

Ханты-Мансийский автономный округ – Югра  
Тюменская область  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
г. Нижневартовска «Спортивная школа»  
628611 г. Нижневартовск, улица Чапаева, 22

---

ПРИНЯТО:

На заседании тренерского совета  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ г. Нижневартовска  
«Спортивная школа»  
\_\_\_\_\_ С.Г. Белянкин  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

СОГЛАСОВАНО:

Начальник отдела методического обеспечения  
\_\_\_\_\_ А.С. Суханова  
Заместитель директора по спортивной  
подготовке \_\_\_\_\_ Н. Д. Полятыкина

## Программа спортивной подготовки по виду спорта ушу

**Программа разработана** на основании  
Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «ушу» (приказ Министерства  
спорта РФ от 30.06.2021 № 501 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной  
подготовки по виду спорта «ушу»)

**Срок реализации программы: 12 лет**

**Автор-разработчик:**

Шостак О.В.,  
заведующий отделением  
спортивной подготовки

Нижневартовск  
2022

## Содержание

<b>1. Пояснительная записка</b>	<b>4</b>
1.1. Характеристика вида спорта ушу, его отличительные особенности.....	4
1.2. Специфика организации тренировочного процесса.....	7
<b>2. Нормативная часть</b>	<b>9</b>
2.1. Структура тренировочного процесса.....	9
2.2. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта ушу.....	11
2.3. Виды подготовки (общая физическая и специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая ), а также соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «ушу».....	11
2.4. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «ушу».....	12
2.5. Перечень тренировочных мероприятий.....	13
2.6. Режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного).....	15
2.7. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.....	17
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	18
2.9. Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	21
2.10. Планы инструкторской и судейской практики.....	24
2.11. Предельные тренировочные нагрузки.....	25
2.12. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.....	25
2.13. Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки.....	26
2.14. Объем индивидуальной спортивной подготовки.....	27
2.15. Структура годичного цикла (название и	27

продолжительность периодов, этапов и мезоциклов).....	
<b>3. Методическая часть</b>	<b>32</b>
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность ..	32
3.2. Рекомендации по планированию спортивных результатов...	35
3.3. Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения .....	36
<b>4. Система спортивного отбора и контроля</b>	<b>37</b>
4.1. Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «ушу».....	41
4.2. Критерии оценки результатов реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки в соответствии с требованиями к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки .....	41
4.3. Контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки его проведения .....	44
4.4. 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 .....	45
4.5. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования .....	48
<b>5. Перечень материально-технического обеспечения</b>	<b>50</b>
<b>6. Перечень информационного обеспечения</b>	<b>52</b>
6.1. Список литературных источников.....	52
6.2. Перечень аудиовизуальных средств.....	52
6.3. Список Интернет-ресурсов.....	53
<b>7. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.....</b>	<b>54</b>

## **1. Пояснительная записка**

Программа спортивной подготовки по виду спорта ушу разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта ушу (приказ Министерства спорта РФ от 30.06.2021 № 501 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «ушу»).

Цель Программы - поэтапная спортивная подготовка физических лиц по виду спорта ушу.

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки на каждом её этапе.

Реализация Программы осуществляется муниципальным автономным учреждением города Нижневартовска «Спортивная школа» (далее – Учреждение) на основании муниципального задания.

При осуществлении спортивной подготовки в спортивной школе установлены следующие этапы:

- 1) этап начальной подготовки;
- 2) тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства.

Важнейшей функцией Программы является обеспечение единства требований к организации спортивной подготовки на территории Российской Федерации и повышение качества подготовки спортивного резерва.

При работе над Программой учтены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке спортсменов, полученные на основе новейших научных исследований, методических разработок и рекомендаций по подготовке спортивного резерва.

Срок реализации программы: 12 лет.

### **1.2. Характеристика вида спорта ушу**

Ушу – вид спорта, который создан на основе китайских боевых искусств. Особенность его заключается во владении традиционными китайскими техниками единоборств с оружием и без него. Воинские искусства Китая имеют очень богатую историю и древние традиции. Это отражается в многообразии дисциплин ушу, включающих в себя различные проявления китайских боевых искусств. Объём, многообразие, необычность дисциплин ушу осложняют задачу полного и корректного описания вида спорта.

В ушу можно выделить две основных группы спортивных дисциплин:

- 1) Безконтактные - спортивные дисциплины, содержащиеся в своем наименовании слова «таолу», «кунгфу - традиционное ушу», «юнчуньцюань» (далее - таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньцюань). Соревнования по

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

В дисциплинах традиционное ушу и таолу «многоборье» спортсмен на специальной площадке демонстрирует соревновательную композицию, а судьи оценивают выступление спортсмена в баллах. Выступления бывают без оружия, и с оружием. Выступления без оружия называют цюаньшу – в переводе с китайского «кулачное искусство».

Выступления с традиционным для ушу оружием чаще всего называются цисе, что с китайского переводится как «орудие», или «инструмент». Выступления таолу, особенно с оружием – яркая отличительная черта, своеобразная визитная карточка вида спорта. Композиции подавляющего большинства стилей и видов оружия ушу таолу – комплексы специальных технических элементов, выполняемые энергично, в очень высоком темпе и с очень высокой точностью. Как правило, комплексы насыщены трюковыми элементами, что особенно характерно для основных спортивных стилей. Время выступления, как правило, ограничено полутора минутами.

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

Ушу таолу – это комплекс спортивных дисциплин ушу, в котором согласно ЕВСК и единым Всероссийским правилам соревнований по ушу, существует две технические группировки – собственно ушу таолу, характеризующееся ограничением стилей и используемых видов оружия в соревновательной программе, а также жёсткой регламентацией двигательных действий, и традиционное ушу, включающее в себя огромное многообразие стилей и техник владения оружием. Спортивное ушу успешно развивается во многих странах мира. Ушу, а конкретно дисциплина таолу, претендует на статус олимпийского вида спорта, однако предполагается ограничить представительство в

олимпийской программе двумя мужскими и двумя женскими видами соревнований.

2) Контактные - спортивные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «саньда», «юнчуньцюань – весовая категория» (далее - саньда, юнчуньцюань). Соревнования по саньда, юнчуньцюань представляют собой проведение поединков с соблюдением технических условий. Поединки проходят на неогороженной, приподнятой над землей площадке лэйти. Спортсмены ведут поединок в защитной экипировке. Разрешены удары руками и ногами в голову, корпус и ноги, подсечки, броски и выталкивания противника с площадки. По своей кинематической и динамической структуре, а также по сути решаемых двигательных задач, контактные дисциплины ушу подобны контактными дисциплинам других видов спорта, отличаясь от них только объемом использования защитной экипировки.

Ушу – комплексный вид спорта, состоящий из двух основных групп дисциплин, одна из которых, по своей соревновательной сущности, относится к единоборствам, а другая к сложно-координационным видам спорта. Вид спорта ушу отнесен к единоборствам, при этом программа, должна учитывать построение процесса подготовки в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельности в избранном виде спорта, или дисциплине вида спорта. Допуск детей к занятиям ушу санитарными нормами и правилами разрешен с 7 лет, а контактными единоборствами с 10 лет. Вышеперечисленные требования нормативных документов, а также специфика вида спорта лежат в основе структуры, наполняемости материалом, а также своеобразия предлагаемой программы.

В основе ушу лежат приемы кулачного боя и фехтования, различные виды акробатики, дыхательной гимнастики и специальных психорегулирующих упражнений. Ушу является сложно координационным видом спорта, оказывающим разностороннее воздействие на организм человека. Многообразие дисциплин ушу, делает его доступным средством физической культуры для разных возрастных групп и контингентов занимающихся. Занятия ушу имеет большой оздоровительно-профилактический эффект, они оказывают положительное психофизическое воздействие, помогают приобрести навыки правильного распределения силы при выполнении различной работы, развивает координационные движения и ловкость, что способствует успеху в различных жизненных обстоятельствах. Ушу невозможно определить однозначно. Это и система единоборства, и великолепная оздоровительная и профилактическая гимнастика.

Данная программа спортивной подготовки по виду спорта ушу содержит систематизированный материал для подготовки спортсменов по дисциплинам, содержащих в своём наименовании слова «таолу» (таолу – чанцюань, таолу – наньцюань, таолу – тайцзицюань, таолу – цзяньшу, таолу - дао шу, таолу – наньдао, таолу - тайцзи цзянь, таолу – цяншу, таолу - гунь шу, таолу – наньгунь, таолу – дуйлянь, таолу - дуйлянь цисе, таолу – цзитисянму, таолу – многоборье),

«кунгфу - традиционное ушу» и «юнчуньцюань» (кунгфу - традиционное ушу цюаньшу - 1 группа, кунгфу - традиционное ушу цюаньшу - 2 группа, кунгфу - традиционное ушу цюаньшу - 3 группа, кунгфу - традиционное ушу цюаньшу - 4 группа, кунгфу - традиционное ушу цюаньшу - 5 группа, кунгфу - традиционное ушу цюаньшу - 6 группа, кунгфу - традиционное ушу гуньшу, кунгфу - традиционное ушу дуаньбин, кунгфу - традиционное ушу чанбин, кунгфу - традиционное ушу бинци, кунгфу - традиционное ушу шуанбин, кунгфу - традиционное ушу жуаньбин, кунгфу - традиционное ушу дуйлянь, кунгфу - традиционное ушу дуйлянь цисе, кунгфу - традиционное ушу – многоборье, юнчуньцюань – гуйдин, юнчуньцюань - гуйдин дуйда, юнчуньцюань – гунь, юнчуньцюань – мужэньчжуан, юнчуньцюань - традиционные формы, юнчуньцюань – шуандао), позволяющий тренерам эффективней конкретизировать цели и задачи по каждому виду подготовки.

### **1.3. Специфика организации тренировочного процесса**

Специфика организации тренировочного процесса определяется содержанием тренировочной и соревновательной деятельности.

Предметом тренировочной деятельности является достижение максимально возможного для конкретного этапа уровня подготовленности спортсмена (физической, технической, тактической, психической).

Предметом соревновательной деятельности является степень мобилизации резервов организма и мастерства спортсмена, необходимых для достижения соревновательного результата.

Тренировочные занятия и соревнования по ушу проходят на специальном ковре размерами 8x14м.

Ежегодное планирование спортивной подготовки осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- 1) перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки;
- 2) ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий, сдачи контрольных нормативов;
- 3) ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу лиц, проходящих спортивную подготовку, по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- 4) ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения) инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

1. Групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия. Тренировочные занятия проводятся с группой, сформированной с

учетом возрастных и тендерных особенностей спортсменов.

2. Работа по индивидуальным планам. Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства.

3. Тренировочные сборы. Тренировочные сборы проводятся в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации тренировочных сборов.

4. Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях. Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях спортсменов, осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий спортивной школы, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий Ханты-Мансийского автономного округа-Югры, календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий города Нижневартовска.

5. Инструкторская и судейская практика. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается программой спортивной подготовки.

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

7. Тестирование и контроль. Тестирование и контроль включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований. Система контроля и зачетные требования Программы должны включать: конкретизацию критериев подготовки спортсменов на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта; требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки; виды контроля теоретической, общей физической, специальной физической, технической, тактической, психологической, интегральной, соревновательной подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по



годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля; комплексы контрольных упражнений для оценки овладения видами подготовки спортсменов, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

8. Система спортивного отбора и спортивной ориентации заключается в целевом поиске и подборе состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов. В систему спортивного отбора включаются следующие мероприятия: массовый просмотр и тестирование лиц с целью ориентирования их на занятия спортом; отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по видам спорта; просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных мероприятиях (в том числе тренировочных сборах) и спортивных соревнованиях.

Для проведения занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера по виду спорта ушу, допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

## **2. Нормативная часть**

Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту для зачисления на этапы спортивной подготовки, объему и режиму тренировочной работы, количественному и качественному составу групп, а также объемы соревновательной деятельности, соотношение нагрузок по общей и специальной физической подготовки, строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок.

В соответствии с задачами этапов спортивной подготовки осуществляется адекватный подбор средств, методов и режимов работы, определяются величины и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок и на этой основе производится рациональное построение тренировочного процесса в годичных и многолетних циклах.

### **2.1. Структура тренировочного процесса**

Программа учитывает следующие принципы построения системы многолетней спортивной подготовки:

1. Направленность программы на максимально возможные достижения (выражается в использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления);

2. Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки (выражается в прогнозировании спортивного результата и моделировании

содержания тренировочного процесса с учетом видов подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах подготовки, в составлении и реализации конкретных планов спортивной подготовки на различных этапах, внесении корректировок, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - победы в определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов);

3. Индивидуализация спортивной подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния организма, уровня спортивного мастерства);

4. Единство общей и специальной физической подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом соотношения средств и методов применения общей и специальной физической подготовки, числа проведенных занятий, индивидуальных способностей спортсмена, периода подготовки, решаемых тренировочных задач. По мере повышения уровня спортивного мастерства спортсмена доля специальной физической подготовки в общем объеме тренировочных средств должна возрастать);

5. Непрерывность и цикличность процесса подготовки (выражается в необходимости проведения систематического процесса спортивной подготовки, одновременного внесения изменений в его содержание в зависимости от этапа подготовки, обеспечения преемственности и последовательности чередования нагрузки, в соответствии с закономерностями тренировочного процесса, с учетом многолетней непрерывности процесса спортивной подготовки);

6. Взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки, прежде всего тренировочного и соревновательного процессов (построение процесса спортивной подготовки спортсмена должно соответствовать календарю проведения соревновательной деятельности, и обеспечивать эффективное выступление спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня).

Программа рассчитана на 12 лет и состоит из следующих этапов:

- этап начальной подготовки – 2 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – 5 лет.

Задачами этапа начальной подготовки являются: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности спортсменов; уровень освоения основ техники в виде спорта ушу; стабильность состава спортсменов.

Задачами тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) являются: динамика роста уровня общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности спортсменов; стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях; состояние здоровья спортсменов;

Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства: повышение функциональных возможностей организма спортсменов; количество спортсменов, повысивших разряд; стабильность демонстрации высоких

спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; количество спортсменов, переданных из спортивной школы для зачисления в училища олимпийского резерва или переданных из учреждения для приема на работу в центр спортивной подготовки; численность спортсменов, проходящих спортивную подготовку на данном этапе.

## **2.2. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта ушу**

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта ушу представлены в таблице 1.

*Таблица №1*

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления на этап (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	7	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	5	12	2

## **2.3. Виды подготовки (общая физическая и специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «ушу»**

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта ушу представлены в таблице 2.

*Таблица №2*

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования

	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	спортивног о мастерства
Общая физическая подготовка (%)	26-39	26-39	10-13	10-13	10-14
Специальная физическая подготовка (%)	13-17	13-17	18-24	18-24	18-24
Техническая подготовка (%)	42-54	42-54	42-54	42-54	42-54
Теоретическая подготовка (%)	1-2	1-2	1-7	1-7	1-7
Тактическая подготовка (%)	1-2	1-2	1-7	1-7	1-7
Психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	1-7	1-7	1-7

#### **2.4. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «ушу»**

Достижение в соревновательной деятельности максимально доступных результатов определяет структуру и содержание всей системы подготовки.

Соревнования планируются по направленности и степени трудности. Должны соответствовать задачам, поставленным на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Контрольные соревнования проводятся для выявления возможности спортсмена, уровня его подготовленности, эффективности подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

Отборочные соревнования планируются для выявления сильнейших спортсменов, по их итогам комплектуются команды, отбираются участники соревнований более высокого ранга. В отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или призовое место, выполнить контрольный норматив.

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей. Целью участия в основных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта ушу приведены в таблице №3

Таблица №3

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

## 2.5. Перечень тренировочных мероприятий

Перечень тренировочных мероприятий представлено в Таблице №4

Таблица №4

N п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	Не менее 10% от состава группы спортсменов, проходящих спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	

1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	
<b>2. Специальные тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	До 14 дней		В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год		В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год		-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные	-	До 60 дней		В соответствии с правилами приема

	учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта			
--	---	--	--	--

## **2.6. Режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного)**

Режим тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объемах тренировочных нагрузок в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Количество часов в неделю не должно превышать допустимые нормы федерального стандарта спортивной подготовки.

Режим тренировочного занятия по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок определяется в зависимости от задач в соответствии с возрастными особенностями спортсменов.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

В расписании тренировочных занятий указывается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки на спортивный сезон, согласованный с тренерским (методическим) советом в целях установления наиболее благоприятного режима тренировочного процесса, отдыха спортсменов.

При составлении расписания продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается с учетом возрастных особенностей и этапа спортивной подготовки.

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

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта осуществляется в соответствии с Положением о порядке комплектования спортивных групп по видам спорта на этапах спортивной подготовки и спортивно-оздоровительном этапе МАУ города Нижневартовска «Спортивная школа».

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

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

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программ спортивной подготовки рассчитывается в астрономических часах, в точности тренировочная нагрузка из расчета 45 минут и 15 минут методической работы.

Недельный режим тренировочной работы по виду спорта ушу представлен в таблице № 5.

Таблица №5

Этапы спортивной подготовки	Период	Максимальный режим тренировочной нагрузки (час/неделю)*
Этап начальной подготовки	1 год	6
	2 год	9
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Начальной специализации 1 год	12
	Начальной специализации 2 год	12
	Углубленной специализации 3 год	16
	Углубленной специализации 4 год	18
	Углубленной специализации 5 год	18
Этап совершенствования спортивного мастерства	1 год	24
	2 год	24
	3 год	26
	4 год	26
	5 год и последующие годы	28



## **2.7. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку**

Для прохождения спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий спортом.

Основанием для допуска к занятиям физической культурой и спортом на этапе начальной подготовки первого года является медицинское заключение о допуске к занятиям физической культурой. Для зачисления на этап начальной подготовки второго года, тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства лица, желающие пройти спортивную подготовку, проходят углубленный медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере 2 раза в год. В обязательном порядке предоставляют медицинское заключение о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

Дополнительные медицинские осмотры спортсменов проводятся перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы.

Необходимо контролировать использование фармакологических средств во избежание приема спортсменами препаратов запрещенных к использованию в Российской Федерации антидопинговым агентством «РУСАДА».

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приёмов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, связанных со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревнований;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания,
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

Психофизическая готовность спортсмена к участию в соревнованиях является одним из критериев высокого результата.

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

Врачебный контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов, соревнований и включает:

- оценку организации и методики проведения тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности спортсменов;
- оценку воздействия физических нагрузок на организм спортсменов;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;
- соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей спортсменов, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований.

Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. Психологическая подготовленность спортсменов предусматривает такие направления как:

- формирование мотивации занятий спортом;
- воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;
- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
- совершенствование быстроты реагирования;
- совершенствование специальных умений и навыков;
- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;
- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
- управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);

- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;

- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;

- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);

- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;

- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Биохимический контроль включает:

- текущие обследования;

- этапные комплексные обследования;

- углубленные комплексные обследования;

- обследования соревновательной деятельности.

### **Психологическая подготовка**

Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень напряженности у спортсменов, устранить состояние психической угнетенности или повышенной возбудимости, ускорить восстановление энергозатрат.

При этом широко применяются психологические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация, формирование «внутренних опор», рационализация, сублимация, десенсибилизация. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих факторов: задач, определенных для выполнения на данном этапе спортивной подготовки; пола, возраста, спортивной подготовленности, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; готовности к достижению наивысшего спортивного результата.

### **Применение восстановительных средств**

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 2-х лет подготовки) - 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.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 2-х лет подготовки) - основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го и 2-го годов подготовки.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются 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 с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

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

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

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных

нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

Примерные комплексы основных средств восстановления представлены в таблице №6.

Таблица №6

**Примерные комплексы основных средств восстановления**

Время проведения	Средства восстановления
После утренней тренировки	гигиенический душ, влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем,
После тренировочных нагрузок	гигиенический душ комплексы средств, рекомендуемые врачом индивидуально - массаж, УВЧ-терапия, теплый душ; - сауна, массаж

**2.9. Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

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

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

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

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

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

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

### **План антидопинговых мероприятий**

<b>Спортсмены</b>	<b>Вид программы</b>	<b>Тема</b>	<b>Ответственный за проведение мероприятия</b>	<b>Сроки проведения</b>
<b>Этап начальной подготовки</b>	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	-	Тренер	1 раз в месяц
	3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	-	Спортсмен	1 раз в год
	4. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
<b>Тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	-	Спортсмен	1 раз в год
	3. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
<b>Этап совершенствования спортивного</b>	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	-	Спортсмен	1 раз в год

## 2.10. Планы инструкторской и судейской практики

Навыки работы инструктора осваиваются на тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапе совершенствования спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня КМС, МС и МСМК в качестве помощников тренера. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На этапе совершенствования спортивного мастерства спортсмены привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам групп совершенствования спортивного мастерства званий инструкторов по спорту и судей по спорту.

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

Объём занятий по инструкторской и судейской практике представлен в таблице 7.

Таблица №7

### Объём занятий по инструкторской и судейской практике

Этап спортивной подготовки	Период	Количество часов в год	
		судейская практика	инструкторская практика
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 год	30	30
	2 год	30	30
	3 год	42	42
	4 год	48	48
	5 год	48	48
Этап совершенствования спортивного мастерства	1 год	78	78
	2 год	78	78



	3 год	78	78
	4 год	84	84
	5 год	90	90

### 2.11. Требования к объему тренировочного процесса , в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральным стандартом спортивной подготовки.

Требования к объему тренировочного процесса по виду спорта ушу приведены в таблице №8.

Таблица №8

#### Требования к объему тренировочного процесса по виду спорта ушу

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	4,5	6,75	7	10,5	13,5
Общее количество часов в год	234	351	364	546	702

### 2.12. Минимальный и предельный объём соревновательной деятельности

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта ушу;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта ушу;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется спортивной школой на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности по виду спорта ушу приведен в таблице 9.

Таблица №9

**Минимальный и предельный объём соревновательной деятельности (в % от общего объёма годового тренировочного плана) на этапах спортивной подготовки по виду спорта ушу**

Этапы спортивной подготовки					
Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
Минимальный объём	Максимальный объём	Минимальный объём	Максимальный объём	Минимальный объём	Максимальный объём
2	4	8	12	9	13

**2.13. Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки**

Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки по виду спорта ушу приведены в таблице № 10.

Таблица №10

Этапы спортивной подготовки	Период подготовки	Требования по спортивному мастерству	Возраст для зачисления в группы (лет)		Наполняемость групп (чел.)	
			мин.	макс.	мин.	макс.
Этап начальной подготовки	1 год	Выполнение контрольно-переводных нормативов	7		10	25
	2 год		7		10	20
Тренировочный этап (этап спортивной)	1 год	Выполнение контрольно-переводных нормативов,	8		8	14
	2 год		8		8	14
	3 год		8		8	12
	4 год		8		8	12

специализация)	5 год	обязательная техническая	8		8	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	1 год	Выполнение контрольно-переводных нормативов, обязательная техническая программа, КМС	12		2	10
	2 год		12		2	10
	3 год		12		2	10
	4 год		12		2	10
	5 год и последующие годы		12		2	10

#### 2.14. Объем индивидуальной спортивной подготовки

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

Объем работы по индивидуальным планам спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства составляет 100% от общего числа часов тренировочных занятий.

Индивидуальный план спортивной подготовки составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической, технико-тактической подготовки, мастерства спортсмена и результатов соревнований в предыдущем спортивном сезоне.

#### 2.15. Структура тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды)

Структура годового цикла в виде спорта ушу включает три периода:

1. Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два этапа:

##### 1.1. Подготовительный этап (базовый)

Основная задача этого периода - повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годовом цикле и составляет, как правило, 1,5-2 месяца (6-9 недель).

Этап состоит из двух, в отдельных случаях из трех мезоциклов. Первый мезоцикл (длительностью 2-3 недельных микроцикла) – втягивающий – тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительностью 3-6 недельных микроциклов) – (базовый) – направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами.

Процентное соотношение средств ОФП и СФП может быть рекомендовано для этапа начальной подготовки как 80/20%, для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) – 60/40%.

### 1.1. Специальный подготовительный этап

На этом этапе стабилизируется объем тренировочной нагрузки, объёмы нагрузки, направленные на совершенствование физической подготовленности, повышается интенсивность выполнения тренировочной нагрузки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла (или 6-8 недель). Процентное соотношение средств общей специальной подготовки на этом этапе может быть рекомендовано: для этапа начальной подготовки 30/40% к 60/70%, для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 60/70% к 30/40%.

### 2. Соревновательный период (период основных соревнований)

Основными задачами данного периода являются повышение уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях.

Соревновательный период делится на два этапа:

2.1. Этап ранних стартов или развития собственно спортивной формы. На этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, входа в состояние спортивной формы и совершенствования технических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа проводится главное отборочное соревнование.

2.2. Этап непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи:

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований;
- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технических навыков;
- создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции физиологических состояний;
- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения спортсменов к участию в соревнованиях и осуществление контроля за уровнем их подготовленности;
- обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, психологической) с целью трансформации её в максимально высокий спортивный результат.

Продолжительность соревновательного периода 4-5 месяцев. В этом периоде соревновательное упражнение (выполнение комплекса) выступает в качестве специализированного средства подготовки.

### 3. Переходный период

Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных, соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание определенного уровня тренированности для

обеспечения оптимальной готовности спортсменов к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и, особенно, психическое восстановление спортсменов. Продолжительность переходного периода составляет от 2 до 5 недель и зависит от этапа подготовки на котором находятся спортсмены, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей спортсменов.

Каждый период очередного годовичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годовичного цикла.

## 2.16. Годовой план спортивной подготовки

Годовой план распределения тренировочной нагрузки для этапа начальной подготовки (до 1 года)

Раздел спортивной подготовки	месяц												Итого за год	
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8		
Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
Техническая подготовка	9.5	9.5	9.5	11	9.5	8	9.5	8	9.5	9.5	9.5	11	114	
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5		5	
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	1	1	7	
Количество часов в месяц	19.5	19.5	19.5	21	19.5	18	19.5	18	19.5	19.5	19.5	21	234	

Годовой план распределения тренировочной нагрузки для этапа начальной подготовки (свыше года)

Раздел спортивной подготовки	месяц												Итого за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Общая физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
Техническая подготовка	15.5	16	15	16	15.5	15	16	15	16	16	16	16	

Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	0.5	1	1	1	0.5	1	1	1	1				8
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Кол-во часов в месяц	30	31	30	31	30	30	31	30	31	30	30	30	364

Годовой план распределения тренировочной нагрузки для тренировочного этапа (до двух лет)

Таблица 13

Раздел спортивной подготовки	месяц												Итого за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Общая физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
Техническая подготовка	19	23	21	21	21	17	21	21	21	17	17	21	240
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
Кол-во часов в месяц	38	42	40	40	40	36	40	40	40	36	36	40	468

Годовой план распределения тренировочной нагрузки для тренировочного этапа (свыше двух лет)

Раздел спортивной подготовки	месяц												Итого за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Общая физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
Специальная физическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	168
Техническая подготовка	28	30	30	30	24	30	30	28	30	26	26	30	342
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	26
Участие в соревнованиях, инструкторская	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72

и судейская практика													
Кол-во часов в месяц	58	60	60	60	60	54	60	58	60	56	56	60	702

Годовой план распределения тренировочной нагрузки для этапа совершенствования спортивного мастерства (до года)

Раздел спортивной подготовки	месяц												Итого за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Общая физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
Специальная физическая подготовка	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	192
Техническая подготовка	40	42	40	42	42	38	42	40	42	40	42	42	492
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
Кол-во часов в месяц	77	79	77	79	79	75	79	77	79	77	79	79	936

Годовой план распределения тренировочной нагрузки для этапа совершенствования спортивного мастерства (свыше года)

Раздел спортивной подготовки	месяц												Итого за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Общая физическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	132
Специальная физическая подготовка	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	228
Техническая подготовка	46	48	46	48	48	44	48	46	48	46	48	48	564
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
Кол-во часов в месяц	90	92	90	92	92	88	92	90	92	90	92	92	1092

### **3. Методическая часть**

Методическая часть Программы содержит: рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок; рекомендации по планированию спортивных результатов; требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля; программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки; рекомендации по организации психологической подготовки; планы применения восстановительных средств; планы антидопинговых мероприятий; планы инструкторской и судейской практики.

#### **3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность**

Главная задача, стоящая перед тренером и спортсменом - достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки.

Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1) Единство общей и специальной подготовки спортсмена, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков.

Единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношение общей и специальной подготовки в тренировочном процессе в виде спорта ушу способствует росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики вида спорта, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного спортсмена.

2) Непрерывность тренировочного процесса.

Спортивная подготовка – это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течение всего времени.

Воздействие каждого последующего тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки.

Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически



допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

3) Постепенность тенденции к максимальным нагрузкам.

Увеличение тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов и должно быть индивидуальным.

4) Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок.

Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей спортсмена, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов.

Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в тренировочных занятиях.

Вариативность, как методический, прием решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках спортсменов.

Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимизации объема работы.

5) Цикличность тренировочного процесса.

Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса.

Структура тренировочного занятия:

1) Подготовительная часть (разминка) продолжается 10-15 мин в группах начальной подготовки, 30-35 мин — в тренировке подготовленных спортсменов.

Эта часть занятия направлена на функциональное вработывание организма, на предварительное усиление вегетативных функций, что позволяет спортсмену быстро включиться в работу, а также на разогревание и растягивание мышц, увеличение их эластичности. В предсоревновательную разминку и разминку перед тренировкой специализированного характера включается специальная часть, назначение которой — более целенаправленно настроить функции организма на те упражнения, которые предстоит выполнять на соревнованиях или в основной части тренировки. Содержание специальной части разминки

обычно составляют малоинтенсивные упражнения, представляющие собой целостное выполнение всего специализируемого упражнения, или отдельных его элементов.

2) Основная часть тренировочного занятия продолжается от 20-30 мин до 1,5-2 часов. Закономерности в построении тренировочного занятия:

- задачи технической подготовки всегда решаются в первой трети основной части занятия, когда организм спортсмена находится в состоянии оптимальной готовности к восприятию новых и оценке знакомых координационных соотношений;
- при решении нескольких взаимосвязанных задач рекомендуется такая последовательность: техника, быстрота, ловкость, сила, силовая выносливость, другие виды выносливости, волевые качества;
- при развитии выносливости в начале основной части целесообразно применять прерывистые методы, а затем непрерывные;
- наивысшая нагрузка на занятии должна приходиться приблизительно на вторую треть основной части с постепенным снижением в последней.

3) Заключительная часть продолжается 3-5 мин. Она предназначена для постепенного снижения двигательной активности спортсмена.

Требования техники безопасности в условиях тренировочных занятий

#### 1. Общие требования безопасности

1.1. К тренировочным занятиям допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний для занятий спортом.

1.2. При проведении тренировочных занятий по возможно воздействию следующих

опасных факторов:

- травмы при падении на скользком полу;
- травмы при нарушении дисциплины;
- травмы при выполнении запрещенных технических приемов;
- травмы при столкновении спортсменов во время выполнения упражнений;
- травмы, при возникновении паники в случае пожара и других чрезвычайных ситуаций.

#### 2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Переодеться в раздевалке, надев соответствующую форму и обувь.

2.2. Снять предметы, представляющие опасность (бусы, браслеты, кольца, часы, серьги).

2.3. Выслушать разъяснения тренера, правила безопасности при выполнении заданий, передвижениях.

#### 3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Строго выполнять все команды тренера. Не толкать окружающих.

3.2. Занятия начинать с разминки.

3.4. Избегать травмы при отработке приемов, а также не травмировать партнера.

- 3.5. Не выходить из спортивного зала без разрешения тренера.
- 3.6. Не выполнять упражнения с жевательной резинкой во рту.
- 3.7. Не применять запрещённые технические действия.
- 3.8. Не отвлекаться во время занятия и быть предельно внимательным.
- 4. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях
  - 4.1. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера.
  - 4.2. При возникновении пожара немедленно прекратить занятия и под руководством тренера организованно без паники покинуть место занятия через эвакуационные выходы согласно плану эвакуации.
  - 4.3. При возникновении чрезвычайных ситуаций немедленно прекратить занятия и под руководством тренера организованно без паники покинуть место занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации.
- 5. Требования безопасности по окончании занятий
  - 5.1. Убрать под руководством тренера в отведенное для хранения место спортивный инвентарь.
  - 5.2. Покинуть организованно место занятия.
  - 5.3. Переодеться в раздевалке.

### **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ**

Таблица № 11

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	2
Координация	3
Гибкость	3

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние.

### **3.2. Рекомендации по планированию спортивных результатов**

Занятия спортом предполагают формирование у спортсменов установки на высокие спортивные достижения и постоянное их улучшение. Если при

использовании физических упражнений без спортивных целей намечается лишь некоторая, не предельно возможная степень достижений, то для спортивной деятельности характерна направленность к максимуму. Этот максимум для разных спортсменов различен, общее же - в стремлении каждого достичь наивысшего спортивного результата в выбранном виде спорта.

Спортивные достижения отражают конкретные показатели развития физических качеств, умений и навыков спортсменов.

Достижение наивысших спортивных результатов реализуется посредством систематической тренировочной деятельности с использованием наиболее действенных средств и методов, углубленной круглогодичной и многолетней специальной подготовки в выбранном виде спорта.

Спортивная специализация характеризуется наиболее оптимальным распределением времени и усилий в процессе спортивной подготовки и направлена на совершенствование физических качеств спортсмена. При построении спортивной тренировки чрезвычайно важен учет индивидуальных особенностей спортсмена применительно к виду спорта, которым он занимается. Специализация определяется в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена, дает возможность наиболее полно выявить его одаренность в области спорта и достичь наивысшего спортивного результата.

### **3.3. Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения**

Программный материал по каждому этапу спортивной подготовки целесообразно распределять по годам, месяцам, а затем понедельными циклами, в которых проводятся занятия комплексного характера с преимущественной направленностью на те или иные виды подготовки.

В августе и сентябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоническое развитие всех мышечных групп.

Распределение программного материала по разделам спортивной подготовки в годичном цикле предполагает незначительную положительную динамику объемов, отводимых на отдельные виды подготовки.

Распределение программного материала на этапе начальной подготовки представлено в таблице 12.

Распределение программного материала на тренировочном этапе представлено в таблице 13.

Распределение программного материала на этапе совершенствования спортивного мастерства представлено в таблице 14.

*Таблица №12*

#### **Распределение программного материала на этапе начальной подготовки**

Разделы спортивной подготовки	Количество часов по разделам
-------------------------------	------------------------------

	1 год	2 год
Общая физическая подготовка	120	144
Специальная физическая подготовка	48	69
Техническая подготовка	132	228
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	9
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	7	18
Итого часов в год	312	468

Таблица №13

**Распределение программного материала на тренировочном этапе**

Разделы спортивной подготовки	Количество часов по разделам				
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Общая физическая подготовка	79	60	96	108	96
Специальная физическая подготовка	132	142	180	204	204
Техническая подготовка	324	326	424	480	480
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	29	36	48	48	60
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	60	60	84	96	96
Итого часов в год	624	624	832	936	936

Таблица №14

**Распределение программного материала на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Разделы спортивной подготовки	Количество часов по разделам				
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Общая физическая подготовка	168	156	180	168	192
Специальная физическая подготовка	272	272	300	300	336
Техническая подготовка	600	612	660	660	688
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	52	52	56	56	60
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	156	156	156	168	180
Итого часов в год	1248	1248	1352	1352	1456

Примечания:

1. При подготовке программного материала для проведения групповых и индивидуальных теоретических занятий рекомендуется отражать следующие вопросы: роль физической культуры и спорта в воспитании здоровой нации; история зарождения и развития вида спорта; Всероссийский реестр видов

спорта; Единая всероссийская спортивная классификация; терминология вида спорта; положения (регламенты) спортивных соревнований по виду спорта; борьба с допингом в спорте; оборудование, инвентарь и экипировка в виде спорта; краткая анатомия и физиология человека; спортивная гигиена; врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж; правила техники безопасности при занятиях видом спорта; профилактика травматизма; первая помощь при травмах; спортивная этика и моральный облик спортсмена; физическая, моральная и специальная психологическая подготовка спортсмена; средства и методы воспитания волевых качеств.

2. При подготовке программного материала для проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий рекомендуется отражать вопросы: технико-тактической подготовки; общей физической подготовки; специальной физической подготовки; психологической подготовки.

### **Рекомендации по организации психологического сопровождения.**

Воспитательная и психологическая подготовка спортсменов проходит в условиях тренировочного занятия, соревнований, контрольных испытаний.

Она предусматривает в первую очередь воспитание волевых качеств, формирование личности спортсмена, межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психологических качеств.

Основные волевые качества: целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность. Волевые качества совершенствуются в процессе преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для того чтобы их преодолеть используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Высокий уровень волевых качеств необходим для достижения эффективности деятельности спортсмена в напряженных соревновательных ситуациях.

Основными задачами психологической подготовки являются привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. Основные методы психологической подготовки одинаковы с методами воспитательной работы: это беседы, убеждения, педагогические внушения, методы моделирования соревновательных ситуаций.

В тренировочных занятиях необходимо создавать ситуации, которые предполагают преодоление трудностей (ситуация преодоления волнения, неприятных ощущений, страха). Соблюдение постепенности и осторожности является при этом необходимым условием. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставится задача по проявлению предельных мобилизационных возможностей. Использование средств и методов психологической подготовки в тренировочных занятиях зависит от психологических особенностей спортсмена и задач данного занятия. Так в подготовительной части занятия необходимо использовать упражнения для развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части необходимо применять упражнения для совершенствования различных психических функций и психологических качеств, эмоциональной устойчивости, способности к самоконтролю.

В заключительной части - совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психологическому восстановлению.

Одним из важных компонентов психологической готовности спортсменов различной квалификации к соревнованиям является самооценка и самоконтроль.

Формирование адекватности самооценки и самоконтроля (соответствующих реальным возможностям спортсмена, действительному уровню его подготовленности, объективным результатам его деятельности), отработка соответствующих умений и навыков самооценки в условиях тренировок и соревнований позволяет спортсменам повышать эффективность управления деятельностью в условиях соревновательной борьбы. Адекватная самооценка является необходимым качеством спортивного характера спортсмена, компонентом высшего спортивного мастерства, важным «внутренним» условием достижения спортивного результата.

Тренер обязан следить за соблюдением спортивного режима, посещением тренировок и систематичностью участия в соревнованиях своих спортсменов. Спортсмены обязаны выполнять указания тренера, хорошо вести себя на тренировках, в школе и дома. Необходимо развивать у спортсмена умения преодолевать утомление и нежелание работать. Необходимо поощрять спортсмена за трудолюбие и спортивные достижения. Поощрение может быть в виде похвалы, одобрения, благодарности тренера, или всего коллектива. Любое поощрение должно быть справедливо и адекватно заслугам, чтобы не вызвать у других чувства зависти или несправедливости. Однако все нарушения дисциплины и спортивного режима должны разбираться и не оставаться безнаказанными, так как безнаказанность стимулирует повторение неблагоприятных поступков и может привести к более серьезным нарушениям.

Наказания могут быть выражены в виде замечаний, устных выговоров, разбора поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий или соревнований. Поощрения и наказания должны быть всегда четко мотивированы и основываться на комплексе положительных и отрицательных поступках спортсмена. Иногда снижение активности и работоспособности спортсмена основано на объективных показателях здоровья или эмоционального состояния. В таких случаях лучше применить дружеское участие и поддержку, чем наказание, совместно выяснить причины и найти пути выхода из кризисного положения. Каждый спортсмен должен понимать, что и он, и тренер делают одно дело и стремиться к одному результату. Только понимание того, что тренер - твой первый друг, товарищ может привести к победе. Тренер обязан помнить, что спортивный коллектив является важнейшим фактором нравственного формирования личности. Большое внимание следует уделять взаимоотношениям спортсменов в коллективе. При этом необходимо воспитывать такие качества, как коллективизм, взаимопомощь, дисциплинированность, уважение к старшим, патриотизм и интернационализм. Для решения задач сплочения коллектива

целесообразно проводить коллективные походы в театр и кино, отмечать дни рождения непосредственно на тренировках, совместно участвовать в общественно полезном труде (например: уборка зала), проводить вечера отдыха и тому подобное. Воспитание морально-нравственных качеств у спортсменов связано с обучением инструкторским навыкам. Необходимо привлекать спортсменов высших разрядов для проведения занятий или частей занятий в качестве помощника тренера. Для работы со спортсменами высокого класса желательно привлекать профессиональных психологов.

Психолог должен определить тип нервной деятельности, темперамент каждого спортсмена, его общительность, эмоциональность, лидерство, мотивационные особенности, уровень беспокойства - тревожности и т.п. разработать комплекс методов и приемов снятия нервного напряжения во время интенсивных тренировок и соревнований, дать рекомендации тренеру по форме общения со спортсменом, способствовать решению конфликтных ситуаций.

Широко известен целый ряд приемов и методов регулирования состояния спортсменов во время тренировок и соревнований. Наиболее оперативный и эффективный - целенаправленное изменение направления мыслей или «отвлечения» или «переключения». Борьба с тревогой перед соревнованиями отнимает значительно больше энергии чем само выступление. Доказано, что отвлечение от навязчивых мыслей способствует более эффективному выполнению действия. Поэтому перед стартом или другим ответственным мероприятием необходимо отвлечься и заняться другим делом, которое целиком поглотит внимание спортсмена. Другой прием - изменение целевой установки, то есть внимание спортсмена направляется не на конечный результат, а на процесс выполнения двигательного действия. Состоянием спортсмена тренер может управлять с помощью специальной разминки. Если спортсмен угнетен, то разминка должна быть интенсивной, а если сильно возбужден, то возбуждение следует снимать упражнениями на растягивание и расслабление. В случае неблагоприятного психического состояния спортсменов в качестве дополнительного приема регуляции стресса используется массаж и самомассаж. При высоком уровне возбуждения рекомендуется успокаивающий массаж, а при угнетенном (слишком спокойном состоянии) - возбуждающий.

Особое место в приведении спортсменов в оптимальное состояние занимает внушение тренера. Тренер должен уметь сдерживать внешнее проявление своих переживаний. Внушение, которое делает тренер спортсмену перед выходом на старт должно, быть уверенным, благожелательным и снимать излишнее напряжение.

Психологическая подготовка может проходить как в условиях тренировочного занятия, так и в отдельно выделенное время. Рекомендуется проводить обучение некоторым приемам психорегулирующей тренировки, например, умению произвольно расслаблять мышцы с целью быстрого восстановления или умению входить в оптимальное боевое состояние.

Необходимо помнить, что психологическая подготовка должна быть индивидуализирована.



## **4. Система спортивного отбора и контроля**

### **4.1. Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «ушу»**

Индивидуальный отбор проводится в целях выявления у поступающих физических, технических, координационных, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения соответствующей программы.

Индивидуальный отбор проводится при приеме в Учреждение.

Индивидуальный отбор включает в себя этап - тестирование по выполнению нормативов общей физической и специальной физической подготовки по виду спорта, согласно требованиям федеральных стандартов спортивной подготовки;

К индивидуальному отбору допускаются поступающие, представившие полный пакет документов для зачисления в Учреждение, в соответствии с Положением о порядке приема, зачислении, переводе, отчислении и восстановлении лиц в Учреждении. Учреждение самостоятельно устанавливает сроки приема документов.

### **4.2. Критерии оценки результатов реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки в соответствии с требованиями к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки**

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в учреждении. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа.

Для этапа начальной подготовки, спортивной специализации и этапа спортивного совершенствования мастерства выполнение нормативов является, кроме того, и важнейшим критерием для перевода спортсменов на следующий этап многолетней спортивной тренировки.

Основными критериями оценки спортсменов на этапе начальной подготовки является регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий. Зачисление на этап спортивной специализации проводится на конкурсной основе по результатам контрольных

испытаний, причем наиболее важными являются нормативы по технической подготовке.

Критериями оценки спортсменов на тренировочном этапе является состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы. Зачисление на этап спортивного совершенствования мастерства происходит на конкурсной основе из числа спортсменов на тренировочном этапе не менее трех лет по результатам контрольных испытаний, причем наиболее важными являются нормативы по спортивно-технической подготовке.

Основными критериями оценки спортсмена в группах спортивного совершенствования является состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, спортивные результаты, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

Так же критериями отбора и перевода с этапа на этап является выполнение объема тренировочной нагрузки.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам определяется с учетом наиболее благоприятных периодов развития физических качеств, совершенствующихся в данном возрасте.

#### *Скоростные способности.*

Под скоростными способностями спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие же комплексных скоростных способностей составляет ее основное содержание.

#### *Мышечная сила.*

Мышечная сила – это максимальное усилие, развиваемое мышцей; мышечная выносливость – способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени.

Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

#### *Вестибулярная устойчивость.*

Вестибулярная устойчивость - это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный

аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве.

Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия.

Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

#### *Выносливость.*

Выносливость- это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности.

Основные показатели выносливости – мощность физической работы и ее продолжительность.

Основные упражнения для воспитания выносливости – упражнения циклического характера – ходьба, бег, плавание, и ациклического характера – игры.

#### *Гибкость.*

Гибкость-это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:

- анатомических особенностей суставов;
- эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;
- способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

#### *Координационные способности.*

Ловкость- сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок

и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под **двигательно-координационными способностями** понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

*Телосложение.*

Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями.

Характеристика антропометрических показателей юных спортсменов, ростовые данные, желательные показатели типа строения тела и соматотипа. Двигательные способности, лежащие в основе развития необходимых специальных физических качеств, их основные показатели.

#### **4.3. Контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки его проведения**

Результатом реализации Программы является:

1) на этапе начальной подготовки: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду спорта ушу, наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта ушу; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий;

2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки; стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях; общая и специальная психологическая подготовка; укрепление здоровья;

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства: повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья.

Объем освоения теоретических знаний и практических навыков определяется для каждого этапа спортивной подготовки в соответствии с задачами каждого из этапов подготовки.

#### 4.4. 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

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования.

Тестирование для зачисления на этапы спортивной подготовки заключается в выполнении нормативов общей физической и специальной физической подготовки, проводится в начале спортивного сезона.

Тестирование для перевода на следующий год и этап спортивной подготовки заключается в выполнении контрольно-переводных нормативов общей физической и специальной физической подготовки, проводится в конце спортивного сезона.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки представлены в таблице №15.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки представлены в таблице №16.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки представлены в таблице №17.

Таблица №15

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

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег на 30 м (секунд)	6,5	6,4	6,3	6,7	6,6	6,5
2	Челночный бег 3 x 10 м (секунд)	12	11,9	11,8	12,2	12,1	12
3	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (количество раз)	3	4	5	1	2	3
4	Бег на 250 м (секунд)	55	54	53	55	54	53
5	Прыжки вверх из И.П. упор присев за 1 мин (количество раз)	18	19	20	16	17	18
6	Двойной прыжок в длину с места (сантиметров)	280	281	282	270	271	272
7	Прыжки в длину на одной ноге 10 м (секунд)	6,2	6,1	6,0	6,4	6,3	6,2
8	Шпагат продольный (фиксация секунд)	5	6	7	5	6	7
	Шпагат поперечный (фиксация секунд)	5	6	7	5	6	7

	секунд)						
9	И.П. - сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация секунд)	5	6	7	5	6	7
10	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 60 см, фиксация секунд)	5	6	7	5	6	7

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

Таблица №16

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
1.	Бег на 30 м (секунд)	6,0	5,9	5,8	6,2	6,1	6,0
2.	Челночный бег 3 x 10 м (секунд)	9,9	9,8	9,7	10	9,9	9,8
3.	Бег на 500 м (минут, секунд)	2,1 5	2,14	2,13	2,30	2,29	2,28
4.	Подтягивание на перекладине (количество раз)	2	3	4	1	2	3
5.	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (количество раз)	7	8	9	5	6	7
6.	Прыжки вверх из И.П. упор присев за 1 мин (количество раз)	20	21	22	20	21	22
7.	Двойной прыжок в длину с места (сантиметров)	330	331	332	325	326	327
8.	Шпагат продольный (фиксация секунд)	10	11	12	10	11	12
9.	Шпагат поперечный (фиксация секунд)	10	11	12	10	11	12
10.	И.П. - сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация секунд)	10	11	12	10	11	12
11.	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 80 см, фиксация	5	6	7	5	6	7

	секунд)						
12.	Обязательная техническая программа	Выполнение					

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

Таблица №17

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
1.	Бег на 30 м (секунд)	5,1	5,0	4,9	5,3	5,2	5,1
2.	Челночный бег 3 x 10 м (секунд)	8,9	8,8	8,7	9,2	9,1	9,0
3.	Бег на 500 м (минут, секунд)	1,55	1,54	1,53	2,0	1,59	1,58
4.	Прыжки вверх из И.П. упор присев за 1 мин (количество раз)	35	36	37	33	34	35
5.	Двойной прыжок в длину с места (сантиметров)	440	441	442	400	401	402
6.	Подтягивание на перекладине (количество раз)	7	8	9	4	5	6
7.	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (количество раз)	12	13	14	10	11	12
8.	Шпагат продольный (фиксация секунд)	15	16	17	15	16	17
9.	Шпагат поперечный (фиксация секунд)	15	16	17	15	16	17
10.	И.П. - сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация секунд)	15	16	17	15	16	17
11.	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 80 см, фиксация секунд)	5	6	7	5	6	7
12.	Обязательная техническая программа	Выполнение					
13.	Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта					

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

#### **4.5. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования**

Для оценки общей, специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, используются следующие упражнения:

1. Бег на 30 м., выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух человек, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Демонстрирует уровень скоростных качеств (быстроту).

2. Челночный бег 3 x 10 метров выполняется с максимальной скоростью. Тестируемый встает у стартовой линии лицом к стойкам, по команде обегает стойки. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка. Тест используется для определения уровня координационных способностей (координацию).

3. Бег на 500 м, выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. На первых 50 м дистанции производится стартовое ускорение, затем удержание скорости, на второй половине дистанции незначительное снижение темпа бега за счет сокращения длины шага, за 150 м от финиша – финишное ускорение. Результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Демонстрирует скоростную выносливость.

4. Прыжки вверх из И.П. упор присев за 1 мин (приседание с выпрыгиванием вверх) выполняются из положения приседа, руки перед собой или вдоль туловища, бедра параллельны полу, между голенью и бедром прямой угол. Стопы прижаты к полу. Тестируемый совершает резкие выпрыгивания вверх, возвращаясь в исходное положение (голову не опускать, макушкой тянуться вверх). Тест определяет скоростно-силовые качества.

5. Двойной прыжок в длину с места совершается с отталкиванием двумя ногами, выбросом вперед одной ноги, согнутой в колене, приземлением и одновременным выбросом вперед другой ноги с максимальным продвижением тела в фазе полета вперед, приземление на обе ноги. Демонстрирует скоростно-силовые качества.

6. Подтягивание на перекладине выполняется из положения виса, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок находится выше уровня перекладины. Тестируемый совершает сгибание и разгибание рук максимальное количество раз. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа рук, при выполнении подтягивания засчитывается количество полных подтягиваний. Демонстрирует силу.



7. Подъем ног из вися на гимнастической стенке в положение "угол" выполняется из положения вися на гимнастической стенке (спина прижата к стенке). Тестируемый поднимает прямые ноги до горизонтального положения. Возможно сначала согнуть ноги и разогнуть в вис углом. Зафиксировать это положение на максимальное количество секунд. Определяет силу.

8. Шпагат продольный выполняется на полу, тестируемый принимает положение при котором, одна нога находится впереди корпуса, а другая позади него, обе ноги прямые в коленях, расположены перпендикулярно корпусу или под острым углом к нему. Зафиксировать положение максимальное количество секунд. Демонстрирует гибкость.

9. Шпагат поперечный выполняется на полу, тестируемый разводит ноги в противоположные стороны до угла 180 градусов и больше. Зафиксировать положение максимальное количество секунд. Демонстрирует гибкость.

10. Наклон вперед из положения сед, ноги вместе выполняется максимально, колени выпрямлены. Зафиксировать положение на максимальное количество секунд.

11. Упражнение «мост» выполняется из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 80 см). Зафиксировать положение на максимальное количество секунд. Определяет гибкость тела.

12. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполняется максимальное количество раз. И.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляет единую линию. «Отжимание» засчитывается, когда спортсмен, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах. Демонстрирует силу.

13. Бег 1000 м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. На первых 50 м дистанции производится стартовое ускорение, затем бег в свободном темпе, за 50 м от финиша – финишное ускорение. Результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Демонстрирует выносливость.

Для оценки технико-тактической подготовки используются комплексы контрольных упражнений, составляющие обязательную техническую программу.

## 5. Перечень материально-технического обеспечения

В соответствии с требованиями к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку и иным условиям, в установленном законодательством Российской Федерации порядке необходимо: наличие тренировочного спортивного зала; наличие тренажерного зала; наличие раздевалок, душевых; наличие медицинского пункта объекта спорта, медицинского кабинета; обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки; обеспечение спортивной экипировкой.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки по виду спорта ушу приведены в таблице №18.

Обеспечение спортивной экипировкой по виду спорта ушу приведено в таблице №19.

Таблица №18

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки по виду спорта ушу

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Таолу, традиционное			
1.	Зеркало настенное (1,6x2 м)	штук	4
2.	Ковер для ушу	штук	1
3.	Хореографический станок 2 м	штук	3

Таблица №19

Обеспечение спортивной экипировкой по виду спорта ушу

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ 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	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Таолу, традиционное									
1.	Костюм спортивный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1

2.	Обувь для ушу	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1
3.	Спортивный инвентарь (гунь, цян)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1
4.	Спортивный инвентарь (цзуцзебянь, саныцзегунь)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1
5.	Спортивный инвентарь (цзянь, дао, наньдао)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1
6.	Спортивный инвентарь (шуандао, шуангоу, шуанбишоу, шуанцзянь)	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1
7.	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1
8.	Чехол для переноски спортивного инвентаря	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1

Для спортсменов, проходящих спортивную подготовку, оснащение спортивным инвентарем и оборудованием осуществляется тренером заблаговременно, до начала тренировочного процесса в соответствии с этапом подготовки, структурой тренировочного занятия и программным содержанием.

При реализации программы спортивной подготовки, тренер использует спортивные залы, находящиеся в оперативном использовании учреждения, оснащенные спортивным инвентарем и оборудованием общедоступного пользования.

## 6. Перечень информационного обеспечения

### 6.1. Список литературных источников:

1. Музруков Г.Н. Основы ушу издательский дом «Городец», 2006
2. Боген Н.Н. Обучения двигательным действиям. - М.: ФиС, 1985.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1988.
4. Гимнастика: Учебник 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.
5. Кофман А.Б. «Воспитательная работа с юными спортсменами» в книге «Система подготовки спортивного резерва», М., 1994г.
6. Лях В.И. Координационные способности школьников. -Мн.:Полымя, 1989.
7. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. М.: ТВТ Дивизион, 2006. 288 с.
8. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М., ФиС.1991г.САМБО: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Канатов, М.: Советский спорт, 2005. - 240 с.
9. «Ушу таолу»: Учебник для китайских институтов физкультуры/ под ред. Чжан шаня/ утверждён генеральным государственным управлением спорта Китая – Пекин: издательский дом «Народный спорт», 2008. – 474 с.
10. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. М.: Физкультура и спорт
11. Филин В.П. Испытание физических качеств у юных спортсменов. - М.: ФиС, 1974.
12. Фомин Н.А. Физиологические основы двигательной активности. - М.: Физкультура и спорт, 1991.-224с.
13. Чжан шань и др. Ушу гаоцзи цзяочэн» т.1/гоцзи ушу ляхэхуэй. – жэньминтиюй чубаньшэ, 1997
14. Чжан шань и др. Ушу гаоцзи цзяочэн» т.2/гоцзи ушу ляхэхуэй. – жэньминтиюй чубаньшэ, 1997
15. Чжан шань и др. Ушу чжунцзи цзяочэн»/гоцзи ушу ляхэхуэй. – жэньминтиюй чубаньшэ, 1997
16. Чжан шань и др. Ушу чуцзи цзяочэн»/гоцзи ушу ляхэхуэй. – жэньминтиюй чубаньшэ, 1997.
17. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изменениями от 31.07.2020)

### 6.2. Перечень аудиовизуальных средств

1. Учебное видео «Цюаньшу 32 формы»
2. Учебное видео «Дуаньцисе 32 формы»

3. Учебное видео «Чанцисе 32 формы»
4. Учебное видео «1 международный соревновательный стандарт (1 гуйдин)»
5. Учебное видео «3 международный соревновательный стандарт (3 гуйдин)»

### **6.3. Список Интернет-ресурсов**

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации - <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Официальный сайт Федерации ушу России - <http://www.wushu-russ.ru>
3. Официальный сайт Департамента физической культуры и спорта Ханты-Мансийского автономного округа-Югры <http://ugradepsport.ru/>
4. Официальный сайт муниципального автономного учреждения города Нижневартовска «Спортивная школа» <http://www.olimpia-nv.ru/>

## 7. План физкультурных мероприятий и спортивных соревнований

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется на календарный год на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Ханты-Мансийского автономного округа-Югры, утверждается Департаментом по социальной политике администрации города Нижневартовска.

Календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий города Нижневартовска на 2022 год представлен в таблице №20.

Таблица №20

### Календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий города Нижневартовска на 2022 год

№	Наименование мероприятия (полное)	Сроки проведения	Место проведения
1	Чемпионат и первенство УрФО по ушу – таолу, кунгфу (традиционному ушу), юнчуньюань	Февраль	г. Челябинск
2	Тренировочное мероприятие по ушу	Февраль	г. Челябинск
3	Международный турнир по ушу	Февраль	г. Москва
4	Тренировочное мероприятие по ушу	Февраль	г. Москва
5	Чемпионат и первенство России по ушу	Март	г. Москва
6	Тренировочное мероприятие по ушу	Март	г. Москва
7	Чемпионат и первенство России по ушу	Апрель	г. Москва
8	Тренировочное мероприятие по ушу	Апрель	г. Москва
9	Чемпионат и первенство Европы по ушу по внутренним стилям	Апрель	г. Москва
10	Тренировочное мероприятие по ушу	Апрель	г. Москва
11	Чемпионат и первенство Европы по ушу таолу	Май	г. Москва
12	Тренировочное мероприятие по ушу	Май	г. Москва
13	Чемпионат и первенство Европы по ушу	Май	г. Москва

14	Тренировочное мероприятие по ушу	Май	г. Москва
15	Чемпионат и Первенство Европы по ушу	Май	г. Москва
16	Тренировочное мероприятие по ушу	Май	г. Москва
17	XI летняя Спартакиада учащихся (юношеская) России	Июнь	Анапа
18	Тренировочное мероприятие по ушу	Июнь	Анапа
19	Игры БРИКС	Июнь	по назначению
20	Тренировочное мероприятие по ушу	Июнь	по назначению
21	Кубок России по ушу	Октябрь	г. Москва
22	Тренировочное мероприятие по ушу	Октябрь	г. Москва
23	Чемпионат и Первенство ХМАО-Югры по ушу	Октябрь	г. Сургут
24	Тренировочное мероприятие по ушу	Декабрь	по назначению
25	Тренировочное мероприятие по ушу	по назначению	по назначению
26	Тренировочное мероприятие по ушу	по назначению	по назначению
27	Тренировочное мероприятие по ушу	по назначению	по назначению