

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
города Нижневартовска
«Спортивная школа»
(МАУДО г. Нижневартовска «СШ»)

Согласовано
на заседании педагогического
совета
МАУДО г. Нижневартовска «СШ»
Протокол № 1 от 28.03.2023

Утверждено
приказом
МАУДО г. Нижневартовска «СШ»
№ 932 от 28.06.2023

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

Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «ушу», утверждённой Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2022 №1328,

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

| Этап спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) |
|---|------------------------------------|
| Этап начальной подготовки | 3 года |
| Учебно - тренировочный этап | 5 лет |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | 5 лет |

г. Нижневартовск, 2023 год

| ОГЛАВЛЕНИЕ | | |
|--------------------------------------|--|----|
| ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | | 3 |
| I. | Общие положения | 5 |
| II. | Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 5 |
| | Сроки, объемы, виды (формы) обучения | 7 |
| | Годовой учебно-тренировочный план | 10 |
| | Календарный план воспитательной работы | 12 |
| | План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним | 14 |
| | Планы инструкторской и судейской практики | 14 |
| | Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств | 16 |
| III. | Система контроля | 17 |
| IV. | Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине) | 24 |
| V. | Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам | 48 |
| VI. | Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 48 |
| ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ | | 52 |

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Характеристика вида спорта и отличительные особенности

Ушу представляет собой широко распространенный вид единоборств. Для занятий необходимы большая выдержка, сила, мужество, ловкость, быстрота, твердость и решительность, а также другие специфические качества.

Ушу относится к ациклическим видам спорта. Движения в нем совершаются с переменной интенсивностью и носят скоростно-силовой характер. Мощность работы во время выполнения - субмаксимальная. Все действия спортсмена, их интенсивность определяются выполняемой комбинацией движений.

Ушу является современным видом спорта, развивающимся в процессе эволюции из традиционных форм физической культуры Китая.

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 видов (дисциплин) ушу, делает его доступным средством физической культуры для разных возрастных групп и контингентов занимающихся.

Развитие ушу в Ханты-Мансийском автономном округе - Югре

В 1985 году в Нижневартовске Креймером Игорем Александровичем в школе здоровья, руководителем которой был Губаренко В., была открыта секция ушу. В 1986 году был основан центр «ДАО». В 1987 году наши спортсмены впервые участвуют в семинаре по ушу в Ялте. В 1988 году команда города Нижневартовска становится лауреатом 1 Всесоюзного фестиваля боевых искусств в Риге. С 1989 по 1997 год 28 наших спортсменов и тренеров проходят обучение в Пекинской Академии УШУ (КНР).

В 1996 году зарегистрирована Нижневартовская Федерация УШУ. Председателем федерации был избран Креймер И.А. В 1998 году команда спортсменов г. Нижневартовска заняла второе командное место на Чемпионате России по ушу.

В 2010 г. Городская федерация ушу и «ЮграМегаСпорт» проводят первый Чемпионат и Первенство Ханты-Мансийского автономного округа-Югры, в котором участвовали более 60 спортсменов г. Нижневартовска и г. Сургута.

В марте 2010 г. в г.Анталии (Турция) прошёл Чемпионат Европы по ушу-таолу, где наш спортсмен, Алексей Назинкин, завоевал одну золотую (в виде наньгунь - южная палка) и две бронзовые медали (в видах южный кулак и меч) и выполнил норматив «Заслуженный мастер спорта России».

В октябре 2010 года в г.Шиянь (КНР) прошёл Чемпионат Мира по традиционному ушу. Наши спортсмены (Зарипов Радик, Назинкин Алексей, Морковкин Андрей, Махмутов Линар, Семёнова Дарья, Ахиярова Алла, Инсанов Владимир) завоевали 5 золотых, 5 серебряных и 2 бронзовые медали.

22 февраля 2011 года была зарегистрирована «Федерация ушу ХМАО-Югры» возглавил федерацию Заслуженный тренер России - Креймер Игорь Александрович, вице-президент Федерации ушу России. Он же является старшим тренером основного состава сборной команды ХМАО - Югры по ушу.

Ежегодно на территории ХМАО-Югры проводятся Чемпионат и первенство ХМАО – Югры по ушу для формирования сборной команды автономного округа и дальнейшего участия сборной в межрегиональных, всероссийских и международных соревнованиях.

Сборная округа ежегодно принимает участие в межрегиональных, всероссийских и международных спортивных соревнованиях:

- Чемпионат и первенство УФО;
- Международный турнир «Звезды ушу»;
- Чемпионат и первенство России по традиционному ушу;
- Чемпионат и первенство России по ушу - таолу;
- Чемпионат и первенство (Европы, мира);
- Всероссийские юношеские игры боевых искусств (спортивные соревнования в рамках Спартакиады учащихся России);
- Кубок России.

Вид спорта развивается в 2 муниципальных образованиях: Нижневартовск, Сургут.

Актуальность

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, и способ познания окружающего мира и своей роли в нем. Изучение ушу особенно актуально в современном мире, так как все больше и больше человечество утрачивает понятия гуманности, нравственности, общечеловеческой культуры.

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «ушу» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке (спортивные дисциплины: таолу - гунь шу, таолу - дао шу, таолу - дуйлянь, таолу - дуйлянь цисе, таолу - наньгунь, таолу - наньдао, таолу - наньцюань, таолу - тайцзи цзянь, таолу - тайцзицюань, таолу - цзитисянму, таолу - цзяньшу, таолу - цяншу, таолу - чанцюань, кунгфу - традиционное ушу бинци, кунгфу - традиционное ушу гуньшу, кунгфу - традиционное ушу дуаньбин, кунгфу - традиционное ушу дуйлянь, кунгфу - традиционное ушу дуйлянь цисе, кунгфу - традиционное ушу жуаньбин, кунгфу - традиционное ушу - многоборье, 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 чанбин, кунгфу - традиционное ушу шуанбин, таолу - многоборье, юнчуньцюань - весовая категория 48 кг, юнчуньцюань - весовая категория 52 кг, юнчуньцюань - весовая категория 56 кг, юнчуньцюань - весовая категория 60 кг, юнчуньцюань - весовая категория 65 кг, юнчуньцюань - весовая категория 70 кг, юнчуньцюань - весовая категория 75 кг, юнчуньцюань - весовая категория 80 кг, юнчуньцюань - весовая категория 85 кг, юнчуньцюань - весовая категория 90 кг, юнчуньцюань - весовая категория 90+ кг, юнчуньцюань - гуйдин, юнчуньцюань - гуйдин дуйда, юнчуньцюань - гунь, юнчуньцюань - мужэньчжуан, юнчуньцюань - традиционные формы, юнчуньцюань - шуандао) в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования города Нижневартовска «Спортивная школа» (далее - учреждение) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «ушу», утвержденным приказом Минспорта России от 23 ноября 2022 № 1065¹ (далее – ФССП).

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

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц,

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

проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в Таблице 1.

Таблица 1

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

| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|---|--|--|-------------------------|
| Этап начальной подготовки | 3 | 7 | 10 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 8 | 8 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | 5 | 12 | 2 |

4. Объем Программы представлен в Таблице 2.

Таблица 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные, дистанционные);
- учебно-тренировочные мероприятия представлены в Таблице 3;

Учебно-тренировочные мероприятия

| N п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | | |
|--|---|---|---|---|
| | | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - | 21 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта российской федерации | - | 14 | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | 18 |

| | | | | |
|------|--|---|-------------|-------------------------------------|
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - | До 10 суток |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - | До 3 суток, но не более 2 раз в год |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | | - |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток | |

- спортивные соревнования.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

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

Объем соревновательной деятельности представлен в Таблице 4

Таблица 4

Объем соревновательной деятельности

| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|------------------------------|------------------------------------|------------|---|----------------|---|------------|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | |
| | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | До года | Свыше года |
| | | | | | | |

| | | | | | | |
|-------------|---|---|---|---|---|---|
| Контрольные | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Отборочные | - | - | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Основные | 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

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

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

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

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

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

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

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

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

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

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки представлено в Таблице 5.

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

| N п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
|----------|--|------------------------------------|---------------|---|-------------------|--|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенст вования спортивного мастерства |
| | | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 35 | 33 | 25 | 23 | 20 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 15 | 15 | 17 | 17 | 18 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (%) | 1 | 1 | 3 | 5 | 5 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 42 | 42 | 42 | 42 | 42 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%) | - | - | 1 | 1 | 2 |
| 7. | Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1 | 1 | 2 | 2 | 4 |

6. Годовой учебно-тренировочный план представлен в Таблице 6.

Таблица 6

**Годовой учебно-тренировочный план этапа начальной подготовки (в
часах)**

| № п/п | Виды подготовки | 1 год | 2-3 год |
|----------|-----------------|-------|---------|
|----------|-----------------|-------|---------|

| | | | |
|---|--|-----|-----|
| 1 | Общая физическая подготовка | 90 | 119 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 35 | 47 |
| 3 | Спортивные соревнования | 2 | 3 |
| 4 | Техническая подготовка | 98 | 131 |
| 5 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них: | 7 | 9 |
| | Тактическая подготовка | | |
| | Теоретическая подготовка | | |
| | Психологическая подготовка | | |
| 6 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них: | 2 | 3 |
| | Медицинские, медико-биологические | | |
| | Восстановительные мероприятия | | |
| | Тестирование и контроль | | |
| | Итого | 234 | 312 |

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

| № п/п | Виды подготовки | 1-3 года | 4-5 лет |
|-------|--|----------|---------|
| 1 | Общая физическая подготовка | 122 | 164 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 70 | 126 |
| 3 | Спортивные соревнования | 25 | 31 |
| 4 | Техническая подготовка | 175 | 264 |
| 5 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них: | 12 | 20 |
| | Тактическая подготовка | | |
| | Теоретическая подготовка | | |
| | Психологическая подготовка | | |
| 6 | Инструкторская и судейская практика, из них | 4 | 6 |
| | Инструкторская практика | | |
| | Судейская практика | | |
| 7 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них: | 8 | 13 |
| | Медицинские, медико-биологические | | |
| | Восстановительные мероприятия | | |
| | Тестирование и контроль | | |
| | Итого | 416 | 624 |

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

| № п/п | Виды подготовки | 1-5 лет |
|-------|-----------------------------------|---------|
| 1 | Общая физическая подготовка | 173 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 157 |
| 3 | Спортивные соревнования | 49 |
| 4 | Техническая подготовка | 357 |

| | | |
|---|--|-----|
| 5 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них: | 32 |
| | Тактическая подготовка | |
| | Теоретическая подготовка | |
| | Психологическая подготовка | |
| 6 | Инструкторская и судейская практика, из них | 24 |
| | Инструкторская практика | |
| | Судейская практика | |
| 7 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них: | 40 |
| | Медицинские, медико-биологические | |
| | Восстановительные мероприятия | |
| | Тестирование и контроль | |
| | Итого | 832 |

7. Календарный план воспитательной работы представлен в Таблице 7.

Таблица 7

Календарный план воспитательной работы

| № П/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|--|---|--|------------------|
| Профориентационная деятельность | | | |
| 1 | Судейская практика | - участие в семинарах различного формата, прохождение обучающих курсов; - судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований. | В течение года |
| 2 | Инструкторская практика | - просмотр и анализ проведения учебно-тренировочных занятий; - разработка планов-конспектов тренировочных занятий - проведение учебно-тренировочных занятий. | В течение года |
| 3 | Профориентационная работа | - посещение учебных заведений среднего и высшего профессионального образования спортивной направленности; | В течение года |
| | | - прохождение производственной практики в дошкольных и общеобразовательных учреждениях, спортивных школ города и округа. | В течение года |
| Здоровьесбережение | | | |
| 1 | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Проведение: - бесед, открытых уроков, мастер-классов, викторин (о валеологической культуре, здоровом образе жизни, вредных привычках, особенностях и принципах формирования экологической культуры и т.д.); | В течение года |

| | | | |
|--|--------------------------|---|----------------|
| | | <ul style="list-style-type: none"> - спортивных мероприятий; - инструктажей по технике безопасности; - участие в мероприятиях по антидопингу. | |
| 2 | Режим питания и отдыха | Проведение лекций, бесед, просмотр видеоматериалов (об особенностях организации рационального питания, распорядке дня, режимах отдыха при занятиях спортом). | В течение года |
| Патриотическое воспитание обучающихся | | | |
| 1 | Теоретическая подготовка | Проведение: <ul style="list-style-type: none"> - бесед, диспутов, круглых столов, направленных на формирование у обучающихся высокого патриотического сознания, чувства верности, уважения к своему отечеству, традициям своего народа, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов родины; - просмотр кинофильмов, посещение выставок, музеев и т.д. | В течение года |
| 2 | Практическая подготовка | Участие в: <ul style="list-style-type: none"> - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения; - праздничных мероприятиях, связанных со значимыми датами РФ, ХМАО-Югры, г. Ханты-Мансийска; - всероссийских акциях («Кросс наций», «Лыжня России» и др.) | В течение года |
| | | Проведение: <ul style="list-style-type: none"> - мероприятий с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта; - тематических спортивно-массовых мероприятий (игры, эстафеты, конкурсы, соревнования и т.д.), посвященных: «Дню народного единства», «Дню защитника Отечества», «Дню победы в ВОВ», «Дню защиты детей», «Дню физкультурника» и т.д. | |
| | | - участие в мероприятии «Спортивная элита» | |
| Развитие творческого мышления | | | |
| 1 | Практическая подготовка | Проведение учебно-тренировочных занятий, бесед, встреч, дискуссий, направленных на развитие спортивного мышления у обучающихся, которое способствует достижению высоких спортивных результатов. Просмотр и анализ (разбор) видеоматериалов учебно-тренировочных занятий, соревнований. Просмотр обучающих видеороликов по видам спортивной подготовки. | В течение года |

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в Таблице 8.

Таблица 8

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

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
|--|--|------------------|---|
| Этап начальной подготовки | Онлайн-курс, «ценности спорта». Антидопинговый диктант, "всероссийский антидопинговый диктант". | В течение года | Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/ Информирование обучающихся по вопросам спорта в области антидопинга |
| Учебно-тренировочный Этап (этап спортивной специализации) | Онлайн-курс, "антидопинг". | В течение года | |
| | Онлайн-семинар, «обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил». | Апрель | |
| | Антидопинговый диктант, всероссийский антидопинговый диктант. | 3 квартал 2023 | |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства | Онлайн-курс, "антидопинг". | Январь/февраль | |
| | Онлайн-семинар, «обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил». | Апрель | |
| | Антидопинговый диктант, всероссийский антидопинговый диктант. | 3 квартал 2023 | |

9. Планы инструкторской и судейской практики представлены в Таблице 9.

Таблица 9

Планы инструкторской и судейской практики

| |
|---|
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
|---|

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

| | | |
|---|--|----------------|
| проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта | частей учебно-тренировочного занятия | |
| | Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств обучающихся | В течение года |
| | Показ упражнений для совершенствования отдельных элементов технической подготовки обучающихся | В течение года |
| | Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий | В течение года |
| | Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями. | В течение года |

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлены в Таблице 10.

Таблица 10

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

| № | Мероприятие | Содержание |
|----|---|---|
| 1. | Организация и проведение медицинских обследований обучающихся | Проведение комплексного анализа и оценки ряда медико-биологических показателей обучающихся по следующим критериям: - оценка состояния здоровья и медицинских противопоказаний к занятиям в избранном виде спорта; - анализ факторов лимитирующих физическую работоспособность и достижение максимального спортивного результата; - оценка функционального состояния и уровня физической работоспособности; - анализ физиологических резервов и адаптационно-приспособительных возможностей организма. |
| 2. | Организация углубленных медицинских обследований обучающихся | Углубленные медицинские обследования обучающиеся проходят согласно локальных актов министерства здравоохранения РФ |
| 3. | Организация и проведение комплексных, этапных, текущих медицинских обследований обучающихся и врачебно- | Проведение медицинских обследований осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения обучающихся в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта |

| | | |
|-----|---|--|
| | педагогических наблюдений | |
| 5. | Медицинское обеспечение тренировочных мероприятий и соревнований Обучающихся | Проводится в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта |
| 6. | Лечебная работа с обучающимися при возникновении заболеваний и травм | Лечебная работа проводится в рамках лицензированных видов деятельности и включает комплекс лечебно-диагностических мероприятий: - консультативный прием врачей специалистов и среднего медицинского персонала; - диагностика (функциональная и лабораторная диагностика); - назначение лечебно-восстановительных мероприятий. |
| 7. | Восстановление обучающихся | Проведение восстановительных мероприятий осуществляется после перенесенных заболеваний и травм и период интенсивной спортивной подготовки. |
| 8. | Фармакологическое обеспечение и применение специализированных Продуктов питания при подготовке обучающихся | Осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения в основные периоды спортивной подготовки в соответствии с требованиями антидопингового законодательства РФ. |
| 9. | Профилактическая и санитарно-просветительная работа при подготовке Обучающихся | Осуществляется по следующим направлениям: - организация и проведение мероприятий специфической (вакцинация) и не специфической профилактики заболеваний; - контроль рационов питания; - контроль соблюдения антидопинговых правил; - консультативный прием с тренерами и обучающимися |
| 10. | Медико-биологическое обеспечение обучающихся, входящих в состав спортивных сборных команд российской федерации. | Предусматривается только медицинское обеспечение по показаниям в рамках лечебной и восстановительной работы в объеме первичной доврачебной, врачебной и специализированной медико-санитарной помощи по лицензированным видам медицинской деятельности. |

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;
овладеть основами техники вида спорта «ушу»;
получить общие знания об антидопинговых правилах;
соблюдать антидопинговые правила;

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

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

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

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

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «ушу»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

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

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки представлены в Таблицах 11-13.

Таблица 11

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

| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
|--|------------|----------------------|------------------------------|---------|---------------------------------|-------------|
| | | | Мальчик и | Девочки | Мальчик и | Девоч ки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньюань - гуйдин, юнчуньюань - гунь, юнчуньюань - | | | | | | |

| мужэньчжуан, юнчуньцюань - традиционные формы, юнчуньцюань - шуандао | | | | | | |
|--|--|----------------|----------|------|----------|------|
| 1.1. | Бег на 30 м | с | Не более | | Не более | |
| | | | 6,9 | 7,1 | 6,5 | 6,7 |
| 1.2. | Челночный бег 3 x 10 м | с | Не более | | Не более | |
| | | | 12,0 | 12,2 | 11,5 | 11,7 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | Не менее | | Не менее | |
| | | | +1 | +3 | +3 | +5 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | Не менее | | Не менее | |
| | | | 110 | 105 | 115 | 110 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньцюань - гуйдин, юнчуньцюань - гунь, юнчуньцюань - мужэньчжуан, юнчуньцюань - традиционные формы, юнчуньцюань - шуандао | | | | | | |
| 2.1. | Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" | Количество раз | Не менее | | Не менее | |
| | | | 3 | 1 | 5 | 3 |
| 2.2. | Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин | Количество раз | Не менее | | Не менее | |
| | | | 18 | 16 | 20 | 18 |
| 2.3. | Двойной прыжок в длину с места | см | Не менее | | Не менее | |
| | | | 280 | 270 | 300 | 290 |
| 2.4. | Прыжки в длину на одной ноге 10 м | с | Не более | | Не более | |
| | | | 6,2 | 6,4 | 5,8 | 6,0 |
| 2.5. | Шпагат продольный (фиксация положения) | с | Не менее | | Не менее | |
| | | | 5,0 | | 7,0 | |
| 2.6. | Шпагат поперечный (фиксация положения) | с | Не менее | | Не менее | |
| | | | 5,0 | | 7,0 | |
| 2.7. | Исходное положение - сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения) | с | Не менее | | Не менее | |
| | | | 5,0 | | 7,0 | |
| 2.8. | Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до | с | Не менее | | | |
| | | | 5,0 | | | |

| | | | |
|--|---|--|--|
| | пальцев рук не более 60 см, фиксация положения) | | |
|--|---|--|--|

Таблица 12

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

| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|-------------------|----------------|-----------------|
| | | | Мальчики/юноши | Девочки/девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | Не более | |
| | | | 6,7 | 6,8 |
| 1.2. | Челночный бег 3 x 10 м | с | Не более | |
| | | | 9,9 | 10,0 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | Не менее | |
| | | | +3 | +5 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | Не менее | |
| | | | 120 | 140 |
| | | | 160 | 145 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Бег на 500 м | Мин, с | Не более | |
| | | | 2.15 | 2.30 |
| 2.2. | Прыжки вверх из исходного положения упор присев (за 1 мин) | Количество раз | Не менее | |
| | | | 20 | |
| 2.3. | Двойной прыжок в длину с места | см | Не менее | |
| | | | 330 | 325 |
| 2.4. | Подтягивание из виса на перекладине | Количество раз | Не менее | |
| | | | 2 | 1 |
| 2.5. | Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" | Количество раз | Не менее | |
| | | | 7 | 5 |

| | | | |
|--|---|---|----------|
| 2.6. | Шпагат продольный (фиксация положения) | с | Не менее |
| | | | 10,0 |
| 2.7. | Шпагат поперечный (фиксация положения) | с | Не менее |
| | | | 10,0 |
| 2.8. | Исходное положение - сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения) | с | Не менее |
| | | | 10,0 |
| 2.9. | Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 80 см, фиксация положения) | с | Не менее |
| | | | 5,0 |
| 3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд" | |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд" | |

Таблица 13

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

| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|--|---|-------------------|---------------|-----------------|
| | | | Юноши/мужчины | Девушки/женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньцюань - гуйдин, юнчуньцюань - гунь, юнчуньцюань - мужэньчжуан, юнчуньцюань - традиционные формы, юнчуньцюань - шуандао | | | | |
| 1.1. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | См | Не менее | |
| | | | +9 | +13 |

| | | | | |
|--|---|----------------|----------|------|
| 1.2. | Челночный бег 3 x 10 м | С | Не более | |
| | | | 7,9 | 8,2 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | См | Не менее | |
| | | | 180 | 165 |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньцюань - гуйдин, юнчуньцюань - гунь, юнчуньцюань - мужэньчжуан, юнчуньцюань - традиционные формы, юнчуньцюань - шуандао | | | | |
| 3.1. | Бег на 500 м | Мин, с | Не более | |
| | | | 1,55 | 2,00 |
| 3.2. | Прыжки вверх из исходного положения упор присев (за 1 мин) | Количество раз | Не менее | |
| | | | 35 | 33 |
| 3.3. | Двойной прыжок в длину с места | См | Не менее | |
| | | | 440 | 400 |
| 3.4. | Подтягивание из виса на перекладине | Количество раз | Не менее | |
| | | | 7 | 4 |
| 3.5. | Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" | Количество раз | Не менее | |
| | | | 12 | 10 |
| 3.6. | Шпагат продольный (фиксация положения) | С | Не менее | |
| | | | 15,0 | |
| 3.7. | Шпагат поперечный (фиксация положения) | С | Не менее | |
| | | | 15,0 | |
| 3.8. | Исходное положение - сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения) | С | Не менее | |
| | | | 15,0 | |
| 3.9. | Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 80 см, фиксация положения) | С | Не менее | |
| | | | 5,0 | |
| 5. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 5.1. | Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта" | | | |

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)

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

14.1. Этап начальной подготовки до 1 года

Подготовительный период.

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

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

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

Упражнения для развития гибкости. (жоугун)

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

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

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

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

Соревновательный период:

Техническая и специальная подготовка:

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

Цюаньшу

1. Основные положения кисти (цзибэнь шоусин):

А) Чжан - ладонь;

Б) Цюань - кулак;

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

2. Основные виды движений руками (цзибэнь шоуфа):

А) Пинчунцюань - прямой удар кулаком;

Б) Пинлицюань - прямой удар вертикальным кулаком;

В) Туйчжан - удар ладонью;

- Г) Пицюань - вертикальный рубящий удар кулаком в сторону;
- Д) Цзацюань - удар тыльной частью кулака с проворотом сверху вниз;
- Е) Чуаньчжан - удар пальцами ладони вперед;
- Ж) Аньчжан – «давящее» движение ладонью;
- З) Цзайцюань – удар кулаком сверху вниз;
- И) Динчжоу – удар в сторону острием локтя;
- К) Ячжоу – удар локтем сверху вниз.

3. Основные виды позиций (цибэнь бусин):

- А) Мабу - П-образная позиция;
- Б) Баньмабу - полу-П-образная позиция;
- В) Гунбу - позиция выпада;
- Г) Пубу - низкая позиция с вытянутой ногой;
- Д) Бинбу - позиция “стопы вместе”;
- Е) Динбу - Т-образная позиция;
- Ж) Дулибу - позиция на одной ноге;
- З) Цзопаньбу - скрученная позиция сидя.

4. Основные виды перемещений (цибэнь буфа):

- А) Шанбу - шаг вперед;
- Б) Туйбу - шаг назад.

5. Основные виды движений ногами (цибэнь туйфа):

- А) Даньтуй - удар ногой вперед. 1
- Б) Дэнтуй - удар пяткой вперед 1

6. Дуаньцисе

Базовые движения с широким мечом (даошу цибэнь дунцзо):

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

Базовые движения с обоюдоострым мечом (цзяньшу цибэнь дунцзо):

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

Переходный период:

1. Разучивание базовых связок:

Мабу – баньмабу – гунбу

Даньтуй – чунцюань

Гунбу – аньчжан – дулибу – чуаньчжан

Пубу – чуаньчжан – гунбу

Мабу – гунбу – чунцюань

Гунбу – паоцюань – гунбу

Бяньцюань – гуагай – гунбу

2. Изучение комплексов чанцюань начального уровня.

- 16 форм чанцюань (шилюши чанцюань);

- Форм наньцюань (шилюши наньцюань) – один на выбор.

3. Восстановительные мероприятия

14.2. Этап начальной подготовки свыше года

Подготовительный период.

Общая физическая подготовка:

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

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

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

Акробатические упражнения. (Кувырки вперед (цянбэй), кувырок назад (хоубэй), переворот боком (цэшоуфань), подъем разгибом (лиюйдатин), равновесия (пинхэн).

Упражнения для развития гибкости. (жоугун)

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

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

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

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

суставов.

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

Соревновательный период:

Техническая и специальная подготовка:

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

1. Основные положения кисти (цзибэнь шоусин):

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

2. Основные виды движений руками (цзибэнь шоуфа):

- А) Пинчунцюань - прямой удар кулаком;
- Б) Пинлицюань - прямой удар вертикальным кулаком;
- В) Туйчжан - удар ладонью;
- Г) Пицюань - вертикальный рубящий удар кулаком в сторону;
- Д) Цзацюань - удар тыльной частью кулака с проворотом сверху вниз;
- Е) Чуаньчжан - удар пальцами ладони вперед;
- Ж) Аньчжан – «давящее» движение ладонью;
- З) Цзайцюань – удар кулаком сверху вниз;
- И) Динчжоу – удар в сторону острием локтя;
- К) Ячжоу – удар локтем сверху вниз.

3. Основные виды позиций (цзибэнь бусин):

- А) Мабу - П-образная позиция;
- Б) Баньмабу - полу-П-образная позиция;
- В) Гунбу - позиция выпада;
- Г) Пубу - низкая позиция с вытянутой ногой;
- Д) Бинбу - позиция “стопы вместе”;
- Е) Динбу - Т-образная позиция;
- Ж) Дулибу - позиция на одной ноге;
- З) Цзопаньбу - скрученная позиция сидя.

Цюаньшу

4. Основные виды перемещений (цзибэнь буфа):

- А) Чабу - позиция - зашагивание;
- Б) Гайбу - позиция-отшагивание.
- В) Шанбу - шаг вперед;
- Г) Туйбу - шаг назад.

5. Основные виды движений ногами (цзибэнь туйфа):

- А) Чжэньтитуй - удар выпрямленной ногой вперед-вверх;
- Б) Сетитуй - удар выпрямленной ногой к противоположному плечу;
- В) Цэтитуй - боковой удар выпрямленной ногой;
- Г) Хоуляотуй - удар назад выпрямленной ногой;
- Д) Даньтуй - удар ногой вперед.

Е) Дэнтуй - удар пяткой вперед.

6. Дуаньцисе

Базовые движения с широким мечом (даошу цзибэнь дунцзо):

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

Базовые движения с обоюдоострым мечом (цзяньшу цзибэнь дунцзо):

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

7. Длинное оружие - Чан бинци.

Базовые движения с палкой (гуньшу цзибэнь дунцзо):

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

Базовые движения с копьём (цяншу цзибэнь дунцзо):

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

Переходный период:

1. **Совершенствование комплексов чанцюань начального уровня.** - 18 форм чанцюань (шилюши чанцюань), 16 форм наньцюань

(шилуюши наньцюань) – один на выбор.

2. Разучивание базовых связок с коротким и длинным оружием:

1. Мабу-гунбу-чжадао
2. Чаньтоу-гунбу
3. Гопао-сюйбу-туйчжан
4. Гунбу-ляодао
5. Сюйбу-гуадао
6. Гунбу-цицзянь
7. Мабу-пинцицзянь
8. Бинбу-пицзянь
9. Пубу-бэнцзянь
3. Восстановительные процедуры

14.2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до 2 лет

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

Подготовительный период.

Физическая подготовка:

Совершенствование базовой техники ушу и овладение более сложными движениями.

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

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

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

Упражнения на развитие ловкости.

Подвижные игры.

Соревновательный период:

Техническая и специальная подготовка:

1. Цюаньшу

1. Положения кисти (шоусин):

- Хучжао - “когти тигра”;
- Инчжуа - “когти орла”;
- Лунчжао - “когти дракона”;

- Даньчжуцюань - кулак “одиночная жемчужина”;

- Даньчжи - “одиночный палец”;

2. Движения руками (шоуфа):

- Лигэ - блокирующее движение предплечьем внутрь;

- Вайгэ - блокирующее движение предплечьем наружу;

- Шанцзя - блокирующее движение предплечьем вверх;

- Тяовань - фиксация ладони в запястье;

- Лянчжан - фиксация ладони в запястье над головой (букв.”Сверкающая ладонь”);

- Ляочжан - удар ладонью снизу вверх по дуге;

- Каньчжан - удар ребром ладони в горизонтальной плоскости;

- Лоушоу - захват снаружи внутрь;

- Гуаньцюань - боковой удар по дуге согнутой рукой;

- Чаоцюань - удар полусогнутой рукой снизу вверх;

- Бяньцюань - горизонтальный удар тыльной стороной кулака через разгиб в локте;

- Цзайцюань - удар кулаком сверху вниз;

- Динчжоу - удар в сторону острием локтя;

- Паньчжоу - круговой удар локтем.

3. Позиции (бусин):

- Цзопаньбу - скрученная позиция сидя;

- Хэнданбу - поперечная позиция гунбу;

- Себу - скрученная позиция;

- Сюйбу - позиция “пустого шага”;

- Гаосюйбу - высокая позиция “пустой шаг”.

4. Перемещения (буфа):

- Табу - “шаг с подбивом”;

- Цзибу - “шаг с хлопком”;

- Цзунбу - “шаг-полет”;

- Юэбу - “шаг-прыжок”;

- Синбу - “скользящий шаг”.

5. Движения ногами (туйфа):

- Цэчуайтуй - удар ногой в сторону;

- Чжэньтуй - “топающий удар”;

6. Техника Движения в прыжках(Тяюэ дунцзо)

- Тэнкунфэйцзяо - удар в прыжке выпреленной ногой

7. Равновесия (пинхэн):

- Яньши пинхэн - равновесие “ласточка”;

- Тиси пинхэн - равновесие с поднятым коленом;

2. Техника “Южного кулака” - Наньцюаньшу.

1. Позиции (бусин):

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

- Гунбу - позиция выпада;

- Хэнданбу - позиция выпада с разворотом корпуса;

- Дулибу - позиция на одной ноге с поднятым коленом;
- Сюйбу - позиция “пустого шага”;
- Гэбу - позиция полуприседа;
- Даньдэбу - позиция растянутого полуприседа;
- Цилунбу - позиция полушага.

2. Базовые движения (цзибэнь дунцзо):

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

3. Короткое оружие - Дуань бинци.

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

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

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

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

7. Длинное оружие - Чан бинци.

Базовые движения с палкой (гуньшу цзибэнь дунцзо):

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

- Чогунь - “протыкающее” движение-толчок;

Базовые движения с копьем (цяншу цзибэнь дунцзо):

- Во цянфа - способы хвата копья;

- Чжацянь - горизонтальное прокалывание;

- Сячжацянь - прокалывание вниз;

- Ланьцянь - блокирующее движение передней частью копья вовнутрь;

- Бэнцянь - “вздергивание” копьем;

- Боцянь - сбив полукруговым движением влево или вправо;

- Цзяцянь - верхний блок-подставка от удара сверху

Переходный период:

1. Разучивание связок с коротким и длинным оружием:

• Мабу-гунбу-чжадао

• Чаньтоу-гунбу

• Гопао-сюйбу-туйчжан

• Гунбу-ляодао

• Сюйбу-гуадао

• Гунбу-цицзянь

• Мабу-пинцицзянь

• Бинбу-пицзянь

• Пубу-бэнцзянь

• Гунбу-пигунь

• Саогунь-пубу

• Гунбу-бэнгунь

• Баньмабу-ланьнацянь

• Гунбу-чжатынь

• Динцзыбу-бэнцянь

2. Изучение комплексов.

- Эрцзи чаньцюань

3. Восстановительные процедуры

Подготовительный период:

Физическая подготовка:

Совершенствование базовой техники ушу и овладение более сложными движениями.

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

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

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

Туйбу - жоугун).

Упражнения на развитие ловкости. (Подвижные, спортивные игры)

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

Соревновательный период:

Техническая и специальная подготовка:

1. Движения ногами (туйфа):

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

2. Удары с хлопками (цзисян дунцзо):

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

3. Техника движений в прыжках (тяюэ дунцзо):

- Тэнкунбайляньцзяо - удар выпрямленной ногой в прыжке изнутри наружу;

4. Равновесия (пинхэн):

- Паньтуй пинхэн - равновесие с согнутой опорной ногой.

5. Техника “Южного кулака” - Наньцюаньшу.

Базовые движения (цзибэнь дунцзо):

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

7. Короткое оружие - Дуань бинци.

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

- Чжаньдао - подрезающее движение мечом, работает запястье;
- Саодао - круговой “секущий” удар мечом;
- Тяодао - движение “вздергивания” мечом;

- Аньдао - “давящее” движение мечом;
- Цандао - горизонтальный “секущий” удар мечом;
- Бэйдао - удержание меча за спиной;
- Туйдао - толчок мечом (двумя руками);
- Цзядао - блок - подставка мечом;
- Дайдао - блок - подставка за счет подтягивания меча.

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

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

Переходный период:

1. Разучивание связок из «Южного кулака» наньцюань:

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

2. Разучивание связок с коротким оружием:

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

3. Изучение комплексов.

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

4. Восстановительные процедуры

14.3. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше 2 лет

Подготовительный период:

Физическая подготовка:

Совершенствование базовой техники ушу и овладение более сложными движениями.

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

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

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

Упражнения на развитие ловкости. (Подвижные, спортивные игры.)

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

Соревновательный период:

Техническая и специальная подготовка:

1. Цюаньшу

1. Техника движений в прыжках (тяюэ дунцзо):

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

- Сюаньцзы - прыжок-переворот в горизонтальной плоскости.

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

1. Позиции (бусин):

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

- Гунбу - позиция выпада;

- Пубу - низкая позиция с вытянутой ногой;

2. Базовые движения (цзибэнь дунцзо):

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

2. Длинное оружие - Чан бинци.

Базовые движения с палкой (гуньшу цзибэнь дунцзо):

- Цзигунь – Круговые движения концом палки

- Юньгунь – Горизонтальный проворот палки

- Цзягунь – Блок – подставка от удара сверху
- Баогунь-удержание палки двумя руками в горизонтальной плоскости
- Цюгунь – удержание палки двумя руками в вертикальной плоскости
- Бэйгунь – удержание палки одной рукой за спиной
- Тиляоухуагунь – вращение палки попеременно справа и слева в вертикальной плоскости

8. Базовые движения с копьем(цяншу цзибэнь дунцзо)

- Дичжацянь – прокалывание из низкой позиции
- Ланьцянь – блокирующее движение передней частью копья во внутрь
- Нацянь – блокирующее движение передней частью копья наружу
- Дяньцянь – точечное прокалывание скользящим движением
- Боцянь – сбив в сторону одновременно с уходом с линии атаки
- Туйцянь – толчок древком копья
- Лацянь – сбив в сторону одновременно с уходом с линии атаки
- Шуайцянь – секущий удар копьем- “обрушивающееся копье”
- Баоцянь – удерживание копья
- Лихуацянь – вращение копья вертикально, попеременно справа и слева
- Тяобацянь – движение “вздергивание” древка копья
- Хэнцзибацянь – поперечный диагональный удар древком копья
- Гайбацянь – “накрывающий” удар древком копья.

Переходный период:

1. Разучивание связок с длинным оружием:

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

2. Изучение комплексов.

Базовые комплексы:

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

3. Совершенствование комплексов:

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

2. Восстановительные процедуры

Подготовительный период:

Короткое оружие - Дуань бинци.

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

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

Длинное оружие - Чан бинци.

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

Соревновательный период

Базовые комплексы гуйдин-таолу:

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

Переходный период:

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

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

1. Восстановительные мероприятия.

Подготовительный период:

Кулачная техника - Цюаньшу

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

Короткое оружие - Дуань бинци.

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

Длинное оружие - Чан бинци.

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

Соревновательный период:

Первые международные гуйдин-таолу:

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

Переходный период:

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

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

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

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

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

- **гуньшу, цяншу, наньгунь – один на выбор.**

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

2. Восстановительные мероприятия.

14.4. Этап совершенствования спортивного мастерства до года

На данном этапе, к программе основного многоборья (три регламентируемых комплекса) добавляются два комплекса традиционного раздела (чуаньтунлэй) - традиционное цюаньшу (чуаньтун цюаньшу) и традиционное оружие (чуаньтун цисе). Это предъявляет совершенно новые требования как к содержанию тренировочного процесса, так и к морально-волевым качествам спортсмена, его физическому состоянию, особенно выносливости и скоростной восстанавливаемости. Возрастание нагрузок почти вдвое требует на данном этапе корректировки и оптимизации учебного

плана, для высвобождения дополнительного времени для отработки нового материала.

На этом этапе ведущая роль принадлежит методам сопряженной тренировки, которая характеризуется целостным выполнением действий в условиях дополнительных нагрузок, не искажающих технику движений. В тренировку необходимо включать отдельные упражнения, требующие специальных волевых усилий (чаотао сюньлянь - тренировка полутора комплексов подряд). Упражнения на достижение предельного результата (предельной скорости, высоты, силового усилия). Эти упражнения вырабатывают способность к кратковременным максимальным напряжениям. Упражнения на преодоление утомления. Подобные упражнения развивают выносливость и воспитывают вместе с тем настойчивость, самообладание, необходимые для преодоления трудностей нарастающего утомления (чаотао сюньлянь; выполнение большого количества повторов заданного движения - до 1000 раз).

Одно из главных условий развития положительных волевых качеств спортсменов на данном этапе - воспитание уверенности в своих силах. Без уверенности в своих возможностях преодолеть трудности спортсмен не может проявить необходимую волю в условиях соревнований. Твердая уверенность спортсмена в своих силах основывается на проверке своих возможностей во время тренировки и соревнований. Для правильной оценки спортсменом своих сил необходимо, под руководством тренера, проводить разбор и анализ своих достижений и недостатков, при выполнении упражнений и участии в соревнованиях.

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

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

Физическая подготовка.

Упражнения на развитие силовых способностей. (Упражнения для укрепления

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

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

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

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

Упражнения на развитие ловкости. (Выполнение комбинаций из двух-трех сложных прыжков. Спортивные игры.

Техническая и специальная подготовка.

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

Подготовительный период:

Техника “Длинного кулака” - Чанцюаньшу.

1. Техника прыжков (тяо юэ фа):

- Тэнкунцзяньдань - прямой удар ногой с одновременным движением разноименной рукой;

- Тэнкунцэчуань - боковой удар ногой;

- Паньтуйдэ - боковой удар ногой с падением;

- Чжуаньшэнь паньтуйдэ - удар с падением с проворотом корпуса;

- Тэнкунхэнданьтуй - диагональный удар ногой;

- Тэнкунхоухэнданьтуй - обратный диагональный удар ногой.

2. Равновесия (пинхэн):

- Чаотяньдэн - равновесие с удержанием ноги над головой;

- Цянькуйтунпинхэн - равновесие с удержанием ноги впереди;

- Ванюэпинхэн - равновесие прогнувшись;

- Цэчуайтуйпинхэн - равновесие с ударом в сторону.

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

1. Положения кисти и кулака (шоусин): цюань, чжан (хукоу), гоу;

2. Движения руками (шоуфа):

- Бэн, Люй, Цзи, Ань;

- Бао, Фэнь, Као;

- Лоу, Туй;

- Юнь, Чжуань;

- То, Цзя, Тяо, Чуань;

- Цюаньфа, Чжоуфа;
- Шуанцюаньжаода;
- Сяши;
- Фазцин дунцзо;

3. Техника передвижений (буфа):

Шанбу, Туйбу, Чэбу, Цзинбу, Гэньбу, Цэсинбу, Гайбу, Чабу, Синбу, Цзунбу, Тяобу, Байбу, Коубу, Няньцзяо.

4. Техника ног (туйфа):

Фэнцзяо, Дэнцзяо, Тицзяо, Пайцзяо, Байляньцзяо, Чуайцзяо, Цайцзяо.

5. Прыжки (тяоюэ):

Эрцицзяо, Юаньдитяо, Тэнкун деча/

6. Техника корпуса (шэньфа).

7. Техника взгляда (яньфа).

Цзуйцюань (Шоусин, Шоуфа, Цюаньфа, Чжанфа, Бусин, Буфа, Шэньфа, Туйфа, Тяоюэ).

Соревновательный период:

Третьи международные гуйдин-таолу:

- чанцюань, наньцюань, тайцзицюань – один на выбор;

Переходный период:

1. Совершенствование базовых движений в сочетании с прыжковой техникой и техникой перемещений из третьих международных комплексов гуйдин таолу:

- чанцюань, наньцюань, тайцзицюань – один на выбор;

- Тэнкунфэйцзяо-цэжуньфань
- Сюанфэнцзяо-дишуча
- Тэнкунбайлянь-мабу
- Сюаньцзы-цзопаньбу
- Шицзыпинхэн-гунбу
- Хоусаотуй-пубу
- Тэнкунданьтуй-гунбу
- Элементы повышенной сложности из комплекса тайцзицюань

2. Восстановительные мероприятия.

14.5. Этап совершенствования спортивного мастерства свыше года

Подготовительный период:

Короткое оружие - Дуань бинци.

7. Базовые движения с широким мечом (даошу цзибэнь дунцзо)
8. Базовые движения с обоюдоострым мечом (цзяньшу цзибэнь дунцзо)
9. Базовые движения с южным мечом (наньдао цзибэнь дунцзо)

Длинное оружие - Чан бинци.

4. Базовые движения с палкой (гуньшу цзибэнь дунцзо)
5. Базовые движения с копьем (цяншу цзибэнь дунцзо)

6. Базовые движения с южной палкой (наньгунь цзибэнь дунцзо)

Соревновательный период:

Третьи международные гуйдин-таолу:

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

Переходный период:

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

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

- Синбу-ляоцзянь
- Юньцзянь-коутуйпинхэн
- Цзопаньбу-ваньюэпинхэн
- Цзибу-цзецзянь
- Цзибу-сюанфэнцзяо-мабу-чаньтоу
- Чаньтоу-сюаньцзы-юньдао
- Юэбу-пидао-гунбу
- гуньшу, цяншу, наньгунь – один на выбор.
- Юньгунь-гунбу
- Пубу-баогунь
- Гунбу-бэйгунь
- Мабу-цзягунь
- Шанбу-тиляохуагунь
- Пубу-дичжатын
- Ланьначжациян
- Чабу-боцянь
- Пубу-шуайцянь
- Шанбу-лихуациян
- Динцзыбу-тяобаоцянь

3. Восстановительные мероприятия.

15. Учебно-тематический план представлен в Таблице 14.

Таблица 14

Учебно-тематический план

| Этап спортивно й подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
|-----------------------------|----------------------------------|-----------------------------|------------------|--------------------|
| Этап начальной | Всего на этапе | ≈ 120/1 | | |

| | | | | |
|----------------|--|------------|----------|---|
| ПОДГОТОВК И | начальной подготовк и до одного года обучения/ свыше одного года обучения: | 80 | | |
| | История возникновения вида спорта и его развитие | ≈ 13/20 | Сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры олимпийских игр. |
| | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | ≈ 13/20 | Октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈ 13/20 | Ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| | Закаливание организма | ≈ 13/20 | Декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | ≈ 13/20 | Январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |

| | | | | |
|---|---|------------------|------------|---|
| | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | ≈ 13/20 | Май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | ≈ 14/20 | Июнь | Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| | Режим дня и питание обучающихся | ≈ 14/20 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ≈ 14/20 | Ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| Учебно-тренировочный Этап (этап спортивной специализации) | Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения: | ≈ 600/9 60 | | |
| | Роль и место физической культуры в формировании | ≈ 70/10 7 | Сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в |

| | | | |
|--|-----------------|---------------------|--|
| личностны х качеств | | | собственных силах. |
| История возникнов ения олимпийск ого движения | ≈ 70/10 7 | Октябрь | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет (МОК). |
| Режим дня и питание обучающи хся | ≈ 70/10 7 | Ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Физиологи ческие основы физическо й культуры | ≈ 70/10 7 | Декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| Учет соревноват ельной деятельнос ти, самоанали з обучающег ося | ≈ 70/10 7 | Январь | Структура и содержание дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| Теоретиче ские основы техничко- тактическо й подготовк и. Основы техники вида спорта | ≈ 70/10 7 | Май | Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| Психологи ческая подготовка | ≈ 60/10 6 | Сентябрь- апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| Оборудова ние, спортивны | ≈ 60/10 6 | Декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к |

| | | | | |
|--|--|-----------------|-------------|---|
| | й инвентарь и экипировк а по виду спорта | | | эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| | Правила вида спорта | ≈ 60/10 б | Декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| Этап совершен ствования спортивно го мастерства | Всего на этапе совершенс твования спортивно го мастерства : | ≈ 1200 | | |
| | Олимпийс кое движение. Роль и место физическо й культуры в обществе. Состояние современн ого спорта | ≈ 200 | Сентябрь | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной россии. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. |
| | Профилакт ика травматиз ма. Перетрени рованность / недотрени рованность | ≈ 200 | Октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| | Учет соревноват ельной деятельнос ти, самоанали з обучающег ося | ≈ 200 | Ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| | Психологи | ≈ 200 | Декабрь | Характеристика психологической |

| | | | | |
|--|--|---|-------------|--|
| | ческая подготовка | | | подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |
| | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ≈ 200 | Январь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈ 200 | Февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| | Восстановительные средства и мероприятия | В переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

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

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

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

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

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

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

17. Материально-технические условия реализации Программы Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право

пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238) с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 N 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный N 67554).

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблицы 15,16);

обеспечение спортивной экипировкой (Таблица 17);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

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

Таблица 15

| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|---|-------------------|--------------------|
| 1. | Ковер для ушу (комплект с подложкой) | Штук | 1 |
| 2. | Манекен вин чун (мужэньчжуан) | Штук | 1 |

Таблица 16

| |
|---|
| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование |
|---|

| N п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | |
|----------|--|----------------------|------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|--|-----------------------------------|--|---------------------------------------|
| | | | | Этап начальной подготовки | | Учебно- тренировочны й этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенст вования спортивного мастерства | |
| | | | | Коли честв о | Срок эксплу атации (лет) | Колич ество | Срок эксплу атации (лет) | Коли честв о | Срок экспл уатац ии (лет) |
| 1. | Спортивный инвентарь "гунь", "цян" | Штук | На обучающего ся | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 2. | Спортивный инвентарь "цзуцзебянь", "саньцзегунь" | Штук | На обучающего ся | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 3. | Спортивный инвентарь "цзянь", "дао", "наньдао" | Штук | На обучающего ся | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 4. | Спортивный инвентарь "шуандао", "шуангоу", "шуанбишоу", "шуанцзянь" | Штук | На обучающего ся | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Таблица 17

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | |
|--|--------------|------------------------------|----------------------|---------------------------------|--|--|
| N п/п | Наименование | Едини ца измере ния | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | |
| | | | | Этап начальной подготовки | Учебно- тренировоч ный этап (этап спортивной специализац ии) | Этап совершенст вования спортивного мастерства |

| | | | | Количество | Срок эксплуатации (лет) | Количество | Срок эксплуатации (лет) | Количество | Срок эксплуатации (лет) |
|----|---|------|-----------------|------------|-------------------------|------------|-------------------------|------------|-------------------------|
| 1. | Костюм для выступлений "ифу" | Штук | На обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 |
| 2. | Обувь для ушу | Пар | На обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 3. | Футболка | Штук | На обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 4. | Чехол для переноски спортивного инвентаря | Штук | На обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 5. | Бандаж защитный паховый | Штук | На обучающегося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 6. | Костюм спортивный (парадный) | Штук | На обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |

18. Кадровые условия реализации Программы:

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

- уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников учреждения. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда

России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054);

- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей учреждения.

19. Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературных источников:

1. Правила соревнований по виду спорта ушу.
2. Боген Н.Н. Обучения двигательным действиям. - М.: ФиС, 1985.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1988.
4. Кофман А.Б. «Воспитательная работа с юными спортсменами» в книге «Система подготовки спортивного резерва», М., 1994г.
5. Лях В.И. Координационные способности школьников. - Мн.:Полымя, 1989.
6. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. М.: ТВТ Дивизион, 2006. 288 с.
7. 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. Канаков, М.: Советский спорт, 2005. - 240 с.

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)»

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 муниципального автономного учреждения города Нижневартовска «Спортивная школа» <http://www.olimpia-nv.ru/>

Разработчики:

Инструктор-методист

Бычкова Марина Валерьевна

Заведующий отделением спортивной
подготовки

Шостак Ольга Валентиновна

Начальник отдела методического
обеспечения

Суханова Анна Сергеевна

Тренер-преподаватель

Морковкин Андрей Борисович

Рецензент

Заместитель директора МАУДО
г.Нижевартовска «СШ»

Полятыкина Наталья Дмитриевна