу-туйцян
- Чабу-лацян
- Пубу-шуайцян

- Динцзыбу-тяобацян

2. Изучение комплексов. Базовые комплексы: -18 гуньшу, 18 форм цяншу, 16 форм наньгунь - один на выбор;

3. Совершенствование комплексов:

-Эрцзи чаньцюань:

Эрцзи наньцюань - один на выбор - 18 форм цзяньшу, 18 форм даошу, 18 форм наньдао - один на выбор

4. Восстановительные процедуры

Учебно-тренировочный этап 4-й год обучения

Подготовительный период: Короткое оружие - Дуань бинци.

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

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

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

4. Базовые движения с широким мечом в сочетании с техникой перемещений

5. Базовые движения с обоюдоострым мечом в сочетании с техникой перемещений

6. Базовые движения с южным мечом в сочетании с техникой перемещений

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 Базовые комплексы гуйдин-таолу: - эрцзи цзяньшу, эрцзи даошу, эрцзи наньдао – один на выбор; - эрцзи гуньшу, эрцзи цяншу, эрцзи наньгунь – один на выбор

Переходный период:

1. Совершенствование базовых движений короткого и длинного оружия в сочетании с прыжковой техникой и техникой перемещений из комплексов гуйдин таолу: - эрцзи цзяньшу, эрцзи даошу, эрцзи наньдао – один на выбор; - эрцзи гуньшу, эрцзи цяншу, эрцзи наньгунь – один на выбор.

2. Восстановительные мероприятия.

Учебно-тренировочный этап 5-й год обучения

Подготовительный период: Кулачная техника - Цюаньшу

1. Техника “Длинного кулака” - Чанцюаньшу.

2. Техника «Южного кулака» - Наньцюаньшу.

3. Техника «Кулака великого предела» - Тайцзицюаньшу.

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: 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.

Переходный период:

1. Совершенствование базовых движений короткого и длинного оружия в сочетании с прыжковой техникой и техникой перемещений из первых международных комплексов гуйдин таолу: - чанцюань, наньцюань, 24 формы тайцзицюань – один на выбор;

- Цзибу-тэнкунфэйцзяо
- Сюанфэнцзяо-мабу
- Юэбу-пубу
- Цзунбу-байлянь
- Сюаньцзы-цзисян-гунбу
- Синбу-лихэпайцзяо-пайцзи
- Цзисян-гунбу-хоусаотуй-цзацюань - цзяньшу, даошу, наньдао, 32 формы тайцзицзянь – один на выбор;

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
- Ланьначжатын
- Чабу-боцян
- Пубу-шуайцян
- Шанбу-лихуацян
- Динцзыбу-тяобаоцян

2. Восстановительные мероприятия.

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), 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.

Этап совершенствования спортивного мастерства

На данном этапе, к программе основного многоборья (три регламентируемых комплекса) добавляются два комплекса традиционного раздела (чуаньтунлэй) - традиционное цюаньшу (чуаньтун цюаньшу) и традиционное оружие (чуаньтун цисе). Это предъявляет совершенно новые требования как к содержанию тренировочного процесса, так и к морально-волевым качествам спортсмена, его физическому состоянию, особенно выносливости и скоростной восстанавливаемости. Возрастание нагрузок почти вдвое требует на данном этапе корректировки и оптимизации плана, для высвобождения дополнительного времени для отработки нового материала. На этом этапе ведущая роль принадлежит методам сопряженной тренировки, которая характеризуется целостным выполнением действий в условиях дополнительных нагрузок, не искажающих технику движений.

В тренировку необходимо включать отдельные упражнения, требующие специальных волевых усилий (чаотао сюньлянь - тренировка полутора комплексов подряд). Упражнения на достижение предельного результата (предельной скорости, высоты, силового усилия). Эти упражнения вырабатывают способность к кратковременным максимальным напряжениям. Упражнения на преодоление утомления. Подобные упражнения развивают выносливость и воспитывают вместе с тем настойчивость, самообладание, необходимые для преодоления трудностей нарастающего утомления (чаотао сюньлянь; выполнение большого количества повторов заданного движения - до 1000 раз). Одно из главных условий развития положительных волевых качеств спортсменов на данном этапе - воспитание уверенности в своих силах. Без уверенности в своих возможностях преодолеть трудности спортсмен не может проявить необходимую волю в условиях соревнований. Твердая уверенность спортсмена в своих силах основывается на проверке своих возможностей во время тренировки и соревнований. Для правильной оценки спортсменом своих сил необходимо, под руководством тренера, проводить разбор и анализ своих достижений и недостатков, при выполнении упражнений и участии в соревнованиях. После сдачи нормативов по ОФП результаты сравниваются с предыдущими, и индивидуально корректируется дальнейшая общефизическая подготовка.

В качестве контрольных нормативов по технической подготовке использовать комплексы цюаньшу (чанцюань для ЭССМ) и цисе, моделируя соревновательную обстановку.

Этап высшего спортивного мастерства

Физическая подготовка.

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

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

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

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

Упражнения на развитие ловкости. (Выполнение комбинаций из двухтрех 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.

4.2. Учебно-тематический план

Таблица № 14

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов.
	Физическая культура – важное средство физического развития	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия,

	и укрепления здоровья человека		организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-

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

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

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «ушу», содержащих в своем наименовании слова и словосочетания «кунгфу – традиционное ушу» (далее – кунгфу - традиционное ушу), «таолу» (далее – таолу), «саньда» (далее – саньда), «юнчуньцюань – весовая категория» (далее – юнчуньцюань - весовая категория), «юнчуньцюань - гуйдин» (далее – юнчуньцюань - гуйдин), «юнчуньцюань - гунь» (далее – юнчуньцюань - гунь), «юнчуньцюань - мужэньчжуан»

(далее – юнчуньцюань - мужэньчжуан), «юнчуньцюань - традиционные формы» (далее – юнчуньцюань - традиционные формы), «юнчуньцюань - шуандао» (далее – юнчуньцюань - шуандао), основаны на особенностях вида спорта «ушу» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «ушу», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

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

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Организация обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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)²;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица № 15);

обеспечение спортивной экипировкой (таблицы № 16, № 17);

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.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 15

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы напольные (до 180 кг)	штук	1
2.	Лапа боксерская	штук	10
3.	Лестница координационная	штук	2
4.	Мат поролоновый (200х300х40 см)	штук	10
5.	Мешок боксерский	штук	3
6.	Скакалка гимнастическая	штук	20
7.	Скамейка гимнастическая	штук	10
8.	Стенка гимнастическая	штук	6
9.	Турник навесной на стенку гимнастическую	штук	3
10.	Устройство для подвески боксерских мешков	штук	2

² с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

11.	Утяжелители для рук и ног (от 0,5 до 1,5 кг)	пар	20
12.	Эспандер резиновый	штук	10
Для спортивных дисциплин таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуныцюань - гуйдин, юнчуныцюань - гунь, юнчуныцюань - мужэньчжуан, юнчуныцюань - традиционные формы, юнчуныцюань - шуандао			
13.	Балансировочная платформа	штук	5
14.	Барьер легкоатлетический	комплект	1
15.	Бодибары	штук	20
16.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
17.	Дорожка акробатическая	штук	1
18.	Жилет утяжелительный	штук	3
19.	Зеркало настенное	штук	3
20.	Ковер для ушу (комплект с подложкой)	штук	1
21.	Лонжа страховочная универсальная	комплект	2
22.	Маникен Юнчуныцюань	штук	1
23.	Мат гимнастический	штук	10
24.	Музыкальный центр или портативная беспроводная музыкальная аудиосистема	штук	1
25.	Напольное покрытие(татами)	комплект	1
26.	Плиометрический бокс	штук	3
27.	Пояс утяжелительный	штук	2
28.	Станок хореографический	комплект	1
Для спортивных дисциплин саньда, юнчуныцюань - весовая категория			
29.	Напольное покрытие татами или помост	штук	1

Таблица № 16

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/ п	Наименование	Едини ца измере ния	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовк и		Учебно- тренировоч ный этап (этап спортивной специализац ии)		Этап совершенств ования спортивного мастерства		Этап высшего спортивног о мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)

Для спортивных дисциплин таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньцюань - гуйдин, юнчуньцюань - гунь, юнчуньцюань - мужэньчжуан, юнчуньцюань - традиционные формы, юнчуньцюань - шуандао											
1.	Спортивный инвентарь «гунь», «цян»	штук	на обучающегося	—	—	1	1	2	1	2	1
2.	Спортивный инвентарь «цзуцзебянь», «саныцзегунь»	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

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 17

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
						количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Обувь для ушу	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
2.	Костюм спортивный (тренировочный)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1

3.	Чехол для переноски спортивного инвентаря	штук	на обучающег ося	-	-	1	1	2	1	2	1
Для спортивной дисциплины саньда											
4.	Бандаж защитный паховый	штук	на обучающег ося	1	2	1	2	1	2	1	2
5.	Боксерские перчатки	пар	на обучающег ося	1	2	1	2	1	2	1	2
6.	Жилет	штук	на обучающег ося	1	2	1	2	1	2	1	2
7.	Защита на голеностоп	штук	на обучающег ося	1	2	1	2	1	2	1	2
8.	Защита на голень	штук	на обучающег ося	1	2	1	2	1	2	1	2
9.	Шлем	штук	на обучающег ося	1	2	1	2	1	2	1	2

6.2.Кадровые условия реализации Программы:

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками

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 тренеров-преподавателей и иных работников Организации

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).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации

Работники направляются организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Организации.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературных источников:

1. Гужаловский А.А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития // Теория и практика физической культуры. -1977.
2. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Ушу: Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000. - 240 с.
3. Зеличенко В.Б. Критерии отбора как основа комплектования сборных национальных команд по ушу. - М., 1998. - 116с.
4. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев: Здоровья, 1990. - 60 с.
5. Майфат С.П., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003. - 131 с.
6. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 271 с.
7. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2010. - 240с.
8. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. - М.: Физическая культура, 2010. - 208с.
9. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ., М., 1995.
10. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
11. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. - Киев. Олимпийская литература, 2001
12. Галочкин, Г.П. Самбо. Спортивное и боевое – Воронеж: 1997 – 185 с. 16.
13. Германов, Г.Н., Ленинина, М.В., Космачев, В.А. Методы анализа эффективности урока физической культуры. Хронометрирование урока. Изучение динамики пульсовой кривой. – Воронеж, 2002 – 256 с
14. Гогун, Е.Н., Мартынов, Б.И. Психология физического воспитания и спорта – Москва: Терра-спорт, 2002 – 235 с.
15. Короткое, И.М. «Подвижные игры в школе» Москва: Просвещение, 1979 – 68 с.
16. Корх, А.Я. Тренер: деятельность и личность – Москва: Советский спорт, 2000 – 169 с.
17. Музруков, Г.Н. Основы ушу. – Москва: Пик, 2001 – 456 с.
18. Попенко, В.Н. Работа с деревянным манекеном – Москва: 1994 – 234 с
19. Солодков, А.С., Сологуб, Е.Б. Физиология человека. Общая, спортивная, возрастная. - Москва: Советский спорт, 2001 – 248 с.
20. Ушу. (Олимпийская версия таолу) Сочи, 2002 – 342 с.
21. Якимов, А.М. Основы тренерского мастерства – Москва: Советский спорт, 2003 – 239 с.

Перечень аудиовизуальных средств

Аудиовизуальные средства обучения (АВСО) – особая группа технических средств обучения, получивших наиболее широкое распространение в тренировочном процессе, включающая экранные и звуковые пособия, предназначенные для предъявления зрительной и слуховой информации. - Видеозаписи с соревнований различного уровня.

- Презентации по различным темам: антидопинг, технология спорта, профилактика травматизма в спорте, история ушу.

Перечень Интернет-ресурсов

Международные официальные спортивные организации:

http://www.olympic.org/uk/index_uk.asp – Олимпийский комитет

<http://www.wada-ama.org/en/> – ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство)

<http://www.olympic.ru/> – Олимпийский комитет России

Всероссийские официальные организации:

<http://www.minsport.gov.ru> – Министерство спорта Российской Федерации

<http://www.rusada.ru> – РУСАДА (Независимая Национальная антидопинговая организация)

<http://www.wushu-russ.ru> – Федерация ушу России

