

1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «ушу» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «ушу» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «ушу», утвержденным приказом Минспорта России от 23 ноября 2022г. № 1065 (зарегистрирован Минюстом России от 20 декабря 2022г., регистрационный № 71690), (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» (спортивные дисциплины: таолу, кунгфу - традиционное ушу). Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перенапряжения;
- развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- соблюдение правил безопасности, содержание в порядке спортивного инвентаря, оборудования, спортивной одежды, осуществление подготовки спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;
- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;
- умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений;
- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;
- умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность;
- ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Многолетний целенаправленный тренировочный процесс от новичка до мастера, осуществляет подготовку спортивного резерва и строится как единый процесс, ориентирован на самосовершенствование, формирование здорового образа жизни, профессиональное самоопределение, развитие физических качеств, интеллектуальных и нравственных способностей, достижение уровня успехов сообразно способностям.

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:

- этап начальной подготовки;
- учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

Все этапы имеют различные задачи, основывающиеся на общих закономерностях развития физических качеств и спортивного совершенствования, и направлены на достижение одной главной цели-высшего спортивного мастерства.

2.2. 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

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической и специальной подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «ушу» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

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

2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|------------------------------|------------------------------------|------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | | |
| Количество часов в неделю | 4,5 | 6/8 | 10/12/14 | 16 | 18 | 20 |
| Общее количество часов в год | 234 | 312/416 | 520/624/728 | 832 | 936 | 1040 |

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

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);
- спортивные соревнования;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Порядок и сроки формирования тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учётом особенностей вида спорта «ушу» и его спортивных дисциплин, определяется Учреждением самостоятельно.

Приём и зачисление спортсменов осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в выявлении у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения программы спортивной подготовки по виду спорта «ушу».

Для проведения индивидуального отбора Учреждение проводит тестирование, которое включает в себя сдачу нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления на соответствующие годы этапов спортивной подготовки по избранному виду спорта, а также, при необходимости, предварительные просмотры, анкетирование и консультации в порядке, установленном локальными нормативными актами спортивной школы № 15 (далее – Учреждения).

Учебно-тренировочные мероприятия

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления), в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства Учреждение может организовывать учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

Направленность, содержание и продолжительность тренировочных мероприятий определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих соревнований. Рекомендованная продолжительность тренировочного мероприятия – до 14 дней (при подготовке к соревнованиям муниципального и регионального уровня), до 21 дней (при подготовке к всероссийским и международным соревнованиям).

| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней) | | | |
|---|--|---|---|---|-------------------------------------|
| | | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным | - | - | 21 | 21 |

| | | | | | |
|---|---|---|------------|------------------------------------|----|
| | спортивным соревнованиям | | | | |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 | 21 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 | 14 |
| 2. Специальные тренировочные мероприятия | | | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | 18 | 18 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - | До 10 дней | |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | | | До 3 дней, но не более 2 раз в год | |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 14 дней подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год | | - | - |
| 2.5. | Просмотровые тренировочные мероприятия | - | До 60 дней | | |

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «ушу»

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске

к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

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.

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

Объем соревновательной деятельности

| 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 | |
| <i>Для спортивных дисциплин: таолу, кунгфу-традиционное ушу, юнчуньюань-гуйдин, юнчуньюань-гунь, юнчуньюань-мужэньчжуан, юнчуньюань-традиционные формы, юнчуньюань-шуандао</i> | | | | | | | |
| Контрольные | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Отборочные | - | - | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Основные | 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

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

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

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

2.5. Годовой учебно-тренировочный план

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

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет – спортивных разрядов «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд; «первый юношеский спортивный разряд»;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (свыше трех лет подготовки на этапе) – спортивных разрядов «третий спортивный разряд; «второй спортивный разряд; «первый спортивный разряд»;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;
- на этапе высшего спортивного мастерства – спортивного звания «мастер спорта России».

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

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

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

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов; на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

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

Годовой учебно-тренировочный план указан в Приложении № 1.

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

| Виды спортивной подготовки | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|--|---------------------------|------------|--|----------------|---|-------------------------------------|
| | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | | |
| <i>Для спортивных дисциплин: таолу, кунгфу-традиционное ушу, юнчуньюань-гуйдин, юнчуньюань-гунь, юнчуньюань-мужэньчжуан, юнчуньюань-традиционные формы, юнчуньюань-шуандао</i> | | | | | | |
| Общая физическая подготовка (%) | 35-39 | 33-39 | 25-30 | 23-30 | 20-25 | 15-20 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 15-17 | 15-17 | 17-24 | 17-24 | 18-24 | 20-26 |
| Участие в спортивных соревнованиях (%) | 1-2 | 1-2 | 3-10 | 5-12 | 5-14 | 6-16 |
| Техническая подготовка (%) | 42-54 | 42-54 | 42-54 | 42-54 | 42-54 | 42-56 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 3-6 | 3-6 | 3-21 | 3-21 | 3-21 | 3-18 |
| Инструкторская и судейская практика (%) | - | - | 1-3 | 1-4 | 2-4 | 2-4 |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-3 | 1-3 | 2-4 | 2-4 | 4-6 | 5-10 |

2.7. Календарный план воспитательной работы

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

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

| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|-----------|--|---|------------------|
| 1. | Проформентационная деятельность | | |
| 1.1. | Судейская практика | <p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта художественная гимнастика»; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | <p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. | В течение года |
| 2. | Здоровьесбережение | | |
| 2.1. | Медико-биологическое исследование | Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | <p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима, продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки. <p>Оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета.</p> | В течение года |

| | | | |
|---|---|--|----------------|
| 3. Патриотическое воспитание обучающихся | | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия. | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе Учреждением. | В течение года |
| 4. Развитие творческого мышления | | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов. | В течение года |

2.8. Антидопинговые мероприятия

Допинг – это запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности в достижении благодаря этому, высокого спортивного результата.

Прием допинга сопряжен с нанесением морального ущерба спорту, вреда здоровью спортсмена, морального ущерба обществу.

К запрещенным веществам относятся: стимуляторы, наркотики, каннабиноиды, анаболические агенты, пептидные гормоны, бета-2-антагонисты, вещества с антиэстрогенным действием, маскирующие вещества, глюкокортикостероиды, запрещенные методы: улучшающие кислородтранспортные функции, фармакологические, химические и физические манипуляции, генный допинг.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003 г. на конференции в г. Копенгагене большинством стран и международных спортивных федераций.

Перечень запрещенных препаратов публикуется и распространяется по спортивным федерациям.

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);
- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

Осуществляя единую политику в области физической культуры и спорта в Российской Федерации по противодействию использованию запрещенных средств лицами, занимающимися физической культурой и спортом, в спортивной школе разрабатывается план антидопинговых мероприятий.

Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде обучающихся.

В своей деятельности в этом направлении спортивная школа руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом учреждения.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс;
2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;
4. Международный стандарт ВАДА по тестированию.

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

| <i>Этап спортивной подготовки</i> | <i>Содержание мероприятия</i> | <i>Форма проведения</i> | <i>Сроки реализации</i> |
|---|---|--|-----------------------------------|
| Этап начальной подготовки | 1. Информирование обучающихся о запрещенных веществах, субстанциях и методах. | Лекции, беседы, индивидуальные консультации врача | В течение года по запросу тренера |
| | 2. Веселые старты | «Честная игра» | 1-2 раза в год |
| | 3. Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год |
| | 4. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | 1 раз в год |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1. Ознакомление обучающихся с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопинговому кодексу). | Лекции, беседы, индивидуальные консультации врача | В течение года по запросу тренера |
| | 2. Ознакомление с порядком проведения допингконтроля и антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения. | Лекции, беседы, индивидуальные консультации врача | В течение года по запросу тренера |

| | | | |
|---|---|--|-------------------|
| | 3. Веселые старты «Честная игра» | | 1-2 раза в год |
| | 4. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | | 1-2 раза в год |
| | 5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | 1 раз в год |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | 1. Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья. | | в течение года |
| | 2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | 1 раз в год |

2.9. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторские навыки работы начинают прививать на тренировочном этапе спортивной подготовки. На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются и совершенствуются.

Во время проведения занятий необходимо привлекать спортсменов уровня КМС, МС в качестве помощников тренера в работе со спортсменами этапа начальной подготовки и тренировочного этапа. Необходимо развивать у обучающихся способность наблюдать за выполнением различных упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить ошибки и их исправлять.

Обучающиеся, работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, правильно их показывать и проводить разминку.

Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны уметь самостоятельно составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа.

Обучающиеся должны знать состав судейской коллегии, обязанности судей, работу секретариата, а также правила выставление оценок.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства необходимо привлекать обучающихся к судейству городских соревнований в качестве судей, судей при участниках, секретаря.

Инструкторская практика

| <i>Этап спортивной подготовки</i> | <i>Направления работы</i> | <i>Сроки проведения</i> |
|--|---|-------------------------|
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет | Организация и руководство группой. Подача команд. Организация выполнения строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль за их выполнением. | В течение года |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет | Проведение разминки, заключительной части тренировки. Проведение частей тренировки по темам. Организация и участие в показательных выступлениях. | В течение года |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Профилактика травматизма. Проведение соревнований по общей физической подготовке, по специальной физической подготовке. | В течение года |
| Этап высшего спортивного мастерства | Профилактика травматизма. Проведение соревнований по общей физической подготовке, по специальной физической подготовке. | В течение года |

Судейская практика

| <i>Этап спортивной подготовки</i> | <i>Направления работы</i> | <i>Сроки проведения</i> |
|--|---|-------------------------|
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет | Участие в судействе соревнований в качестве судьи при участниках, на линии, помощниками. Участие в показательных выступлениях. | В течение года |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет | Участие в судействе соревнований в качестве судьи, при участниках, на линии, помощниками. Ознакомление обучающихся с составом судейской коллегии, обязанностями судей, работой секретариата, а также с правилами выставление оценок. | В течение года |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Участие в судействе соревнований. Прохождение судейского семинара. | В течение года |
| Этап высшего спортивного мастерства | Участие в судействе соревнований. Прохождение судейского семинара. | В течение года |

2.10. Восстановительные средства и мероприятия

Данный раздел программы включает широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) для восстановления работоспособности спортсменов спортивных школ, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Этап начальной подготовки и тренировочный этап (до 3-х лет обучения) -восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация.

Тренировочный этап (свыше 3-х лет обучения) - основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие её объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годовичного цикла.

Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для ТГ 1 - 3 годов обучения. Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

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

Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности. На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм юного спортсмена.

Применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

| Этап спортивной подготовки | Мероприятия | Сроки проведения |
|--|---|------------------|
| Этап начальной подготовки | <p>Восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем:</p> <ul style="list-style-type: none"> - чередованием тренировочных дней и дней отдыха; - постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; - проведением занятий в игровой форме. <p><i>Гигиенические средства восстановления:</i> душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация. Сон.</p> | В течение года |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет | <p>Чередование тренировочных дней и дней отдыха;</p> <p>Постепенное возрастание объема и интенсивности тренировочных нагрузок.</p> <p><i>Гигиенические средства восстановления:</i> душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация. Восстановительное плавание. Массаж, самомассаж. Сон.</p> <p><i>Педагогические средства восстановления:</i> переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.</p> | |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет | <p><i>Гигиенические средства восстановления:</i> душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация. Восстановительное плавание. Массаж, самомассаж. Сон.</p> <p><i>Педагогические средства восстановления:</i> рациональное построение тренировки и соответствие её объема и интенсивности функциональному состоянию организма обучающегося; оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годового цикла.</p> <p><i>Медико-биологические средства восстановления:</i> рациональное питание, витаминные комплексы, сауна, Массаж. Специальные упражнения на растягивание, растирание мазями, гелями, кремами. Прогулки. Восстановительный бег. Сауна. Восстановительное плавание.</p> <p><i>Психологические средства восстановления:</i> мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, разнообразие досуга, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций.</p> | |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | <p><i>Психологические средства восстановления:</i> мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, разнообразие досуга, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций. Сауна. Массаж. Прогулки. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.</p> | |
| Этап высшего спортивного мастерства | <p><i>Психологические средства восстановления:</i> мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, разнообразие досуга, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций. Сауна. Массаж. Прогулки. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.</p> | |

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

3. Система контроля

3.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и антропометрических данных на результативность по виду спорта «ушу».

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «ушу»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова и словосочетания «таолу», «кунгфу - традиционное ушу», «юнчуньцюань - гуйдин», «юнчуньцюань - гунь», «юнчуньцюань - мужэньчжуан», «юнчуньцюань - традиционные формы», «юнчуньцюань - шуандао»;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации) для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова и словосочетания «таолу», «кунгфу - традиционное ушу», «юнчуньцюань - гуйдин», «юнчуньцюань - гунь», «юнчуньцюань - мужэньчжуан», «юнчуньцюань - традиционные формы», «юнчуньцюань - шуандао».

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «ушу» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «ушу»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической

и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «ушу»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.3. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, 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.

3.4. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля.

Для обеспечения приема используется система индивидуального отбора в соответствии с нормативами общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапы подготовки, которые определены федеральными стандартами спортивной подготовки.

3.5. Организация приема и зачисления поступающих, осуществляется приемной комиссией, осуществляющая деятельность в соответствии с Положением, регламентирующим ее деятельность.

Контроль общей и специальной физической подготовки осуществляется в форме тестирования.

Контрольно-переводные нормативы принимаются в конце тренировочного года (май),

результаты заносятся в протокол, обсуждаются и выносятся на утверждение на педагогическом совете.

Обучающиеся переводятся на следующий этап обучения при условии выполнения контрольно-переводных нормативов:

- не менее 60% для групп начальной подготовки и при этом отслеживается прирост показателей;
- не менее 80% для групп совершенствования спортивного мастерства и высшего и высшего спортивного мастерства и при этом отслеживается прирост показателей.

**3.5. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)
по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации
обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода
на ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ДО ГОДА ОБУЧЕНИЯ
по виду спорта «ушу»**

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | | | | | | | |
|--|--|-------------------|-----------------|---------|-----------|--------------|------------------|---------|-----------|--------------|
| | | | Мальчики /юноши | | | | Девочки /девушки | | | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: <i>таолу, кунгфу-традиционное ушу, юнчуньцюань-гуйдин, юнчуньцюань-гунь, юнчуньцюань-мужэньчжуан, юнчуньцюань-традиционные формы, юнчуньцюань-шуандао</i> | | | | | | | | | | |
| | | | Неуд. | Уд. | Хор. | Отл. | Неуд. | Уд. | Хор. | Отл. |
| 1.1 | Бег на 30 м. | с | 7,0 и более | 6,9-6,5 | 6,4-6,1 | 6,0 и менее | 7,2 и более | 7,1-6,8 | 6,7-6,4 | 6,3 и менее |
| 1.2 | Челночный бег 3x10 м. | с | 12,1 и более | 12,0 | 11,9-11,7 | 11,6 и менее | 12,3 и более | 12,2 | 12,1-11,9 | 11,8 и менее |
| 1.3 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). | см | 0 | +1 | + 2 | + 3 и более | + 2 | + 3 | + 4 | + 5 и более |
| 1.4 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. | см | 109 и менее | 110 | 111-115 | 115 и более | 104 и менее | 105 | 105-108 | 108 и более |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: <i>таолу, кунгфу-традиционное ушу, юнчуньцюань-гуйдин, юнчуньцюань-гунь, юнчуньцюань-мужэньчжуан, юнчуньцюань-традиционные формы, юнчуньцюань-шуандао</i> | | | | | | | | | | |
| | | | Неуд. | Уд. | Хор. | Отл. | Неуд. | Уд. | Хор. | Отл. |
| 2.1 | Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол». | кол-во раз | менее 3 | 3 | 4-6 | 7 и более | 0 | 1 | 2-4 | 5 и более |
| 2.2 | Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин. | кол-во раз | менее 18 | 18 | 19-21 | 22 и более | менее 16 | 16 | 17-19 | 20 и более |
| 2.3 | Двойной прыжок в длину с места. | см | менее 280 | 280 | 281-283 | 284 и более | менее 270 | 270 | 270 - 273 | 274 и более |

| | | | | | | | | | | |
|-----|--|---|-------------|-----|---------|-------------|-------------|-----|---------|-------------|
| 2.4 | Прыжки в длину на одной ноге 10 м. | с | 6,3 и более | 6,2 | 6,1-6,0 | 5,9 и менее | 6,5 и более | 6,4 | 6,3-6,1 | 6,0 и менее |
| 2.5 | Шпагат продольный (фиксация положения) | с | менее 5 | 5 | 5 | 5 | менее 5 | 5 | 5 | 5 |
| 2.6 | Шпагат поперечный (фиксация положения) | с | менее 5 | 5 | 5 | 5 | менее 5 | 5 | 5 | 5 |
| 2.7 | Исходное положение – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения). | с | менее 5 | 5 | 5 | 5 | менее 5 | 5 | 5 | 5 |
| 2.8 | Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 60 см, фиксация положения). | с | менее 5 | 5 | 5 | 5 | менее 5 | 5 | 5 | 5 |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода
на ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
СВЫШЕ ГОДА ОБУЧЕНИЯ по виду спорта «ушу»**

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | | | | | | | |
|---|--|-------------------|-----------------|------------|-------------|--------------|------------------|------------|-------------|--------------|
| | | | Мальчики /юноши | | | | Девочки /девушки | | | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: <i>таолу, кунгфу-традиционное ушу, юнчуньюань-гуйдин, юнчуньюань-гунь, юнчуньюань-мужэньчжуан, юнчуньюань-традиционные формы, юнчуньюань-шуандао</i> | | | | | | | | | | |
| | | | Неуд. | Уд. | Хор. | Отл. | Неуд. | Уд. | Хор. | Отл. |
| 1.1 | Бег на 30 м. | с | 6,6 и более | 6,5-6,1 | 6,0-5,7 | 5,6 и менее | 6,8 и более | 6,7-6,6 | 6,3-6,6 | 6,5 и менее |
| 1.2 | Челночный бег 3x10 м. | с | 11,6 и более | 11,5-11,3 | 11,2-11,0 | 10,9 и менее | 11,8 и более | 11,7-11,5 | 11,4-11,0 | 10,9 и менее |
| 1.3 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). | см | Менее 3 | +3 | + 4 | + 5 и более | менее 5 | + 5 | + 6 | + 7 и более |
| 1.4 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. | см | 114 и менее | 115-118 | 119-123 | 124 и более | 109 и менее | 110-114 | 115-119 | 120 и более |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: <i>таолу, кунгфу-традиционное ушу, юнчуньюань-гуйдин, юнчуньюань-гунь, юнчуньюань-мужэньчжуан, юнчуньюань-традиционные формы, юнчуньюань-шуандао</i> | | | | | | | | | | |
| | | | Неуд. | Уд. | Хор. | Отл. | Неуд. | Уд. | Хор. | Отл. |
| 2.1 | Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол». | кол-во раз | 4 и менее | 5 | 6-7 | 8 и более | 2 и менее | 3 | 4-5 | 6 и более |
| 2.2 | Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин. | кол-во раз | 19 и менее | 20 | 21-23 | 24 и более | 17 и менее | 18 | 19-21 | 22 и более |
| 2.3 | Двойной прыжок в длину с места. | см | 299 и менее | 300 | 300 - 310 | 311 и более | 289 и менее | 290 | 291-300 | 301 и более |
| 2.4 | Прыжки в длину на одной ноге 10 м. | с | 5,9 и более | 5,8 | 5,7-6,0 | 5,9 и менее | более 6,4 | 6,0 | 6,3-6,1 | 6,0 и менее |

| | | | | | | | | | | |
|-----|---|---|---------|---|---|---|------------|---|---|---|
| 2.5 | Шпагат продольный (фиксация положения) | с | менее 5 | 5 | 5 | 5 | менее 7 | 7 | 7 | 7 |
| 2.6 | Шпагат поперечный (фиксация положения) | с | менее 5 | 5 | 5 | 5 | менее 7 | 7 | 7 | 7 |
| 2.7 | Исходное положение – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения). | с | менее 5 | 5 | 5 | 5 | менее 7 | 7 | 7 | 7 |
| 2.8 | Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 60 см, фиксация положения). | с | менее 5 | 5 | 5 | 5 | менее 5 | 5 | 5 | 5 |

**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»**

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | | | | | | | |
|---|--|-------------------|-----------------|------------|-------------|-------------|------------------|------------|-------------|-------------|
| | | | Мальчики /юноши | | | | Девочки /девушки | | | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: <i>таолу, кунгфу-традиционное ушу, юнчуньюань-гуйдин, юнчуньюань-гунь, юнчуньюань-мужэньчжуан, юнчуньюань-традиционные формы, юнчуньюань-шуандао</i> | | | | | | | | | | |
| | | | Неуд. | Уд. | Хор. | Отл. | Неуд. | Уд. | Хор. | Отл. |
| 1.1 | Бег на 30 м. | с | 6,7 и более | 6,7-6,4 | 6,3-6,0 | 5,9 и менее | 6,9 и более | 6,8-6,5 | 6,4-6,1 | 6,0 и менее |
| 1.2 | Челночный бег 3x10 м. | с | 10,0 и более | 9,9 | 9,8-9,6 | 9,5 и менее | 10,1 и более | 10,0 | 9,9-9,7 | 9,6 и менее |
| 1.3 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). | см | 2 и менее | +3 | +4 | +5 и более | 4 и менее | +5 | +6 | +7 и более |
| 1.4 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. | см | 119 и менее | 120 | 121-125 | 125 и более | 139 и менее | 140 | 145-148 | 148 и более |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: <i>таолу, кунгфу-традиционное ушу, юнчуньюань-гуйдин, юнчуньюань-гунь, юнчуньюань-мужэньчжуан, юнчуньюань-традиционные формы, юнчуньюань-шуандао</i> | | | | | | | | | | |
| | | | Неуд. | Уд. | Хор. | Отл. | Неуд. | Уд. | Хор. | Отл. |
| 2.1 | Бег на 500 м. | мин, с | более 2,15 | 2,15 | 2,14-2,12 | 2,11-2,09 | более 2,30 | 2,30 | 2,29-2,27 | 2,27-2,25 |
| 2.2 | Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин. | кол-во раз | 19 и менее | 20 | 21-22 | 23 и более | 19 и менее | 20 | 21-22 | 23 и более |
| 2.3 | Двойной прыжок в длину с места. | см | 329 и менее | 330 | 331-333 | 334 и более | 324 и менее | 325 | 326-328 | 329 и более |
| 2.4 | Подтягивание из виса на перекладине | кол-во раз | 1 и менее | 2 | 3 | 4 и более | 0 | 1 | 2 | 3 и более |

| | | | | | | | | | | |
|-----|--|------------|-----------|----|------|------------|-----------|----|-----|-----------|
| 2.5 | Подъём ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол». | кол-во раз | 6 и менее | 7 | 8-10 | 11 и более | 4 и менее | 5 | 6-8 | 9 и более |
| 2.6 | Шпагат продольный (фиксация положения) | с | 9 и менее | 10 | 10 | 10 | 9 и менее | 10 | 10 | 10 |
| 2.7 | Шпагат поперечный (фиксация положения) | с | 9 и менее | 10 | 10 | 10 | 9 и менее | 10 | 10 | 10 |
| 2.8 | Исходное положение – сед, ноги вместе. Наклон вперёд, колени выпрямленные (фиксация положения). | с | 9 и менее | 10 | 10 | 10 | 9 и менее | 10 | 10 | 10 |
| 2.9 | Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 80 см, фиксация положения). | с | 4 и менее | 5 | 5 | 5 | 4 и менее | 5 | 5 | 5 |

3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)

| | | |
|-----|---|---|
| 3.1 | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» |
| 3.2 | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
для зачисления и перевода на ЭТАП
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
по виду спорта «ушу»**

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | | | | | | | |
|---|--|-------------------|-----------------|------------|-------------|--------------|------------------|------------|-------------|--------------|
| | | | Мальчики /юноши | | | | Девочки /девушки | | | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: <i>таолу, кунгфу-традиционное ушу, юнчуньюань-гуйдин, юнчуньюань-гунь, юнчуньюань-мужэньчжуан, юнчуньюань-традиционные формы, юнчуньюань-шуандао</i> | | | | | | | | | | |
| | | | Неуд. | Уд. | Хор. | Отл. | Неуд. | Уд. | Хор. | Отл. |
| 1.1 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). | см | + 8 и менее | +9 | + 10 | + 11 и более | + 12 и менее | + 13 | + 14 | + 15 и более |
| 1.2 | Челночный бег 3x10 м. | с | 8,0 и более | 7,9 | 7,8-7,6 | 7,5 и менее | 8,3 и более | 8,2 | 8,1-7,9 | 7,8 и менее |
| 1.3 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. | см | 179 и менее | 180 | 181-185 | 185 и более | 164 и менее | 165 | 166-168 | 169 и более |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: <i>таолу, кунгфу-традиционное ушу, юнчуньюань-гуйдин, юнчуньюань-гунь, юнчуньюань-мужэньчжуан, юнчуньюань-традиционные формы, юнчуньюань-шуандао</i> | | | | | | | | | | |
| | | | Неуд. | Уд. | Хор. | Отл. | Неуд. | Уд. | Хор. | Отл. |
| 2.1 | Бег на 500 м. | мин, с | 1,56 и более | 1,55 | 1,54-1,52 | 1,51 и менее | 2,01 и более | 2,00 | 1,59-1,57 | 1,56 и менее |
| 2.2 | Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин. | кол-во раз | 34 и менее | 35 | 36-38 | 39 и более | 32 и менее | 33 | 34-36 | 37 и более |
| 2.3 | Двойной прыжок в длину с места. | см | 339 и менее | 440 | 441-444 | 445 и более | 399 и менее | 400 | 401-403 | 404 и более |
| 2.4 | Подтягивание из виса на перекладине | кол-во раз | 6 и менее | 7 | 8 | 9 и более | 3 и менее | 4 | 5 | 6 и более |
| 2.5 | Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол». | кол-во раз | 11 и менее | 12 | 13-14 | 15 и более | 9 и менее | 10 | 11-12 | 13 и более |

| | | | | | | | | | | |
|---|--|---|----------|----|----|----|----------|----|----|----|
| 2.6 | Шпагат продольный (фиксация положения) | с | менее 15 | 15 | 15 | 15 | менее 15 | 15 | 15 | 15 |
| 2.7 | Шпагат поперечный (фиксация положения) | с | менее 15 | 15 | 15 | 15 | менее 15 | 15 | 15 | 15 |
| 2.8 | Исходное положение – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения). | с | менее 15 | 15 | 15 | 15 | менее 15 | 15 | 15 | 15 |
| 2.9 | Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 80 см, фиксация положения). | с | менее 5 | 5 | 5 | 5 | менее 5 | 5 | 5 | 5 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | | | | | | | |
| 3.1 | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | | | | | | | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные звания)
для зачисления и перевода на ЭТАП
ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
по виду спорта «ушу»**

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | | | | | | | |
|---|--|-------------------|-----------------|------------|-------------|--------------|------------------|------------|-------------|--------------|
| | | | Мальчики /юноши | | | | Девочки /девушки | | | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: <i>таолу, кунгфу-традиционное ушу, юнчуньюань-гуйдин, юнчуньюань-гунь, юнчуньюань-мужэньчжуан, юнчуньюань-традиционные формы, юнчуньюань-шуандао</i> | | | | | | | | | | |
| | | | Неуд. | Уд. | Хор. | Отл. | Неуд. | Уд. | Хор. | Отл. |
| 1.1 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). | см | 10 и менее | +11 | + 12 | + 13 и более | 14 и менее | + 15 | + 16 | + 17 и более |
| 1.2 | Челночный бег 3x10 м. | с | 7,3 и более | 7,2 | 7,1-6,8 | 6,7 и менее | 8,1 и более | 8,0 | 7,9-7,5 | 7,4 и менее |
| 1.3 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. | см | 214 и менее | 215 | 216-219 | 220 и более | 179 и менее | 180 | 181-184 | 185 и более |
| 1.4 | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин.) | количество раз | 48 и менее | 49 | 50-52 | 53 и более | 42 и менее | 43 | 44-46 | 47 и более |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: <i>таолу, кунгфу-традиционное ушу, юнчуньюань-гуйдин, юнчуньюань-гунь, юнчуньюань-мужэньчжуан, юнчуньюань-традиционные формы, юнчуньюань-шуандао</i> | | | | | | | | | | |
| | | | Неуд. | Уд. | Хор. | Отл. | Неуд. | Уд. | Хор. | Отл. |
| 2.1 | Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин. | кол-во раз | 41 и менее | 42 | 43-45 | 46 и более | 36 и менее | 37 | 38-40 | 41 и более |
| 2.2 | Двойной прыжок в длину с места. | см | 499 и менее | 500 | 501-510 | 511 и более | 419 и менее | 420 | 421-410 | 411 и более |
| 2.3 | Подтягивание из виса на перекладине | кол-во раз | 14 и менее | 15 | 16 | 17 и более | 4 и менее | 5 | 6 | 7 и более |
| 2.4 | Подъём ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол». | кол-во раз | 19 и менее | 20 | 21-22 | 23 и более | 14 и менее | 15 | 16-18 | 19 и более |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|----------|----|----|----|----------|----|----|----|
| 2.5 | Шпагат продольный (фиксация положения) | с | менее 15 | 15 | 15 | 15 | менее 15 | 15 | 15 | 15 |
| 2.6 | Шпагат поперечный (фиксация положения) | с | менее 15 | 15 | 15 | 15 | менее 15 | 15 | 15 | 15 |
| 2.7 | Исходное положение – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения). | с | менее 15 | 15 | 15 | 15 | менее 15 | 15 | 15 | 15 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | | | | | | | |
| 3.1 | Спортивное звание «мастер спорта России» | | | | | | | | | |

4. Программный материал

4.1. ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ДО ГОДА ОБУЧЕНИЯ:

Подготовительный период:

Общая физическая подготовка:

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

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

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

Упражнения для развития гибкости (жоугун).

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

- 1) Цзяньбу жоугун - упражнения для увеличения подвижности плечевого сустава;
- 2) Яобу жоугун - упражнения для увеличения подвижности позвоночника, в особенности поясничного отдела;
- 3) Туйбу жоугун - упражнения для увеличения подвижности тазобедренного и оптимизации подвижности коленного сустава.

Соревновательный период:

Техническая и специальная подготовка:

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

Цюаньшу

1. Основные положения кисти (цзибэнь шоусин):

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

2. Основные виды движений руками (цзибэнь шоуфа):

- а) Пинчунцюань - прямой удар кулаком;
- б) Пинлицюань - прямой удар вертикальным кулаком;

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

3. Основные виды позиций (цибэнь бусин):

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

4. Основные виды перемещений (цибэнь буфа):

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

5. Основные виды движений ногами (цибэнь туйфа):

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

6. Дуаньцисе

Базовые движения с широким мечом (даошу цибэнь дунцзо):

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

Базовые движения с обоюдоострым мечом (цзяньшу цибэнь дунцзо):

- Цзянь чжи - положение пальцев в форме “меча”;
- Баоцзянь - способ удержания меча;
- Цыцзянь - прокалывание мечом;
- Пинцыцзянь - прокалывание мечом с лезвием в горизонтальном положении;
- Сяцыцзянь - прокалывание вниз;
- Шанцыцзянь - прокалывание вверх;
- Пицзянь - “рубящее” движение мечом;
-

Переходный период:

1. Разучивание базовых связок:

- мабу – баньмабу – гунбу
- даньтуй – чунцюань
- гунбу – аньчжан – дулибу – чуаньчжан
- пубу – чуаньчжан – гунбу
- мабу – гунбу – чунцюань
- гунбу – паоцюань – гунбу
- бяньцюань – гуагай – гунбу

2. Изучение комплексов чанцюань начального уровня.

- 16 форм чанцюань (шилюши чанцюань), 16 форм наньцюань (шилюши наньцюань) – один на выбор.

Рекомендации:

Упражнения общефизического характера желательно давать в конце тренировки.

Следует чередование в процессе тренировки изучение материала с выполнением упражнений на гибкость (жоугун).

Выполнение элементов в различных сочетаниях и комбинациях.

3. Восстановительные мероприятия.**4.2. ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СВЫШЕ ГОДА ОБУЧЕНИЯ:***Подготовительный период:**Общая физическая подготовка:*

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

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

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

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

Упражнения для развития гибкости. (жоугун)

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

- 1) Цзяньбу жоугун - упражнения для увеличения подвижности плечевого сустава;
- 2) Яобу жоугун - упражнения для увеличения подвижности позвоночника, в особенности поясничного отдела;
- 3) Туйбу жоугун - упражнения для увеличения подвижности тазобедренного и оптимизации подвижности коленного и голеностопного суставов.

Упражнения на развитие ловкости. (Упражнения на согласованность движений, координацию, прыжки с различными движениями, развитие ловкости подвижными играми).

*Соревновательный период:**Техническая и специальная подготовка:*

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

1. Основные положения кисти (цзибэнь шоусин):

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

2. Основные виды движений руками (цзибэнь шоуфа):

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

3. Основные виды позиций (цзибэнь бусин):

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

Цюаньшу**4. Основные виды перемещений (цзибэнь буфа):**

- а) Чабу - позиция - зашагивание;
- б) Гайбу - позиция-отшагивание.
- в) Шанбу - шаг вперед;
- г) Туйбу - шаг назад.

5. Основные виды движений ногами (цзибэнь туйфа):

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

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

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

Базовые движения с обоюдоострым мечом (цзяньшу цзибэнь дунцзо):

- Цзянь чжи - положение пальцев в форме “меча”;
- Баоцзянь - способ удержания меча;
- Цыцзянь - прокалывание мечом;
- Пинцыцзянь - прокалывание мечом с лезвием в горизонтальном положении;
- Сяцыцзянь - прокалывание вниз;
- Шанцыцзянь - прокалывание вверх;
- Пицзянь - “рубящее” движение мечом;
- Дяньцзянь - укол мечом сверху вниз;
- Бэнцзянь - движение “вспарывания” мечом, работа запястья.

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

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

- Чогунь - “протыкающее” движение-толчок;

Базовые движения с копьем (цяншу цзибэнь дунцзо):

- Во цянфа - способы хвата копья;

- Чжацянь - горизонтальное прокалывание;

- Сячжацянь - прокалывание вниз;

- Ланьцянь - блокирующее движение передней частью копья вовнутрь;

- Бэнцянь - “вздергивание” копьем;

- Боцянь - сбив полукруговым движением влево или вправо;

- Цзяцянь - верхний блок-подставка от удара сверху;

Рекомендации:

Упражнения общепедагогического характера желательно давать в конце тренировки.

Следует чередование в процессе тренировки изучение материала с выполнением упражнений на гибкость (жоугун).

Выполнение элементов в различных сочетаниях и комбинациях.

Переходный период:

Совершенствование комплексов чанцюань начального уровня.

- 16 форм чанцюань (шилюши чанцюань), 16 форм наньцюань (шилюши наньцюань) – один на выбор.

1. Разучивание базовых связей с коротким и длинным оружием:

1. Мабу-гунбу-чжадао

2. Чаньтоу-гунбу

3. Гонао-сюйбу-туйчжан

4. Гунбу-ляодао

5. Сюйбу-гуадао

6. Гунбу-цицзянь

7. Мабу-пинцицзянь

8. Бинбу-пицзянь

9. Пубу-бэнцзянь

2. Восстановительные процедуры.

4.3. УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Тренировочный этап охватывает период 5 лет и включает освоение базовых элементов цюаньшу, дуаньцисе и чанцисе.

Акцент на этапе делается на дальнейшее изучение базовых движений и их отработку в различных комбинациях (цзухэ лянсьи) и комплексах первого, второго и третьего технического уровня.

4.3.1. УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ:

Подготовительный период:

Физическая подготовка:

Совершенствование базовой техники ушу и овладение более сложными движениями.

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

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

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

Упражнения на развитие ловкости.

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

Соревновательный период:

Техническая и специальная подготовка:

1. Цюаньшу

1. Положения кисти (шоусин):

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

2. Движения руками (шоуфа):

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

3. Позиции (бусин):

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

4. Перемещения (буфа):

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

5. Движения ногами (туйфа):

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

6. Техника Движения в прыжках (Тяюэ дунцзо)

- Тэнкунфэйцзяо - удар в прыжке выпреленной ногой.

7. Равновесия (пинхэн):

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

2. Техника “Южного кулака” - Наньцюаньшу.

1. Позиции (бусин):

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

2. Базовые движения (цзибэнь дунцзо):

- Гуа цюань - удар тыльной стороной кулака вниз;
- Бянь цюань - удар “хлыст”;
- Чун цюань - прямой удар кулаком в сторону;
- Пао цюань - удар кулаком по диагонали;
- Гай цюань - “накрывающий” удар кулаком;
- Туй чжан - удар раскрытой ладонью;
- Бяо чжан - “протыкание” пальцами;

3. Короткое оружие - Дуань бинци.

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

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

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

- Цзянь чжи - положение пальцев в форме “меча”;
- Баоцзянь - способ удержания меча;
- Цыцзянь - прокалывание мечом;
- Пинцыцзянь - прокалывание мечом с лезвием в горизонтальном положении;
- Сяцыцзянь - прокалывание вниз;
- Шанцыцзянь - прокалывание вверх;
- Пицзянь - “рубящее” движение мечом;
- Дяньцзянь - укол мечом сверху вниз;
- Бэнцзянь - движение “вспарывания” мечом, работа запястья.

Длинное оружие - Чан бинци.

Базовые движения с палкой (гуньшу цзибэнь дунцзо):

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

Базовые движения с копьем (цяньшу цзибэнь дунцзо):

- Во цянфа - способы хвата копья;
- Чжацянь - горизонтальное прокалывание;
- Сячжацянь - прокалывание вниз;

- Ланьцян - блокирующее движение передней частью копья вовнутрь;
- Бэнцян - “вздергивание” копьём;
- Боцян - сбив полукруговым движением влево или вправо;
- Цзяцян - верхний блок-подставка от удара сверху

Рекомендации:

Объем программы первого этапа выполняется во второй части разминки и как подводящие упражнения.

Обучение соединению элементов техники освоенных на первом этапе. В процессе обучения необходимо раскрывать занимающимся ключевые понятия биомеханических основ техники ушу.

По мере освоения программы возможно проведение соревнований по ОФП, играм, базовой технике и т.д.

Требования и порядок сдачи экзаменов остаются те же, что и на первом этапе.

В качестве контрольных упражнений по технической подготовке можно использовать: базовые удары ногами в прыжках (т.к. они требуют хорошей координации и физической подготовки), учебные комплексы чанцюань 1, 2 и 3 технического уровня (и дуань, эр дуань, сань дуань цзишу чанцюань таолу). Демонстрация юнфа (применение техники) необходима с целью контроля понимания занимающимися функции движений ушу.

Рекомендации, к первому этапу программы остаются прежними и для второго и последующего этапов.

Переходный период:

1. Разучивание связок с коротким и длинным оружием:

- Мабу-гунбу-чжадао
- Чаньтоу-гунбу
- Гопао-сюйбу-туйчжан
- Гунбу-ляодао
- Сюйбу-гуадао
- Гунбу-цицзянь
- Мабу-пинцицзянь
- Бинбу-пицзянь
- Пубу-бэнцзянь
- Гунбу-пигунь
- Саогунь-пубу
- Гунбу-бэнгунь
- Баньмабу-ланьнацян
- Гунбу-чжатын
- Динцзыбу-бэнцян

2. Изучение комплексов.

- Эрцзи чаньцюань

3. Восстановительные процедуры

4.3.2. УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ:

Подготовительный период:

Физическая подготовка:

Совершенствование базовой техники ушу и овладение более сложными движениями.

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

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

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

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

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

Соревновательный период:

Техническая и специальная подготовка:

Движения ногами (туйфа):

- Вайбайтуй - удар выпрямленной ногой изнутри наружу;
- Лихэтуй - удар выпрямленной ногой снаружи внутрь;
- Даотитуй - удар ногой прогнувшись;
- Хоудэнтуй - прямой удар назад;
- Фуди хоусаотуй - задняя круговая подсечка с опорой;
- Чжишэнь цяньсаотуй - передняя круговая подсечка с выпрямленным корпусом.

Удары с хлопками (цзисян дунцзо):

- Даньпайцзяо - одиночный удар с хлопком по подъему стопы;
- Лихэпайцзяо - удар снаружи внутрь с хлопком по стопе;
- Вайбайпайцзяо - удар с хлопком изнутри наружу;
- Хоутяо пайцзяо - удар с хлопком с захлестыванием.

Техника движений в прыжках (тяюэ дунцзо):

- Тэнкунбайляньцзяо - удар выпрямленной ногой в прыжке изнутри наружу.

Равновесия (пинхэн):

- Паньтуй пинхэн - равновесие с согнутой опорной ногой.

Техника “Южного кулака” - Наньцюаньшу.

Базовые движения (цзибэнь дунцзо):

- Лэ шоу - захват руки противника;
- Туй чжуа - удар ладонью в форме “когтей тигра” вперед;
- Ляо чжуа - удар ладонью в форме “когтей тигра” вверх;
- Туй чжи - толчок пальцем;
- Я чжоу - удар локтем (в горизонтальной плоскости);
- Дань чжоу - удар локтем снизу вверх (в вертикальной плоскости);
- Пань цяо - блок предплечьем;
- Це цяо - блок предплечьем вниз;
- Чэнь цяо - блок вперед по диагонали;
- Гунь цяо - “сдвигающий” блок;
- Цзе цяо - блок изнутри наружу;
- Чуань цяо - “протыкающий” блок.

Короткое оружие - Дуань бинци.

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

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

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

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

Переходный период:**1. Разучивание связок из «Южного кулака» наньцюань:**

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

2. Разучивание связок с коротким оружием:

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

3. Изучение комплексов.

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

2. Восстановительные процедуры**4.3.3. УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ:*****Подготовительный период:******Физическая подготовка:***

Совершенствование базовой техники ушу и овладение более сложными движениями.

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

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

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

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

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

Соревновательный период:

Техническая и специальная подготовка:

1. Цюаньшу

1. Техника движений в прыжках (тяюэ дунцзо):

- Тэнкунсюаньфэнцзяо - прыжок с поворотом на 36- градусов и ударом по стопе снаружи внутрь;
- Сюаньцзы - прыжок-переворот в горизонтальной плоскости.

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

1. Позиции (бусин):

- Мабу - П-образная позиция, или “наездника”;
- Гунбу - позиция выпада;
- Пубу - низкая позиция с вытянутой ногой.

2. Базовые движения (цзибэнь дунцзо):

- ланьцяовэй; емафэньзун, лусяобу, юньшоу, цзойочуаньсо, яньшоугунчуй, даюаньхун, баньланьчуй.

Длинное оружие - Чан бинци.

Базовые движения с палкой (гуньшу цзибэнь дунцзо):

- Цзигунь – Круговые движения концом палки
- Юньгунь – Горизонтальный проворот палки
- Цзягунь – Блок – подставка от удара сверху
- Баогунь-удержание палки двумя руками в горизонтальной плоскости
- Цзюгунь – удержание палки двумя руками в вертикальной плоскости
- Бэйгунь – удержание палки одной рукой за спиной
- Тиляохуагунь – вращение палки попеременно справа и слева в вертикальной плоскости

Базовые движения с копьем (цяншу цзибэнь дунцзо):

- Дичжачан – прокалывание из низкой позиции
- Ланьчан – блокирующее движение передней частью копья во внутрь
- Начан – блокирующее движение передней частью копья наружу
- Дяньчан – точечное прокалывание скользящим движением
- Боцян – сбив в сторону одновременно с уходом с линии атаки
- Туйцян – толчок древком копья
- Лачан – сбив в сторону одновременно с уходом с линии атаки
- Шуайцян – секущий удар копьем- “обрушивающееся копьё”
- Баоцян – удерживание копья
- Лихуачан – вращение копья вертикально, попеременно справа и слева
- Тяобацян – движение “вздергивание” древка копья
- Хэнцибацян – поперечный диагональный удар древком копья
- Гайбацян – “накрывающий” удар древком копья.

Рекомендации:

Объем программы первого этапа выполняется во второй части разминки и как подводящие упражнения.

Обучение соединению элементов техники освоенных на первом этапе. В процессе обучения необходимо раскрывать занимающимся ключевые понятия биомеханических основ техники ушу.

По мере освоения программы возможно проведение соревнований по ОФП, играм, базовой технике и т.д.

Требования и порядок сдачи экзаменов остаются те же, что и на первом этапе.

В качестве контрольных упражнений по технической подготовке можно использовать: базовые удары ногами в прыжках (т.к. они требуют хорошей координации и физической подготовки), учебные комплексы чанцюань 1, 2 и 3 технического уровня (и дуань, эр дуань, сань дуань цзишу чанцюань таолу). Демонстрация юнфа (применение техники) необходима с целью контроля понимания занимающимися функции движений ушу.

Рекомендации, к первому этапу программы остаются прежними и для второго и последующего этапов.

Переходный период:

1. Разучивание связок с длинным оружием:

- Шанбу-цзигунь
- Гунбу-юньгунь
- Гунбу-цзягунь
- Шанбу-тхилияоухуагунь
- Пубу-дичжацянь
- Баньмабу-ланьнацянь
- Мабу-баоцянь
- Гунбу-туйцянь
- Чабу-лацянь
- Пубу-шуайцянь
- Динцзыбу-тяобацянь

2. Изучение комплексов.

Базовые комплексы:

-18 гуньшу, 18 форм цяншу, 16 форм наньгунь - один на выбор;

3. Совершенствование комплексов:

- Эрци чаньцюань: Эрци наньцюань - один на выбор.
- 18 форм цзяньшу, 18 форм даошу, 18 форм наньдао - один на выбор.

3. Восстановительные процедуры.

4.3.4. УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ЧЕТВЕРТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ:

Подготовительный период:

Короткое оружие - Дуань бинци.

1. Базовые движения и связки с широким мечом (даошу цзибэнь дунцзо)
2. Базовые движения и связки с обоюдоострым мечом (цзяньшу цзибэнь дунцзо)
3. Базовые движения и связки с южным мечом (наньдао цзибэнь дунцзо)
4. Базовые движения с широким мячом в сочетании с техникой перемещений
5. Базовые движения с обоюдоострым мячом в сочетании с техникой перемещений
6. Базовые движения с южным мячом в сочетании с техникой перемещений

Длинное оружие - Чан бинци.

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

Соревновательный период:

Базовые комплексы гуйдин-таолу:

- эрци цзяньшу, эрци даошу, эрци наньдао – один на выбор;
- эрци гуньшу, эрци цяншу, эрци наньгунь – один на выбор

Переходный период:

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

- эрцзи цзяньшу, эрцзи даошу, эрцзи наньдао – один на выбор;
- эрцзи гуньшу, эрцзи цяншу, эрцзи наньгунь – один на выбор.

2. Восстановительные мероприятия.

4.3.5. УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ПЯТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ:

Подготовительный период:

Кулачная техника - Цюаньшу

1. Техника “Длинного кулака” - Чанцюаньшу.
2. Техника «Южного кулака» - Наньцюаньшу.
3. Техника «Кулака великого предела» - Тайцзицюаньшу.

Короткое оружие - Дуань бинци.

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

Длинное оружие - Чан бинци.

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

Соревновательный период:

Первые международные гуйдин-таолу:

- чанцюань, наньцюань, 24 формы тайцзицюань – один на выбор;
- цзяньшу, даошу, наньдао, 32 формы тайцзицзянь – один на выбор;
- гуньшу, цяншу, наньгунь – один на выбор.

Переходный период:

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

- чанцюань, наньцюань, 24 формы тайцзицюань – один на выбор.

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

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

- Синбу-ляоцзянь
- Юньцзянь-коутуйпинхэн
- Цзопаньбу-ваньюэпинхэн
- Цзибу-цзецзянь
- Цзибу-сюанфэнцзяо-мабу-чаньтоу
- Чаньтоу-сюаньцзы-юньдао
- Юэбу-пидао-гунбу.

- гуньшу, цяншу, наньгунь – один на выбор.

- Юньгунь-гунбу

- Пубу-баогунь
- Гунбу-бэйгунь
- Мабу-цзягунь
- Шанбу-тиляохуагунь
- Пубу-дичжатын
- Ланьначжациян
- Чабу-боциян
- Пубу-шуайциян
- Шанбу-лихуациян
- Динцзыбу-тяобаоциян

2. Восстановительные мероприятия.

Рекомендации:

Объем программы первого этапа выполняется во второй части разминки и как подводящие упражнения.

Обучение соединению элементов техники освоенных на первом этапе. В процессе обучения необходимо раскрывать занимающимся ключевые понятия биомеханических основ техники ушу.

По мере освоения программы возможно проведение соревнований по ОФП, играм, базовой технике и т.д.

Требования и порядок сдачи экзаменов остаются те же, что и на первом этапе.

В качестве контрольных упражнений по технической подготовке можно использовать: базовые удары ногами в прыжках (т.к. они требуют хорошей координации и физической подготовки), учебные комплексы чанцюань 1, 2 и 3 технического уровня (и дуань, эр дуань, сань дуань цзишу чанцюань таолу). Демонстрация юнфа (применение техники) необходима с целью контроля понимания занимающимися функции движений ушу.

Рекомендации к первому этапу программы остаются прежними.

4.4. ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

На данном этапе, к программе основного многоборья (три регламентируемых комплекса) добавляются два комплекса традиционного раздела (чуаньтунлэй) - традиционное цюаньшу (чуаньтун цюаньшу) и традиционное оружие (чуаньтун цисе).

Это предъявляет совершенно новые требования как к содержанию тренировочного процесса, так и к морально-волевым качествам спортсмена, его физическому состоянию, особенно выносливости и скоростной восстанавливаемости. Возрастание нагрузок почти вдвое требует на данном этапе корректировки и оптимизации учебного плана, для высвобождения дополнительного времени для отработки нового материала.

На этом этапе ведущая роль принадлежит методам сопряженной тренировки, которая характеризуется целостным выполнением действий в условиях дополнительных нагрузок, не искажающих технику движений.

В тренировку необходимо включать отдельные упражнения, требующие специальных волевых усилий (чаотао сюньлянь - тренировка полутора комплексов подряд). Упражнения на достижение предельного результата (предельной скорости, высоты, силового усилия). Эти упражнения вырабатывают способность к кратковременным максимальным напряжениям. Упражнения на преодоление утомления. Подобные упражнения развивают выносливость и воспитывают вместе с тем настойчивость, самообладание, необходимые для преодоления трудностей нарастающего утомления (чаотао сюньлянь; выполнение большого количества повторов заданного движения - до 1000 раз).

Одно из главных условий развития положительных волевых качеств спортсменов на данном этапе - воспитание уверенности в своих силах. Без уверенности в своих возможностях преодолеть трудности спортсмен не может проявить необходимую волю в условиях соревнований. Твердая уверенность спортсмена в своих силах основывается на проверке своих возможностей во время тренировки и соревнований. Для правильной оценки спортсменом своих

сил необходимо, под руководством тренера, проводить разбор и анализ своих достижений и недостатков, при выполнении упражнений и участии в соревнованиях.

После сдачи нормативов по ОФП результаты сравниваются с предыдущими, и индивидуально корректируется дальнейшая общефизическая подготовка.

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

Физическая подготовка.

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

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

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. (Прыжки в длину ковра для ушу, многократное повторения ударов в прыжках и прыжков.)

Обработка жоугун повышенной сложности. (прыжки в шпагат, прыжки в шпагат с разворотом корпуса, чаотяньдэн.)

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

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

Техническая и специальная подготовка.

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

Изучение и совершенствование соревновательных комплексов ушу программы многоборья.

Изучение базовых упражнений и комплексов традиционных стилей, традиционного оружия.

Изучение и отработка парных комплексов и упражнений (дуйлянь).

Развитие способности основных групп мышц спортсмена мгновенно развивать усилия вплоть до максимальных.

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

4.5. ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Физическая подготовка.

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

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. (Прыжки в длину ковра для ушу, многократное повторения ударов в прыжках и прыжков.)

Обработка жоугун повышенной сложности. (прыжки в шпагат, прыжки в шпагат с разворотом корпуса, чаотяньдэн.)

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

Упражнения на развитие ловкости. (Выполнение комбинаций из двух-трех сложных прыжков. Спортивные игры: баскетбол, гандбол, футбол (с изменением правил, на руках, только

руками и т.п.), регби по упрощенным правилам.)

Техническая и специальная подготовка.

Совершенствование приобретенных ранее двигательных навыков и умений. Отработка автоматизма и естественности технических действий. Использование метода сопряженных упражнений. Изучение и совершенствование соревновательных комплексов ушу программы многоборья. Изучение базовых упражнений и комплексов традиционных стилей, традиционного оружия. Изучение и отработка парных комплексов и упражнений (дуйлянь). Развитие способности основных групп мышц спортсмена мгновенно развивать усилия вплоть до максимальных. Упражнения с отягощениями, экспандерами, боксерскими снарядами (мешками, грушами, лапами) для развития “фацзинь” - мгновенного выброса силы.

Подготовительный период:

1. Традиционное цюаньшу (чуаньтун цюаньшу):

а) Синьцюань

(Шоусин): чжан, цюаньсиньцюань, лосинцюань;

Техника рук (Шоуфа): пичжан, тяочжан, чуаньчжан, бочжан, бэнцюань, цзуаньцюань, паоцюань, хэнцюань;

Позиции (Бусин): саньтишибу, баньмабу, бинбу, гунбу, пубу, себу, дулибу;

Передвижения (Буфа): гэньбу, чэбу, моцзинбу, шанбу, туйбу, байбу, коубу, цзунтяобу;

Техника ног (Туйфа): дэнтуй, титуй, чуайтуй;

Положение корпуса (Шэньсин);

Движения корпуса (Шэньфа).

б) Багуачжан

Положения кисти и кулака (Шоусин): чжан, личжан, фучжан, цэчжан, нюшэчжан, цюань;

Техника рук (Шоуфа): юньчжан, учжан, чуаньчжан, тяочжан, ланьчжан, чоучжан, бочжан, точжан, чжуаньчжан, таньчжан, баочжан, пичжан, ляочжан, молэйчжан, чунцюань;

Позиции (Бусин): суйбу, баньмабу, пубу, гунбу, дьянбу;

Передвижения (Буфа): синбу, байбу, коубу (бацзыкоубу, динцзыкоубу), шанбу, туйбу, гэйбу, чэбу;

Техника ног (Туйфа): дэнтуй, чуайтуй, дьянтуй, титуй;

Положения корпуса (Шэньсин);

Движения корпуса (Шэньфа).

в) Гунбэйцюань

Положения кисти и кулака (Шоусин): цзяньцюань, чжан (хаэчжан, бацзычжан);

Техника рук (Шоуфа): цюаньфа (чундяньцюань, цзуаньцюань);

Техника ладони (Чжанфа): пичжан (цяньпи, сепи, луньпи), пайчжан, даньчжан (чжидань, седань), тяочжан, чуаньчжан, аньчжан, пучжан;

Позиции (Бусин): цянбяньбу, баньмабу, гуйбу, динбу, дулибу;

Передвижения (Буфа): шанбу, тйубу, гэньбу, куабу, цзунтяобу, шаньчжаньбу, тяобинбу;

Техника ног (Туйфа): гоути, даньтуй, цэчуай, ляотуй, дьянтуй;

Движения корпуса (Шэньфа).

г) Пигуацюань

Положения кисти и кулака (Шоусин): цюань (даньцюань, васоцюань), чжан (васочжан, васоньчжан, цюгуанчжан, бацзычжан), гоу, фэньяньгоу;

Техника рук (Шоуфа):

- техника руки, сжатой в кулак (цюаньфа): тоцюань, хэнцюань, цюань, чжаньцюань, тяоцюань, таньцюань;

- техника ладони (чжанфа): пичжан, гуачжан, пугуачжан, шуанчжуанчжан, чочжичжан, шуайчжан, ечжан, чаньцячжан, точжан, хэнчжан, хэчжан;

Позиции (Бусин): гэньбу, гуйбу, байгунбу;

Передвижения (Буфа): шанбу, цянбу, себу, куабу, байбу, коубу, тибу, цобу, бабу;

Техника ног (Туйфа): даньтуй, дэнтуй, цэчуайтуй, чжэнчуайтуй, цюаньтуй, дьянтуй;

Положения корпуса: (Шэньсин).

д) Сянсинцюань

Танланцюань (Шоусин, Шоуфа, Чжанфа, Бусин, Буфа, Тяююэ, Шэньсин, Шэньфа);
 Инчжаоцюань (Шоусин, Шоуфа, Цюаньфа, Чжанфа, Бусин, Буфа, Тяююэ, Туйфа);
 Хоууюань (Шоусин, Шоуфа, Бусин, Буфа, Шэньсин, Тяююэ);
 Шэцюань (Шоусин, Чжанфа, Бусин, Буфа, Туйфа);
 Цзуйцюань (Шоусин, Шоуфа, Цюаньфа, Чжанфа, Бусин, Буфа, Шэньфа, Туйфа, Тяююэ).
е) Дитанцюань: (Шоуфа, Бусин, Буфа, Шэньсин, Туйфа, Тяююэ);9,10
ж) Шаолиньцюань
з) Дуйлянь: с оружием; без оружия.

Базовые движения с традиционным оружием (чуаньтун цисе) (1 на выбор):

традиционное длинное оружие – Гуньшу, Цяншу, Наньгунь;
 традиционное короткое оружие – Даошу, Цзяньшу, Наньдао;
 традиционное одиночное оружие - Пудао, Дадао, Багуадао, Фэн, Чансуйцзянь;
 традиционное парное оружие - Шуандао, Шуангоу, Шуанбишоу, Шуанцзянь;
 традиционное гибкое оружие - Саныцзегунь, Цзюцзебянь, Люсинчуй.

Соревновательный период:

- комплексы традиционного цюаньшу;
- комплексы традиционного цисе.

Переходный период:

1. Совершенствование базовых связей цюаньшу и цисе, входящих в выбранные комплексы традиционного цюаньшу и традиционного цисе.
2. Совершенствование элементов дуйлянь.
3. Восстановительные мероприятия.

Рекомендации:

ВСМ - весь период активных выступлений на Всероссийских и Международных соревнованиях. Данный этап программы характеризуется наличием у спортсмена развитых двигательных навыков, позволяющих быстро осваивать новые комплексы и сложные элементы различных разделов ушу.

На первое место на данном этапе выходит воспитание у спортсменов групп высшего спортивного мастерства устойчивой толерантности к стрессогенным ситуациям (синдром предсоревновательного стресса, фрустрация вызванная неудачным выступлением).

В техническом плане на первое место выходит отработка комплексов международного соревновательного стандарта (гоцзи гуйдин таолу) и обязательных элементов повышенной сложности (чжэдин наньду дунцзо).

Особые требования, предъявляемые к ОЭПС (обязательные элементы повышенной сложности) обусловлены тем, что данные элементы представляют собой квинтэссенцию сложных движений и акробатических элементов (например, прыжки с вращениями на 540 и 720, сюаньфэнцзяо 540 градусов с приземлением в шпагат (дишуча), требующих от организма спортсмена работы на пределе возможностей.

Учебно - тематический план приведён в Приложениях №№ 2 - 5 к Программе.

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

Под тренировочным процессом понимается процесс осуществления тренировочной и соревновательной деятельности по программе спортивной подготовки, включающий в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направленный на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку.

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «ушу», содержащих в своем наименовании слова и словосочетания

«кунгфу традиционное ушу» (далее кунгфу - традиционное ушу), «таолу» (далее таолу), «саньда» (далее саньда), «юнчуньцюань — весовая категория» (далее — юнчуньцюань - весовая категория), «юнчуньцюань - гуйдин» (далее — юнчуньцюань - гуйдин), «юнчуньцюань - гунь» (далее юнчуньцюань гунь), «юнчуньцюань мужэньчжуан» (далее — юнчуньцюань - мужэньчжуан), «юнчуньцюань - традиционные формы» (далее юнчуньцюань - традиционные формы), «юнчуньцюань шуандао» (далее — юнчуньцюань - шуандао), основаны на особенностях вида спорта «ушу» и его спортивных дисциплин.

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

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

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

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

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

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (СТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)¹;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 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

Ежегодно спортивной школой осуществляется приобретение оборудования, спортивного инвентаря или спортивной экипировки в пределах целевой субсидии, выделяемой учреждению.

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

| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
|--|--|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|--|-------------------------|---|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| N п/п | Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| | | | | этап начальной подготовки | | тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | этап совершенствования спортивного мастерства | | этап высшего спортивного мастерства | |
| | | | | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Спортивный инвентарь (гунь, цян) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 2. | Спортивный инвентарь (цзуцзебянь, саньцзегунь) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 3. | Спортивный инвентарь (цзянь, дао, наньдао) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 4. | Спортивный инвентарь (шуандао, шуангоу, шуанбишоу, шуанцзянь) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортсменам – членам сборной команды учреждения, принимающим участие в официальных спортивных соревнованиях, может выдаваться спортивная экипировка.

| № п/п | Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | Единица измерения | Расчётная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
|----------------------------|--|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|--------------------|-------------------------|---|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| | | | | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| | | | | кол-во | срок эксплуатации (лет) | кол-во | срок эксплуатации (лет) | кол-во | срок эксплуатации (лет) | кол-во | срок эксплуатации (лет) |
| Таолу, традиционное | | | | | | | | | | | |
| 1. | Костюм для выступлений «Ифу» | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2. | Обувь для ушу | пар | обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 3. | Футболка | штук | обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 4. | Чехол для переноски спортивного инвентаря | штук | обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 5. | Бандаж защитный паховый | штук | обучающегося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |

6.2. Кадровые условия реализации Программы

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

6.3. Информационно – методические условия реализации Программы

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации - www.minsport.gov.ru.
2. www.ewuf.org
3. www.iwuf.org
4. www.wushu-Russ.Ru
5. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www.sportedu.ru
6. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - www.Lesgaft.spb.ru
7. Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры - www.spbniifk.ru.
8. Теория и методика физического воспитания и спорта - <http://www.fizkulturai sport.ru/>.
9. Спортивный обозреватель - <http://www.ns sport.ru/stati.html>
10. Видео базовые комплексы международного стандарта.
11. Видео 1-й комплекс гуйдин таолу международного соревновательного стандарта.
12. Видео 3 -й комплекс гуйдин таолу международного соревновательного стандарта.

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

1. Музруков Г.Н. Основы ушу издательский дом «Городец», 2006.
2. Ерегина С.В. педагогические технологии в подготовке юных дзюдоистов.
3. Боген Н.Н. Обучения двигательным действиям. – М.: ФиС, 1985.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте.- М.: ФиС,1970.
5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1988.
6. Гимнастика: Учеб.для студ.высш.пед.учеб.заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред.М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - М.: Издательский центр "Академия", 2001.
7. Дьячков В.М. Физическая подготовка спортсмена.- М.: ФиС, 1961.
8. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов.-М.: ФиС,1966.
9. Кофман А.Б. «Воспитательная работа с юными спортсменами» В книге «Система подготовки спортивного резерва», М., 1994.
10. Кузнецова З.И. Развитие двигательных качеств школьников. -М.: Просвещение, 1967.
11. Лях В.И. Координационные способности школьников. -Мн.:Полымя, 1989.
12. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М., ФиС, 1991.
13. САМБО: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Канаков, М.: Советский спорт, 2005. - 240 с.
14. Спортивная гимнастика. Программа. – М.: Советский спорт, 2005.
15. Филин В.П. Испытание физических качеств у юных спортсменов. -М.: ФиС, 1974.
16. Бауэр В.Г. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ М.:Изд. Спорт 2003.
17. Федеральный закон от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
18. 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».

С целью повышения эффективности предсоревновательной подготовки обучающихся следует демонстрировать видеозаписи выступления самих спортсменов, их соперников, мировых лидеров в ушу и различные общероссийские и международные соревнования.

Перечень аудиовизуальных средств:

1. Олимпийские игры.
2. Первенство России по ушу.
3. Чемпионат России по ушу.
4. Чемпионаты Европы по ушу.
5. Чемпионат и Кубок мира по ушу.