

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Старт»
(МБУ ДО «СШ «Старт»)

Рассмотрено
на заседании педагогического совета
МБУ ДО «СШ «Старт»
Протокол № 5 от 30.08.2024

Утверждена
приказом
МБУ ДО «СШ «Старт»
№ 84 от 02.09.2024

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «ушу»**

*Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы
спортивной подготовки по виду спорта «ушу»,
утвержденной Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 25.03.2024 №361*

*в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта «ушу», утвержденного приказом Министерства спорта Российской
Федерации от 23.11.2022 №1065*

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)
Начальной подготовки	2-3
Учебно - тренировочный этап (Этап спортивной специализации)	4-5 (Для спортивных дисциплин таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньцюань - гуйдин, юнчуньцюань - гунь, юнчуньцюань - мужэньчжуан, юнчуньцюань - традиционные формы, юнчуньцюань – шуандао); 2-5 (для спортивных дисциплин саньда, юнчуньцюань - весовая категория)
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается

г. Нижний Тагил, 2024

Разработчики

Инструктор-методист Муниципального
бюджетного учреждения дополнительного
образования «Спортивная школа «Старт»

Зубахина Екатерина Анатольевна

Тренер-преподаватель МБУ ДО «СШ «Старт»

Ерохин Сергей Юрьевич

ОГЛАВЛЕНИЕ		
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА		4-6
I.	Общие положения	6
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
	2.1. Сроки, объемы, виды (формы) обучения	6-8
	2.2. Годовой учебно-тренировочный план	8-14
	2.3. Календарный план воспитательной работы	14-15
	2.4. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	15-17
	2.5. Планы инструкторской и судейской практики	17-18
	2.6. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	18-20
III.	Система контроля	20-28
IV.	Рабочая программа по виду спорта ушу	28-40
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	40
ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ		44

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

2.1. Краткая характеристика вида спорта «ушу»

Вид спорта «ушу» – вид спорта по освоению боевых комплексов, дыхательной гимнастики, психофизического тренинга, поединков с противником и т.д. Занятия ушу доступны людям любого возраста и различного уровня физической подготовленности, развивают силу, гибкость, координацию движений, выносливость, концентрацию внимания, имеют большее оздоровительное значение и положительное психофизическое воздействие, это путь к самосовершенствованию личности.

Спортивные дисциплины вида спорта «ушу» определяются организацией, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «ушу» (далее – Организация), самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта, а также таблицей 1.

Таблица №1

Спортивные дисциплины вида спорта «ушу»

Наименование спортивной дисциплины	Номер – код спортивной дисциплины						
таолу - гунь шу	087	001	1	8	1	1	Я
таолу - дао шу	087	002	1	8	1	1	Я
таолу - дуйлянь	087	003	1	8	1	1	Я
таолу - дуйлянь цисе	087	025	1	8	1	1	Я
таолу - наньгунь	087	004	1	8	1	1	Я
таолу - наньдао	087	005	1	8	1	1	Я
таолу - наньцюань	087	006	1	8	1	1	Я
таолу - тайцзи цзянь	087	007	1	8	1	1	Я
таолу - тайцзицюань	087	008	1	8	1	1	Я
таолу - цзитисянму	087	056	1	8	1	1	Я
таолу - цзяньшу	087	009	1	8	1	1	Я
таолу - цяншу	087	010	1	8	1	1	Я
таолу - чанцюань	087	011	1	8	1	1	Я
кунгфу - традиционное ушу бинци	087	012	1	8	1	1	Я
кунгфу - традиционное ушу гуньшу	087	037	1	8	1	1	Я
кунгфу - традиционное ушу дуаньбин	087	033	1	8	1	1	Я
кунгфу - традиционное ушу дуйлянь	087	038	1	8	1	1	Я
кунгфу - традиционное ушу дуйлянь цисе	087	039	1	8	1	1	Я
кунгфу - традиционное ушу жуаньбин	087	035	1	8	1	1	Я
кунгфу - традиционное ушу - многоборье	087	040	1	8	1	1	Я
кунгфу - традиционное ушу цюаньшу - 1 группа	087	013	1	8	1	1	Я

кунгфу - традиционное ушу цюаньшу - 2 группа	087	028	1	8	1	1	Я
кунгфу - традиционное ушу цюаньшу - 3 группа	087	029	1	8	1	1	Я
кунгфу - традиционное ушу цюаньшу - 4 группа	087	030	1	8	1	1	Я
кунгфу - традиционное ушу цюаньшу - 5 группа	087	031	1	8	1	1	Я
кунгфу - традиционное ушу цюаньшу - 6 группа	087	032	1	8	1	1	Я
кунгфу - традиционное ушу чанбин	087	034	1	8	1	1	Я
кунгфу - традиционное ушу шуанбин	087	036	1	8	1	1	Я
таолу - многоборье	087	027	1	8	1	1	Я
юнчуньцюань - гуйдин	087	052	1	8	1	1	Я
юнчуньцюань - гуйдин дуйда	087	053	1	8	1	1	Я
юнчуньцюань - гунь	087	054	1	8	1	1	Я
юнчуньцюань - мужэньчжуан	087	055	1	8	1	1	Я
юнчуньцюань - традиционные формы	087	056	1	8	1	1	Я
юнчуньцюань - шуандао	087	057	1	8	1	1	Я

2.2. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «ушу»

Вид спорта ушу подразделяется на спортивные дисциплины: таолу и традиционное.

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

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

Актуальность состоит в том, что насыщенный двигательный режим в детском объединении физкультурно-спортивной направленности позволяет добиться благоприятных изменений в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, сформировать стойкий интерес к занятиям спортом, потребность и умение самостоятельно осуществлять оздоровительную деятельность.

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «ушу» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке ушу с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «ушу», утвержденным приказом Минспорта России 23 ноября 2022 года № 1065 (далее – ФССП).

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 по виду спорта «ушу».

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1. Сроки, объемы, виды (формы) обучения

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, в соответствии с положением о комплектовании МБУ ДО «СШ «Старт»».

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивных дисциплин таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньцюань - гуйдин, юнчуньцюань - гунь, юнчуньцюань - мужэньчжуан, юнчуньцюань - традиционные формы, юнчуньцюань - шуандао			
Этап начальной подготовки	2-3	7	10-15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	8	8-10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	1-2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	1-2
Для спортивных дисциплин саньда, юнчуньцюань - весовая категория			
Этап начальной подготовки	2-3	10	10-15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	12	8-10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	1-2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1-2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

- учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные и иные.
- учебно-тренировочные мероприятия:

N 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	-	14	14	14

	спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации				
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		

- спортивные соревнования:

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года	
Для спортивных дисциплин таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньцюань - гуйдин, юнчуньцюань - гунь, юнчуньцюань - мужэньчжуан, юнчуньцюань - традиционные формы, юнчуньцюань - шуандао							
Контрольные	1	1	2	2	2	2	2
Отборочные	-	-	1	2	3	4	5
Основные	1	1	2	3	4	5	6
Для спортивных дисциплин саньда, юнчуньцюань - весовая категория							
Контрольные	2	2	2	3	3	4	4
Отборочные	-	-	2	2	3	4	4
Основные	-	-	2	3	4	5	6

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.

2.2. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы 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				
Наполняемость групп (человек)							
		10-15	10-15	8-10	8-10	1-2	1-2
Недельная нагрузка в часах							
		4,5-6	6-8	8-14	12-18	16-24	28-42 20-32
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		1,5	2	2	2	3	3
Для спортивных дисциплин таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньюань - гуйдин, юнчуньюань - гунь, юнчуньюань - мужэньчжуан, юнчуньюань - традиционные формы, юнчуньюань - шуандао							
	<i>Общее количество часов в год</i>	234-312	312-416	416-728	624-936	832-1248	1040-1664
1	Общая физическая подготовка (%)	35-39	33-39	25-30	23-30	20-25	15-20
2	Специальная физическая подготовка (%)	15-17	15-17	17-24	17-24	18-24	20-26
3	Спортивные соревнования (%)	1-2	1-2	3-10	5-12	5-14	6-16
4	Техническая подготовка (%)	42-54	42-54	42-54	42-54	42-54	42-56
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-6	3-6	3-21	3-21	3-21	3-18
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	2-4	2-4
7	Медицинские, медико-биологические,	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10

	восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)						
Для спортивных дисциплин саньда, юнчуньюань - весовая категория							
1	Общая физическая подготовка (%)	54-64	50-60	42-48	25-32	30-38	29-38
2	Специальная физическая подготовка (%)	20-23	20-23	20-26	26-30	24-29	25-29
3	Спортивные соревнования (%)	-	-	2-10	5-12	5-14	6-16
4	Техническая подготовка (%)	20-24	24-28	24-30	32-42	26-34	26-34
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-6	3-6	3-7	3-6	3-7	3-9
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	2-4	2-4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10

Годовой учебно-тренировочный план начальной подготовки (в часах)

Для спортивных дисциплин: таолу, кунгфу – традиционное ушу, юнчуньюань – гуйдин, юнчуньюань – гунь, юнчуньюань – мужэньжуан, юнчуньюань – традиционные формы, юнчуньюань – шуандао

№ п/п	Виды подготовки	До года	Свыше года
1	Общая физическая подготовка	70-98	104-112
2	Специальная физическая подготовка	39-43	37-53
3	Спортивные соревнования	4-4	12-17
4	Техническая подготовка	78-100	101-134
5	<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:</i>		
	тактическая подготовка	2-5	2-6
	теоретическая подготовка	2-5	2-6
	психологическая подготовка	2-5	2-6
6	<i>Инструкторская и судейская практика, из них</i>		
	Инструкторская практика	2-3	3-4
	Судейская практика	2-3	3-4
7	<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:</i>		
	Медицинские, медико-биологические	4-4	4-4
	Восстановительные мероприятия	3-6	6-24
	Тестирование и контроль	6-6	6-6

Вариативная часть, формируемая Организацией:			
8	Самоподготовка	20-30	30-40
	ИТОГО	234-312	312-416

Для спортивных дисциплин: саньда, юнчуньюань - весовая категория

№ п/п	Виды подготовки	До года	Свыше года
1	Общая физическая подготовка	107-135	117-141
2	Специальная физическая подготовка	43-58	67-71
3	Спортивные соревнования	4-4	12-17
4	Техническая подготовка	37-48	58-87
5	<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:</i>		
	тактическая подготовка	2-5	2-6
	теоретическая подготовка	2-5	2-6
	психологическая подготовка	2-5	2-6
6	<i>Инструкторская и судейская практика, из них</i>		
	Инструкторская практика	2-3	3-4
	Судейская практика	2-3	3-4
7	<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:</i>		
	Медицинские, медико-биологические	4-4	4-4
	Восстановительные мероприятия	3-6	6-24
	Тестирование и контроль	6-6	6-6
Вариативная часть, формируемая Организацией:			
8	Самоподготовка	20-30	30-40
	ИТОГО	234-312	312-416

Годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа (углубленной специализации) (в часах)

Для спортивных дисциплин: таолу, кунгфу – традиционное ушу, юнчуньюань – гуйдин, юнчуньюань – гунь, юнчуньюань – мужэньчжуан, юнчуньюань – традиционные формы, юнчуньюань – шуандао

№ п/п	Виды подготовки	До трех лет	Свыше трех лет
1	Общая физическая подготовка	120-125	134-144
2	Специальная физическая подготовка	86-125	118-147
3	Спортивные соревнования	36-50	50-66
4	Техническая подготовка	154-170	252-263
5	<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:</i>		
	тактическая подготовка	4-36	6-40
	теоретическая подготовка	4-36	6-40
	психологическая подготовка	4-36	6-40
6	<i>Инструкторская и судейская практика, из них</i>		
	Инструкторская практика	5-7	8-9
	Судейская практика	5-7	8-9
7	<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:</i>		

	Медицинские, медико-биологические	6-6	6-6
	Восстановительные мероприятия	30-40	40-50
	Тестирование и контроль	16-20	24-30
Вариативная часть, формируемая Организацией:			
8	Самоподготовка	50-70	70-92
	ИТОГО	520-728	728-936

Для спортивных дисциплин: саньда, юнчуньюань - весовая категория

№ п/п	Виды подготовки	До трех лет	Свыше трех лет
1	Общая физическая подготовка	158-193	168-213
2	Специальная физическая подготовка	89-135	144-200
3	Спортивные соревнования	36-50	50-66
4	Техническая подготовка	113-164	192-222
5	<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:</i>		
	тактическая подготовка	4-16	6-13
	теоретическая подготовка	4-10	6-13
	психологическая подготовка	4-10	6-13
6	<i>Инструкторская и судейская практика, из них</i>		
	Инструкторская практика	5-7	8-9
	Судейская практика	5-7	8-9
7	<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:</i>		
	Медицинские, медико-биологические	6-6	6-6
	Восстановительные мероприятия	30-40	40-50
	Тестирование и контроль	16-20	24-30
Вариативная часть, формируемая Организацией:			
8	Самоподготовка	50-70	70-92
	ИТОГО	520-728	728-936

Годовой учебно-тренировочный план этапа совершенствования спортивного мастерства (в часах)

Для спортивных дисциплин: таолу, кунгфу – традиционное ушу, юнчуньюань – гуйдин, юнчуньюань – гунь, юнчуньюань – мужэньжуан, юнчуньюань – традиционные формы, юнчуньюань – шуандао

№ п/п	Виды подготовки	ч
1	Общая физическая подготовка	160-170
2	Специальная физическая подготовка	155-205
3	Спортивные соревнования	73-100
4	Техническая подготовка	270-307
5	<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:</i>	
	тактическая подготовка	50-60
	теоретическая подготовка	50-60
	психологическая подготовка	50-60
6	<i>Инструкторская и судейская практика, из них</i>	
	Инструкторская практика	10-12
	Судейская практика	10-12
7	<i>Медицинские, медико-биологические,</i>	

	<i>восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:</i>	
	Медицинские, медико-биологические	8-8
	Восстановительные мероприятия	80-100
	Тестирование и контроль	24-30
Вариативная часть, формируемая Организацией:		
8	Самоподготовка	100-124
	ИТОГО	1040-1248

Для спортивных дисциплин: саньда, юнчуньцюань - весовая категория

№ п/п	Виды подготовки	ч
1	Общая физическая подготовка	259-258
2	Специальная физическая подготовка	217-258
3	Спортивные соревнования	73-100
4	Техническая подготовка	238-286
5	<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:</i>	
	тактическая подготовка	7-26
	теоретическая подготовка	7-17
	психологическая подготовка	7-17
6	<i>Инструкторская и судейская практика, из них</i>	
	Инструкторская практика	10-12
	Судейская практика	10-12
7	<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:</i>	
	Медицинские, медико-биологические	8-8
	Восстановительные мероприятия	80-100
	Тестирование и контроль	24-30
	Вариативная часть, формируемая Организацией:	
8	Самоподготовка	100-124
	ИТОГО	1040-1248

Годовой учебно-тренировочный план этапа высшего спортивного мастерства (в часах)

Для спортивных дисциплин: таолу, кунгфу – традиционное ушу, юнчуньцюань – гуйдин, юнчуньцюань – гунь, юнчуньцюань – мужэньчжуан, юнчуньцюань – традиционные формы, юнчуньцюань – шуандао

№ п/п	Виды подготовки	ч
1	Общая физическая подготовка	186-202
2	Специальная физическая подготовка	243-312
3	Спортивные соревнования	154-170
4	Техническая подготовка	365-412
5	<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:</i>	
	тактическая подготовка	9-72
	теоретическая подготовка	9-72
	психологическая подготовка	9-72
6	<i>Инструкторская и судейская практика, из них</i>	
	Инструкторская практика	12-17
	Судейская практика	12-17

7	<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:</i>	
	Медицинские, медико-биологические	8-8
	Восстановительные мероприятия	93-120
	Тестирование и контроль	24-30
Вариативная часть, формируемая Организацией:		
8	Самоподготовка	124-160
	ИТОГО	1248-1664

Для спортивных дисциплин: саньда, юнчуньюань - весовая категория

№ п/п	Виды подготовки	ч
1	Общая физическая подготовка	270-358
2	Специальная физическая подготовка	260-348
3	Спортивные соревнования	154-170
4	Техническая подготовка	264-340
5	<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:</i>	
	тактическая подготовка	9-36
	теоретическая подготовка	9-24
	психологическая подготовка	9-36
6	<i>Инструкторская и судейская практика, из них</i>	
	Инструкторская практика	12-17
	Судейская практика	12-17
7	<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:</i>	
	Медицинские, медико-биологические	8-8
	Восстановительные мероприятия	93-120
	Тестирование и контроль	24-30
Вариативная часть, формируемая Организацией:		
8	Самоподготовка	124-160
	ИТОГО	1248-1664

2.3. Календарный план воспитательной работы

№ 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	В течение года

		отношения к решениям спортивных судей; ...	
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
1.3.
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: 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; ...	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительность 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
2.3.	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	Учебно-тренировочный график
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и	В течение года

	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 зрителей и спортсменов на соревнованиях)	иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: 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 мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитание толерантности и взаимоуважения; правомерное поведение зрителей; расширение общего кругозора юных спортсменов; ...	В течение года

2.4. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (по этапам спортивной подготовки)

Начальной подготовки		
Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
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).
Онлайн обучение «Антидопинг»	в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net Основной поток - январь
Родительское собрание	1-2 раза в год	1-2 раза в год

		«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»
Семинар для тренеров	1-2 раза в год	1-2 раза в год «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
Семинары и малогрупповые лекции на темы: «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» «Права и обязанности спортсменов»	в течение учебно-тренировочного года	Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга http://www.rusada.ru/athletes/
Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»	апрель	Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов
Онлайн обучение «Антидопинг»	в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net Основной поток - январь
Этап совершенствования спортивного мастерства		
Семинары и малогрупповые лекции на темы: "Виды нарушений антидопинговых правил" "Проверка лекарственных средств" "Процедура допинг контроля"	в течение учебно-тренировочного года	Информирование спортсменов по вопросам в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга http://www.rusada.ru/athletes/
Онлайн обучение «Антидопинг»	в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net Основной поток - январь
Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»	апрель	Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов
Этап высшего спортивного мастерства		
Семинары и малогрупповые лекции на темы: "Виды нарушений антидопинговых правил" "Проверка лекарственных средств" "Процедура допинг контроля" "Подача запроса на ТИ" "Система АДАМС"	в течение учебно-тренировочного года	Информирование спортсменов по вопросам в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга http://www.rusada.ru/athletes/
Онлайн обучение «Антидопинг»	в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net Основной поток - январь
Онлайн-семинар «Обработка	апрель	Информирование спортсменов по

результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»		вопросам антидопинговых прав спортсменов
--	--	--

2.5. Планы инструкторской и судейской практики (указывается по этапам спортивной подготовки)

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки проведения
1	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	В течение года
		Изучение правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований. Изучение общих обязанностей судей в главной судейской коллегии и других бригад спортивных судей	В течение года
		Знакомство и изучение с подготовкой и оформлением мест проведения соревнований	В течение года
2	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта	Разработка комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов	В течение года
		Показ простых упражнений для совершенствования технической подготовки	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года
3	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях.	В течение года
		Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства			
1	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Применение и совершенствование этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	В течение года
		Изучение и применение правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований	В течение года
2	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде	В течение года
		Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
3	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по лыжным гонкам	Проведение подготовительной (разминочной), основной, заключительной частей учебно-тренировочного занятия	В течение года
		Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов	В течение года
		Показ упражнений для совершенствования отдельных элементов технической подготовки	В течение года

		спортсменов	
		Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года
Этап высшего спортивного мастерства			
1	Выполнение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Применение этики поведения спортивных судей, спортивной терминологии	В течение года
		Применение знаний правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
2	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Оказание помощи в организации и приема нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО	В течение года
		Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде в избранном виде спорта	В течение года
3	Проведение учебно-тренировочного занятия	Организация и проведение учебно-тренировочного занятия под руководством тренера	В течение года
		Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсмена	В течение года
		Совершенствование технической подготовки	В течение года
		Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года

2.6. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указывается по этапам спортивной подготовки

Медицинское, медико-биологическое сопровождение спортсменов в МБУ ДО «СШ «Старт» осуществляет отдел медицинского обеспечения спортивной подготовки, в структуре которого организована работа профильных медицинских кабинетов, медицинских работников, включая спортивных врачей по спортивной медицине по видам спорта.

№	Мероприятие	Содержание
1.	Организация и проведение медицинских обследований спортсменов поступающих	Проведение комплексного анализа и оценки ряда медико-биологических показателей спортсменов по следующим критериям: - оценка состояния здоровья и медицинских противопоказаний к занятиям в избранном виде спорта; - анализ факторов лимитирующих физическую работоспособность и достижение максимального спортивного результата; - оценка функционального состояния и уровня физической работоспособности;

		- анализ физиологических резервов и адаптационно-приспособительных возможностей организма.
2.	Организация углубленных медицинских обследований спортсменов	Углубленные медицинские обследования спортсмены проходят в ГАУЗ СО Врачебно-физкультурном диспансере согласно Приказу Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144н
3.	Организация и проведение комплексных, этапных, текущих медицинских обследований спортсменов и врачебно-педагогических наблюдений	Проведение медицинских обследований осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения спортсменов в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности
5.	Медицинское обеспечение тренировочных мероприятий и соревнований спортсменов	Проводится медицинскими работниками, в том числе в выездной форме, в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности.
6.	Лечебная работа со спортсменами при возникновении заболеваний и травм	Лечебная работа проводится в рамках лицензированных видов деятельности и включает комплекс лечебно-диагностических мероприятий: - консультативный прием врачей специалистов и среднего медицинского персонала; - диагностика (функциональная и лабораторная диагностика); - назначение лечебно-восстановительных мероприятий.
7.	Восстановление спортсменов	Проведение восстановительных мероприятий осуществляется после перенесенных заболеваний и травм и период интенсивной спортивной подготовки.
8.	Фармакологическое обеспечение и применение специализированных продуктов питания при подготовке спортсменов	Осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения в основные периоды спортивной подготовки в соответствии с требованиями антидопингового законодательства РФ.
9.	Профилактическая и санитарно-просветительная работа при подготовке спортсменов	Осуществляется по следующим направлениям: - организация и проведение мероприятий специфической (вакцинация) и не специфической профилактики заболеваний; - контроль рационов питания; - контроль соблюдения антидопинговых правил; - консультативный прием с тренерами и спортсменами.
10.	Медико-биологическое обеспечение спортсменов входящих в состав спортивных сборных команд Российской Федерации.	Предусматривается только медицинское обеспечение по показаниям в рамках лечебной и восстановительной работы в объеме первичной доврачебной, врачебной и специализированной медико-санитарной помощи по лицензированным видам медицинской деятельности.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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

На этапе начальной подготовки на:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта "ушу";

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта "ушу";
повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная с первого года 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;

укрепление здоровья.

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

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "ушу";

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "ушу";

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

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;

укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

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; сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства на:
 повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "ушу";
 обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
 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; сохранение здоровья.

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.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки (указываются комплексы контрольных упражнений с учетом приложений №№ 6-9 к ФССП и тесты) и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.(указывается с учетом приложений №№ 7-9 к ФССП)

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньцюань - гуйдин, юнчуньцюань - гунь, юнчуньцюань - мужэньчжуан, юнчуньцюань - традиционные формы, юнчуньцюань - шуандао						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 6,9 7,1		не более 6,5 6,7	
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 12,0 12,2		не более 11,5 11,7	
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +1 +3		не менее +3 +5	
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 110 105		не менее 115 110	
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин саньда, юнчуньцюань - весовая категория						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более 6,2 6,4		не более 5,8 6,0	
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более 6.10 6.30		не более 6.05 6.15	
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре	количество	не менее		не менее	

	лежа на полу	раз	10	5	15	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,6
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньюань - гуйдин, юнчуньюань - гунь, юнчуньюань - мужэньчжуан, юнчуньюань - традиционные формы, юнчуньюань - шуандао						
3.1.	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"	количество раз	не менее		не менее	
			3	1	5	3
3.2.	Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин	количество раз	не менее		не менее	
			18	16	20	18
3.3.	Двойной прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	
			280	270	300	290
3.4.	Прыжки в длину на одной ноге 10 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,8	6,0
3.5.	Шпагат продольный (фиксация положения)	с	не менее		не менее	
			5,0		7,0	
3.6.	Шпагат поперечный (фиксация положения)	с	не менее		не менее	
			5,0		7,0	
3.7.	Исходное положение - сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения)	с	не менее		не менее	
			5,0		7,0	
3.8.	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 60 см, фиксация положения)	с	не менее			
			5,0			
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин саньда, юнчуньянь - весовая категория						
4.1.	Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин	количество раз	не менее		не менее	
			18	16	20	18
4.2.	Двойной прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	
			280	270	300	290
4.3.	Прыжки в длину на одной ноге 10 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	-	-
4.4.	Подтягивание из виса на перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	1	2	1
4.5.	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"	количество раз	не менее		не менее	
			3	1	5	3

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юноши	девочки/девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньцюань - гуйдин, юнчуньцюань - гунь, юнчуньцюань - мужэньчжуан, юнчуньцюань - традиционные формы, юнчуньцюань - шуандао				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,7	6,8
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,9	10,0
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			120	140
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин саньда, юнчуньцюань - весовая категория				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньцюань - гуйдин, юнчуньцюань - гунь, юнчуньцюань - мужэньчжуан, юнчуньцюань - традиционные формы, юнчуньцюань - шуандао				
3.1.	Бег на 500 м	мин, с	не более	
			2.15	2.30
3.2.	Прыжки вверх из исходного положения упор присев (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			20	
3.3.	Двойной прыжок в длину с места	см	не менее	
			330	325
3.4.	Подтягивание из виса на перекладине	количество раз	не менее	
			2	1
3.5.	Подъем ног из виса на гимнастической	количество раз	не менее	
			7	5

	стенке в положение "угол"			
3.6.	Шпагат продольный (фиксация положения)	с	не менее	
			10,0	
3.7.	Шпагат поперечный (фиксация положения)	с	не менее	
			10,0	
3.8.	Исходное положение - сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения)	с	не менее	
			10,0	
3.9.	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 80 см, фиксация положения)	с	не менее	
			5,0	
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин саньда, юнчуньцюань - весовая категория				
4.1.	Бег на 500 м	мин, с	не более	
			2.15	2.30
4.2.	Двойной прыжок в длину с места	см	не менее	
			330	325
4.3.	Подтягивание из виса на перекладине	количество раз	не менее	
			2	1
4.4.	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"	количество раз	не менее	
			7	5
4.5.	Прыжки вверх из исходного положения упор присев (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			20	
5. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньцюань - гуйдин, юнчуньцюань - гунь, юнчуньцюань - мужэньчжуан, юнчуньцюань - традиционные формы, юнчуньцюань - шуандао				
1.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,9	8,2
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин саньда, юнчуньцюань - весовая категория				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
2.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньцюань - гуйдин, юнчуньцюань - гунь, юнчуньцюань - мужэньчжуан, юнчуньцюань - традиционные формы, юнчуньцюань - шуандао				
3.1.	Бег на 500 м	мин, с	не более	
			1,55	2,00
3.2.	Прыжки вверх из исходного положения упор присев (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			35	33
3.3.	Двойной прыжок в длину с места	см	не менее	
			440	400
3.4.	Подтягивание из виса на перекладине	количество раз	не менее	
			7	4
3.5.	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"	количество раз	не менее	
			12	10

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

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньюань - гуйдин, юнчуньюань - гунь, юнчуньюань - мужэньчжуан, юнчуньюань - традиционные формы, юнчуньюань - шуандао				
1.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+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 общей физической подготовки для спортивных дисциплин саньда, юнчуньцюань - весовая категория				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2.9.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	20
2.10.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			35	-
2.11.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.30
2.12.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	-
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньцюань - гуйдин, юнчуньцюань - гунь, юнчуньцюань - мужэньчжуан, юнчуньцюань - традиционные формы, юнчуньцюань - шуандао				
3.1.	Прыжки вверх из исходного положения упор присев (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			42	37
3.2.	Двойной прыжок в длину с места	см	не менее	
			500	420
3.3.	Подтягивание из виса на перекладине	количество раз	не менее	
			15	5
3.4.	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"	количество раз	не менее	
			20	15
3.5.	Шпагат продольный (фиксация положения)	с	не менее	
			15,0	
3.6.	Шпагат поперечный (фиксация положения)	с	не менее	
			15,0	
3.7.	Исходное положение - сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения)	с	не менее	
			15,0	
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин саньда, юнчуньцюань - весовая категория				
4.1.	Двойной прыжок в длину с места	см	не менее	

			500	420
4.2.	Подтягивание из виса на перекладине	количество раз	не менее	
			16	5
4.3.	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"	количество раз	не менее	
			20	15
4.4.	Прыжки вверх из исходного положения упор присев (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			42	37
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивное звание "мастер спорта России"			

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА УШУ

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

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка – формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной спортивной деятельности, осуществляется в ходе организованных занятий и самостоятельно. Организованные занятия по теоретической подготовке проводятся в форме уроков, бесед, лекций, а также самостоятельного изучения материала по рекомендованным книгам, статьям, фото- и видеоматериалам. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При

проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. На этапе начальной подготовки, а также в период базовой подготовки тренировочного этапа, темы, запланированные к изучению, излагаются в сокращенном, доступном для детей варианте, а на более старших этапах изучаются повторно, уже в полном объеме.

Темы для теоретического изучения в ходе освоения Программы (в целом по всем этапам)

Учебно-тематический план

Этапы 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. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами.

	обучающихся при занятиях физической культурой и спортом		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 культурой 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 как 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.
Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного 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 уровень 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 (недотренированность)	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 учебно-тренировочного процесса. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Основные направления учебно-тренировочного процесса. Система спортивных соревнований.
	Спортивные соревнования как	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных

	важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки		соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода 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 как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	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 течение переходного периода 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.
--	--	--	--

Упражнения по общей физической подготовке используются на всех этапах спортивной подготовке в объеме согласно рассчитанному объему по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта ушу:

1. Прыжки с места
2. Тройной прыжок
3. Выпрыгивание вверх с толчком двумя ногами
4. Подтягивание на перекладине
5. Лазание по канату
6. Висы на перекладине
7. Челночный бег
8. Прыжки со скакалкой

Кроме отдельных упражнений по ОФП, для обеспечения разностороннего развития спортсмена, а также для обеспечения психологического комфорта, снятия утомления от единообразия подготовки, необходимо широко применять упражнения из других видов спорта:

АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Различные кувырки: вперед назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180° и 360°. сальто вперед (с помощью), колесо(переворот боком).

БАСКЕТБОЛ.

Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

ФУТБОЛ.

Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ.

Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.

Спортивная ходьба, бег на короткие и длинные дистанции, метание мяча, техника высокого и низкого старта.

ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА.

Техника выполнения упражнений со штангой, жим, рывок, приседание со штангой.

Специальная физическая подготовка — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является *принцип динамического соответствия*, который включает следующие требования:

- соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному

соревновательному движению;

- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;
- соответствие временного интервала работы.

В качестве упражнений специальной физической подготовки в ушу используются:

Упражнения на развитие силы:

- упражнение со штангой (ходьба со штангой, приседания, подскоки, рывки, толчки), сосредним малым весом;
- метание гранаты, набивных мячей;
- различные прыжковые упражнения;
- парные силовые упражнения (приседания, упражнения с сопротивлением и т.д.);
- подтягивания, "отжимания";
- упражнения на развитие пресса;
- Различные прыжковые упражнения на матах без снарядов (тройные, пятерные, десятерные с ноги на ногу и на одной ноге).

В недельный цикл такая силовая работа включается один раз. Надо учитывать возраст занимающихся и степень подготовленности.

Упражнения на развитие быстроты.

С этой целью применяются в течение всего года:

- бег с низкого старта на коротких отрезках 20, 30, 40, 50, 80, 100 м на время и/или соперниками;
- бег с хода на коротких отрезках;
- бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расстоянии - 150-160 см);
- различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т.д.;
- максимальная работа рук;
- выполнение специальных беговых упражнений на частоту;
- различные прыжковые упражнения.

Интенсивность выполнения этих упражнений постепенно возрастает.

Упражнения на развитие выносливости.

В беге на 400 м особую роль играет скоростная выносливость. Надо бежать всю дистанцию с высокой (оптимальной) скоростью. Для успешного развития скоростной выносливости необходимо больше применять повторный бег на отрезках 150, 200, 300, 500 м в зимний период со средней скоростью, а весной - с максимальной.

Применяются повторные отрезки переменный бег, интервальный бег.

Средства развития гибкости:

- различные упражнения на гибкость, способствующие увеличению подвижности в суставах;
- упражнение для барьериста, сидя, стоя, лежа, на гимнастической стенке, с барьером и на снарядах;
- акробатические упражнения «полушпагаты», «шпагаты» и т.д.

Упражнения для развития мышц передней поверхности бедра

Ходьба и бег с высоким подниманием бедра.

Скачки вперед в наклоне, подтягивая колено к груди. Стоя лицом к партнеру, приседание.

Лежа на спине, сгибание и разгибание ног с преодолением веса партнера, опирающегося наступни.

Стоя спиной к партнеру и упираясь друг другу в спину, приседания. Вставание из приседа на одной ноге с помощью партнера.

Лежа на спине, сгибание и разгибание ног с преодолением веса партнера, опирающегося наступни. Вариант упр.: разгибая ноги, оттолкнуть партнера вперед-вверх.

Приседание с партнером на плечах.

Стоя с партнером на плечах на одной ноге, другая отведена назад как можно выше, приседание на одной ноге.

Подъем и спуск по перекладинам стенки с партнером на плечах.

Стоя на перекладине стенки с партнером на плечах и держась руками, полуприседы и вставание.

Лежа на спине и удерживая партнера, стоящего на ступнях, сгибание и разгибание ног. Лежа на спине, поднять партнера и удержать в горизонтальном положении. Партнер опускает прямые ноги и поднимает до горизонтали.

То же. Партнер поднимает прямые ноги вверх и опускает до горизонтали. В висе, стоя одной ногой на перекладине, вставание на опорную ногу.

Броски мяча бедром. Вариант упр.: те же броски с шагом вперед.

Сидя углом или в упоре сзади, отбивание мяча одной и другой ногой. Партнеры набрасывают мяч поочередно (можно попробовать и одновременно).

Лежа на спине и держась за перекладину стенки, отбивание мяча, набрасываемого партнером, двумя ногами. Стремиться отбить мяч как можно дальше.

В упоре о стенку бег с высоким подниманием бедра. В процессе выполнения бега туловищем опорная нога должны составлять прямую линию.

Приседание на одной ноге, «пистолет». Присесть можно спокойно, а вставать быстро. Поднимание согнутой ноги, сдерживаемой амортизатором. Для фиксации правильного бегового наклона лучше опираться руками об опору.

В приседе броски и ловля набивного мяча вместе с партнером. При броске и ловле — подпрыгнуть.

Выпрыгивание из приседа с весом на плечах.

Скачки на месте с весом на плечах, удерживая другую ногу сзади в горизонтальном положении.

Поднимание веса бедром. Руками вес не подтягивать, плечи назад не отклонять.

Вставание на носки из приседа, удерживая вес впереди. Стараясь делать без наклона, таз выводить вперед.

Вставание из приседа, одерживая вес сзади. При вставании таз выводить вперед.

Приседания с размахиванием весом. При вставании желательнее подниматься на носки. Прыжки с ноги на ногу с весом в руках.

Броски веса из приседа.

Вставание на высокую опору с весом на плечах. Высоту опоры менять в зависимости от подготовленности занимающихся.

Приседание с весом на плечах, колени врозь.

Ходьба с высоким подниманием бедра с весом на плечах. Опорную ногу в колене не сгибать, подниматься на носок, выводить таз вперед.

Поочередное приседание на одной ноге с выносом вперед другой, с весом на плечах. Поочередное приседание на одной ноге с отставлением другой назад, с весом на плечах.

Приседание с вставанием или выпрыгиванием, стоя на скамейках и удерживая вес в руках. Вперед не наклоняться и вес руками не подтягивать.

Прыжки вперед толчком двумя ногами, с весом на плечах. Полуприседы и вставание с подниманием веса на прямых руках.

Полуприсед и вставание с весом на плечах. Это же упр. можно усложнить выпрыгиванием из полуприседа.

Ходьба выпадами вперед с весом на плечах. Подъем бедра с удержанием веса.

Упражнения для развития мышц задней поверхности бедра

Стоя в упоре на одном колене. Отталкивание опорной ногой с отведением ее махом назад, возвращение в и. п. с опорой другой ногой.

Стоя в упоре на коленях, отталкивание с махом назад прямыми ногами.

Стоя в упоре одной рукой и на одном колене, поднимание рук вверх с удержанием ноги в горизонтальном положении.

Лежа на животе, поочередное отведение прямых ног назад.

Лежа на животе на высокой опоре, мах прямыми ногами назад до предела. Лежа на животе, пружинистые оттягивания обеих ног.

Наклоны назад с доставанием пяток и наклоны вперед.

Лежа на спине, подъем разгибом в положение приседа или упора присев. Во время

подъема должно быть положение прогнувшись.

Стоя на коленях, наклон назад до касания головой пола.

Сед ноги врозь (пошире), руками взяться за колени. Перекат на бок и спину, затем на другой бок с поворотом в сед в другую сторону.

Сед лицом к партнеру, который сидит на носках и держит за ноги под коленом. Вставание и приседание в отклоненном от вертикали положении.

Лежа на животе, сопротивление партнеру, пытающемуся разогнуть ногу. Наклон и возвращение в и. п. при удержании партнером за ноги.

Партнер сидит на носках и держит за ноги. Прогибание до положения мостика. Стоя на коленях, партнер держит за ноги, наклон и возвращение в и. п.

Наклоны ног вперед и возвращение в и. п. с удержанием партнера, стоящего на ступнях. Лежа на спине, ноги вплотную касаются стенки, сед с подтягиванием руками за перекладину. Стойка на лопатках с закрепленными руками и ногами.

Лежа на животе, держась руками за перекладину, поочередные махи назад ногами и отведение головы и плеч назад.

Вис лицом к стенке прогнувшись с удержанием туловища.

Стоя лицом к стенке, наклоны вперед с одновременным перехватом перекладины на одну ниже с каждым наклоном.

Мяч зажат ступнями. Бросок мяча назад в прыжке.

Лежа на спине, держа мяч ступнями, броски назад-вверх. Упор согнувшись, мяч зажат ступнями, броски мяча назад. Вис прогнувшись. Опускание и поднятие ног с мячом. Лежа на опоре, поднятие и опускание ног с мячом.

Мах назад ногой, сдерживаемой амортизатором.

Лежа на животе, сгибание ноги, сдерживаемой амортизатором. И. п. то же. Разгибание ноги, сдерживаемой амортизатором.

Стоя на коленях, наклон вперед прогнувшись с удержанием этого положения. Наклоны туловища с весом. Колени на сгибать.

Этап начальной подготовки. Темы теоретической подготовки.

Этапы спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	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	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	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	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	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	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Общая физическая подготовка

Средствами **общей физической подготовки** занимающихся ушу являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В группах начальной подготовки в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении. Индивидуально, с партнером и в группе.

Упражнения со снарядами (скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусках и др.), с использованием тренажерных устройств и технических средств. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.

Много времени следует отвести играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям, заимствованным из других видов спорта (лыжи, плавание, спортивные игры, велоспорт, акробатика, гимнастика).

Специальная физическая подготовка включает упражнения на развитие определенных физических качеств:

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

Тактическая подготовка.

На этапе начальной подготовки учащиеся знакомятся с рядом специальных упражнений:
Основные положения кисти

Основные виды движений руками. Основные виды позиций.

Основные виды движений ногами. Основные виды перемещений.

С второго полугодия первого года начальной подготовки (НП-1) начинается изучение комплексов: «Син-И», 16 форм «Чанцюань», 20 форм «Чанцюань» как основы базовой техники ушу (ушу-цибенгун).

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

Тренировочный этап (период базовой подготовки) Теоретическая подготовка.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт как явление культурной жизни. Роль физической культуры в
--	--	---

специализации)		формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет.
	Режим дня и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и уровень спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Общая физическая подготовка: размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, плавание, прогулки. Выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах (на отдыхе) и в конце тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка (самостоятельно).

Специальная физическая подготовка:

Упражнения на развитие различных групп мышц, Упражнения на развитие гибкости, Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей, Акробатика, Упражнения на развитие ловкости

Тактической подготовки включает отработку и совершенствование изученных ранее специальных упражнений:

Основные положения кисти Основные виды движений руками. Основные виды позиций Основные виды движений ногами Основные виды перемещений Удары с хлопками

Прыжки

Продолжается изучение комплексов «20 форм Чанцюань», «12 форм Наньцюань». Контроль спортивной подготовленности: участие в соревнованиях.

Сдача контрольно-переводных нормативов

Инструкторская практика: построение группы, сдача рапорта, проведение первой части разминки.

Судейская практика: работа в качестве судьи-стажера

Тренировочный этап (период спортивной специализации) Теоретическая подготовка.

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

• Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма.

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

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

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

• Органы пищеварения и обмен веществ.

• Органы выделения.

• Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему.

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

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

• Общие меры по предупреждению травм: правильная организация и проведение занятий; выполнение правил безопасности во время тренировок с оружием и при выполнении трюков; составление расписания с учётом трудовой деятельности и общего режима, сна, питания и отдыха; обеспечение занимающихся качественным инвентарём; наличие тренировочного помещения, отвечающего санитарно-гигиеническим требованиям; наблюдение за состоянием здоровья и самочувствием спортсменов; ведение ушуистами дневника самоконтроля; отстранение от занятий ушуистов с невылеченными травмами; недопустимость пользования запрещёнными приёмами, или двигательными действиями, грубого ведения боя с нанесением сильных ударов во время тренировок; правильное составление пар для учебных условий и вольных боёв в саньда; расследование каждого случая травм, нахождение её причины. Роль тренера и роль спортсмена в профилактике повреждений при занятиях ушу. Соблюдение дисциплины, проверка качества инвентаря, правильная организация и методика обучения и тренировки.

• Соблюдение санитарно-гигиенических требований к занимающимся, к помещению, оборудованию и инвентарю, совместная деятельность с врачом, личный пример, повседневная разъяснительная работа о профилактике травматизма. Оказание первой медицинской помощи при обмороке, шоке и попадании инородных тел в глаза, уши.

• Вред курения, употребления спиртных напитков и наркотических веществ для здоровья и работоспособности спортсмена.

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

• Врачебный контроль и самоконтроль. Врачебный контроль как обязательное условие правильной постановки учебно-тренировочного процесса. Порядок осуществления врачебного контроля в спортивных организациях.

• Показания и противопоказания к занятиям ушу.

• Самоконтроль. Значение и содержание самоконтроля при занятиях ушу и другими видами спорта. Объективные данные самоконтроля при занятиях ушу и другими видами спорта. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность.

- Понятие о спортивной тренировке и спортивной форме. Понятие об утомлении и переутомлении. Меры предупреждения переутомления.
- Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильно построенном учебно- тренировочном процессе.
- Травмы в ушу и их профилактика. Общая характеристика травм в ушу: лёгкие, средние и тяжёлые. Причины травм. Внешние, зависящие от комплекса внешних условий, связанных с плохим состоянием инвентаря, несоответствием мест занятий санитарно-гигиеническим нормам, недостаткам в организации и проведении занятий, неверной методикой обучения и тренировки, несоответствием места соревнований требованиям, предъявляемым правилами соревнований, нечётким или неквалифицированным судейством состязаний, пренебрежением средствами профилактики травм, с нарушениями тренировочной дисциплины и регулярности занятий, в результате влияния объективных причин (например, режима учёбы в учреждениях начального, среднего и высшего образования), превышение личного веса при трюковой работе в таолу. Внутренние: недостаточная физическая и техническая подготовка, неудовлетворительное состояние здоровья, нарушение режима тренировки и тренировочной дисциплины, переутомление, перетренированность, перенапряжение, пренебрежение разминкой, грубость ушуистов во время учебно- тренировочных боёв или на соревнованиях саньда, невыполнение правил, применения запрещённых действий.
- Перечень травм в дисциплине таолу: травмы крупных суставов верхних конечностей – лучезапястного сустава, локтевого и плечевого суставов; лёгкие и тяжёлые (сопровожаемые частичным, или полным разрывом связок) травмы коленного и голеностопного суставов; повреждения коленных менисков, и межпозвонковых дисков; растяжения и разрывы мышц нижних конечностей; травмы пальцев ног; ушибы и переломы, связанные с неудачными падениями во время трюка; порезы, колотые раны и ушибы спортивным оружием.
- Перечень травм в дисциплине саньда: травмы верхних конечностей, пальцев, пястно- фаланговых сочленений, лучезапястного сустава, локтевого и плечевого суставов; повреждение лица: переносицы, носовых хрящей, рассечение мягких тканей в области надбровных дуг, внутренней оболочки губ и щёк, ушных раковин; ушибы коленного сустава и мягких тканей бедра.

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

Специальная физическая подготовка включает:

Упражнения на развитие различных групп мышц Упражнения на развитие гибкости

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей Акробатика

Упражнения на развитие ловкости

тактической подготовки включает отработку и совершенствование изученных ранее специальных упражнений, а также освоение новых:

Основные положения кисти Основные виды движений руками. Основные виды позиций Основные виды движений ногами Основные виды перемещений Удары с хлопками

Прыжки

Изучение комплексов «Традиционный стиль 24 формы».

Все большее значение приобретает психологическая подготовка, которая проводится как в виде отдельных занятий с учащимися, так и в ходе каждой тренировки.

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

Инструкторская практика: построение группы, сдача рапорта, проведение разминки (ОФП) в присутствии тренера;

Судейская практика: выполнение обязанностей помощника судьи

**Этап спортивного совершенствования.
Теоретическая подготовка.**

К началу этапа спортивного совершенствования большая часть теоретических тем уже изучена учащимися. На этапе СС следует уделить внимание углублению знаний по изученным темам, а так же наработке навыка и привычки самостоятельного использования теоретического материала.

Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	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 (неотренированность)	Понятие травматизма. Синдром "перетренированности". Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	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	Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочного процесса. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Основные направления учебно-тренировочного процесса. Система спортивных соревнований.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	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.
--	--	---

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

Специальная физическая подготовка включает упражнения на развитие различных групп мышц,

на развитие гибкости,

на развитие скоростно-силовых способностей, акробатика,

упражнения на развитие ловкости.

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

Основные положения кисти

Основные виды движений руками (саньда), Основные виды позиций

Основные виды движений ногами (саньда) Основные виды перемещений

Удары с хлопками Прыжки

Изучение и отработка бросков

Изучение и отработка парных упражнений Изучение и отработка ударов в прыжках

Изучение комплексов «32 формы Чанцюань».

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

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

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

Этап высшего спортивного мастерства.

Теоретическая подготовка.

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

Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	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	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	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	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	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	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.

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

(упражнения с отягощениями).

Упражнения *техничко-тактической подготовки* включают: Основные виды движений руками (саньда).

Основные виды движений ногами (саньда), Основные виды перемещений,

Изучение и отработка бросков,

Изучение и отработка парных упражнений, Изучение и отработка ударов в прыжках,

Изучение комплексов «32 формы Гуньшу», «32 формы Цзяньшу». Контроль спортивной подготовленности: участие в соревнованиях. Сдача контрольных нормативов.

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

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

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

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

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

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

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

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

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным

условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 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 N 61238)¹;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение N 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение N 11 к ФССП);

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 N 1

N п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивных дисциплин таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньцюань - гуйдин, юнчуньцюань - гунь, юнчуньцюань - мужэньчжуан, юнчуньцюань - традиционные формы, юнчуньцюань - шуандао			
1.	Ковер для ушу (комплект с подложкой)	штук	1
Для спортивных дисциплин саньда, юнчуньцюань - весовая категория			
2.	Мешок боксерский	штук	3
3.	Напольное покрытие татами или помост	штук	1

Таблица N 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
N 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 (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 "цзянь", "дао", "наньдао"	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
2.	Спортивный инвентарь "шуандао", "шуангоу", "шуанбишоу", "шуанцзянь"	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N 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 (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм для выступлений "Ифу"	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
2.	Обувь для ушу	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
Для спортивной дисциплины саньда											
3.	Боксерские перчатки	пар	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
4.	Жилет	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
5.	Защита на голеностоп	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2

6.	Защита на голень	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
7.	Шлем	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2

6.1. 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 лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Боген Н.Н. Обучение двигательным действиям ФиС, 1985.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов ФиС, 1988.
3. Вон Кью-Кит. Влияние кунг-фу на здоровье человека//Тайцзи-цюань. Полное руководство по теории и практике. – М. - 2001. – 377с.
4. Долин А.А., Маслов А.А. Истоки УШУ. - М., 1990
5. Железняк Ю.Д. Программа курса: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование УМО, 1996.
6. Кофман А.Б. Система подготовки спортивного резерва, 1994
7. Марков К. К. Тренер-педагог и психолог Иркутск, 1999.
8. Маслов А.А. Ушу – традиции духовного и физического воспитания в Китае. - Москва. - 1990.
9. Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации».
10. Музруков Г.Н. Основы ушу издательский дом «Городец», 2006.
11. Музруков Г.Н. Основы ушу ООО «Пик», 2001.
12. Музруков Г.Н. Единая всероссийская программа занятий ушу, Москва, 1998.
13. Назаренко Л.Д. Физиология физического воспитания, Ульяновск, 2000.

14. Современная система спортивной подготовки/ под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина, 1995.

15. Федеральный закон от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

16. Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»

17. Хрипкова А.Г., Антропова М.В., Фарбер Д.А. Возрастная физиология и школьная гигиена. - М.: Просвещение, 1990.- 320 с. (Глава XIII. Состояние здоровья детей и подростков. - С. 268-274).

Перечень интернет-ресурсов:

18. www.ewuf.org

19. www.iwuf.org

20. www.wushu-Russ.ru