МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ВИКТОРИЯ»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОВОРОССИЙСК

Принята на заседании педагогического совета МБУДО СШ «Виктория» Протокол № 1 от 12.01.2026 г.	Утверждаю: Директор МБУДО СШ «Виктория» Приказ № 9/ОД от 12.01.2026 г. _____Р.Н.Кабасакальян Ф.И.О.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «ушу»

(Разработана с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «ушу», утвержденным приказом Минспорта России от 26 сентября 2025 года № 781, на основании Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «ушу», утвержденной приказом Минспорта России от 25.03.2024 года № 361).

Условия реализации программы:
за счет бюджетных средств
ID - номер программы в АИС «Навигатор» **60512**

г.Новороссийск

2026 год

СОДЕРЖАНИЕ

№	Раздел	Стр.
1	**Общие положения**	3
1.1	Назначение, цели, задачи дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
2	**Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**	9
2.1	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся , проходящих спортивную подготовку, количество обучающихся, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	9
2.2	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	10
2.3	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	11
2.4	Годовой учебно-тренировочный план	17
2.5	Календарный план воспитательной работы	17
2.6	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	18
2.7	Планы инструкторской и судейской практики	18
2.8	Планы медицинских, медико- биологических мероприятий и применения восстановительных средств	19
3	**Система контроля**	26
3.1	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	26
3.2	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	28
3.3	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	28
3.4	Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками.	31
4	**Рабочая программа по виду спорта «ушу» дисциплины: «кунфу-традиционное ушу», «таолу», «саньда», «юнчуньцюань»**	38
4.1	Программный материал для учебно-тренировочных занятий	39
5	**Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**	70
6	**Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**	71
6.1	Материально-технические условия реализации Программы	71
6.2	Кадровые условия реализации Программы	73
6.3	Информационно-методические условия реализации Программы	74
5	**Приложения к Программе № 1-6**	76-95

I . Общие положения

1.1 Назначение, цели, задачи дополнительной образовательной программы

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «**Ушу**» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «ушу», утвержденным приказом Минспорта России от 26.09. 2025 года № 781[1] (далее – ФССП), разработана на основании Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «ушу», утвержденной приказом Минспорта России от 25.03.2024 года № 361, а так же на основании нормативно-правовых актов:

Федеральный закон от 30.04.2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее-Федеральный закон № 127-ФЗ);

Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона №127-ФЗ) (далее – Федеральный закон № 273-ФЗ), с изменениями и дополнениями;

Федеральный закон от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации (в редакции Федерального закона №127-ФЗ) (далее – Федеральный закон № 329-ФЗ), с изменениями и дополнениями;

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 года № 999 «Об утверждению требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства спорта Российской Федерации № 575 от 07.07.2022 года, № 375 от 17.05.2023 года, № 202 от 10.03.2026 года);

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки), в редакции приказа Минспорта России от 30.05.2023 г. № 392;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении санитарных правил «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания , обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи);

Приказ Минздрава России от от 19.05.2026 г.№484 "Об утверждении порядка оказания мед.помощи лицам,занимающимся физ.культурой и спортом".

---

[1] (зарегистрирован Минюстом России 01 ноября 2025 года, регистрационный № 84049).

-нормативно-правовых актов Российской Федерации и Краснодарского края, регламентирующих осуществление спортивной подготовки;

- санитарных нормам и правил;

- иных документов.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки: этап начальной подготовки (НП), учебно-тренировочный этап (УТ) (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ), этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).

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

1.3 Предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;

- отбор одаренных спортсменов для дальней специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта ушу;

- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;

- овладение методами определения уровня физического развития и корректировки уровня физической готовности;

- получение спортсменами знаний в области вида спорта, освоение правил и тактики ведения борьбы, изучение истории вида спорта, опыта мастеров прошлых лет;

- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;

- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;

- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей;

1.4 Требования к результатам прохождения спортивной подготовки направлены:

- на этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «ушу»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «ушу»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;

укрепление здоровья.

- на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации):

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «ушу»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а так же теоретической, технической, тактической, и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «ушу»;

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

укрепление здоровья.

- на этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

сохранение здоровья.

- на этапе высшего спортивного мастерства:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовки, соответствующей виду спорта «ушу»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, не выполняющее предъявляемые Программой требования, не может быть переведено на следующий этап спортивной подготовки. Указанному лицу предоставляется возможность прохождения спортивной подготовки, с предъявлением требований, установленных программой и не противоречащих ФССП.

Реализация Программы спортивной подготовки производится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «ушу».

1.5 Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки составляет:

- этап начальной подготовки - 3 года;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет ;
- этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;
- этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается.

1.6 Характеристика вида спорта и его отличительные особенности

Дословно **ушу**, в переводе с китайского языка, означает боевое (У) искусство (ШУ). Однако ушу - это не только восточное единоборство, но и древнейшая философия, отражающая всю многогранность, продуманность и неоднозначность китайской культуры и истории.

Зародившись несколько тысячелетий назад, ушу, и по сей день, является эффективной системой единоборств, великолепной оздоровительной и профилактической гимнастикой, а также способом физического и нравственного формирования личности.

Ушу послужило истоком и, одновременно, матрицей для всех боевых искусств, единоборств Восточной Азии. Именно в Китае находятся корни каратэ и дзюдо, айкидо и корейского хварандо, японского сумо и вьетнамского вьетводао.

Ушу-таолу (спортивное ушу) - это, прежде всего путь к самосовершенствованию личности через освоение гимнастических комплексов, дыхательной гимнастики, психофизического тренинга, поединков с противником и т.д. Занятия ушу развивают силу, гибкость, координацию движений, выносливость, концентрацию внимания, имеют большее оздоровительное значение и положительное психофизическое воздействие. Спортивное ушу развивает человека, прежде всего физически, а участие в соревнованиях позволяет провести внутреннюю переоценку своих способностей, перешагнуть через "не могу" и выработать тем самым целый ряд полезных в жизни качеств, таких как целеустремленность, выносливость, решительность, способность мгновенно оценивать ситуацию и т.п.

Спортивная программа ушу- таолу включает в себя:

Комплексы без оружия:

Чанцюань (длинный кулак), наньцюань (южный кулак), тайцзицюань (кулак великого предела).

Комплексы с коротким оружием:

Дао шу (широкий меч), Цзяньшу (прямой меч), наньдао (южный меч), тайцзицзянь (меч великого предела).

Комплексы с длинным оружием:

Гунь шу (искусство владения палкой), цяншу (копье), наньгунь (южная палка).

Соревнования по ушу-таолу.

Занимающиеся соревнуются на площадке (специальный ковер или помост) размером 14х8 метров, выход за границы которой во время выступления карается сбавкой оценки. За выступлением занимающегося наблюдает судейская бригада в составе 10 человек, разделенная на группы.

Судьи группы А оценивают правильность выполнения технических элементов. За каждую допущенную занимающимся ошибку при выполнении какого-либо движения судьи делают сбавки в соответствии с правилами и в конце выступления выставляют оценку. Максимальной оценкой за технику является 5 баллов.

Судьи группы В оценивают комплекс целиком. Самой главной их задачей является определение по выступлению занимающегося его уровня подготовки: высокий, средний или низкий и выставление соответствующей оценки ему.

Максимальная оценка за общее впечатление у взрослых 3 балла, во всех остальных возрастных категориях - 5 баллов.

Выступления взрослых оценивают еще и Судьи категории С. Они следят за правильностью выполнения так называемых Элементов Повышенной Сложности (ЭПС) и связок движений с ними. ЭПС включают в себя акробатические и специальные прыжки ушу с приземлением в стойки или шпагат, балансировки, подсечки и пр. Занимающийся сам выбирает какие ЭПС и связки с ними ему выполнять в комплексе и в какой последовательности. Каждый элемент в зависимости от сложности оценивается от 0,2 до 0,4 балла, связка элементов от 0,1 до 0,25. Суммарное количество баллов за заявленные занимающимся ЭПС в комплексе не должно превышать 2. Соответственно максимальная оценка судей этой группы может быть так же 2 балла.

Из суммы средних оценок каждой группы складывается средняя оценка занимающегося из которой старший судья на площадке делает свои сбавки согласно правилам и выводит окончательную оценку.

Итоги многоборья подводятся по сумме результатов выступлений занимающихся в разделах длинное оружие, короткое оружие и комплексы без оружия.

При желании один и тот же занимающийся может выступать во всех разделах таолу, но обычно занимающиеся выступают в каком-то 1 виде каждого раздела.

Ушу-саньда (саньшоу) - свободный бой. Как спортивное единоборство ушу-саньда было возрождено лишь в конце 80-х годов нашего века, хотя различные формы поединков существовали в Китае с глубокой древности. Современное саньда это динамичный вид контактных поединков с жесткими правилами, не допускающими лишнего травматизма. Включает удары руками, ногами, захваты, заломы, броски, удары в прыжке из любых стилей ушу. Технические действия

занимающиеся демонстрируют в поединке один на один без оружия в защитной экипировке (шлем, перчатки, нагрудный жилет, накладки на голень, раковина). Поединок проводится в три раунда по 2 минуты на открытом, без канатов, помосте - лэйтай поднятом на 60 сантиметров над уровнем земли.

Бой контролируется судьей на помосте и боковыми судьями, которые оценивают технические действия в зависимости от чистоты и эффективности на 1, 2 или 3 балла. Победителем объявляется занимающийся, набравший в ходе схватки наибольшее количество баллов. Если занимающийся два раза в раунде выталкивается за пределы лэйтая, то он объявляется проигравшим в раунде.

Порядок соревнований:

Соревнования проводятся по круговой системе (способу), с выбыванием после первого поражения, с выбыванием после двух поражений. В соревнованиях, проводимых по системе с выбыванием после первого поражения, для определения третьего места проводятся дополнительные поединки между проигравшими в полуфинале. Первое место присуждается за победу в двух раундах из трех. Каждый раунд длится две минуты чистого времени. Перерыв между раундами - одна минута.

Спортивная форма и экипировка.

Для участия в соревнованиях занимающиеся должны иметь шлем установленного образца, капу, нагрудный защитный жилет, защитные приспособления для голени, раковину (пояс-бандаж) и боксерские перчатки. Цвета защитных приспособлений должны быть красные или синие. Занимающийся должен выступать без обуви, в трусах и майке одного цвета без рисунков. Вес перчаток: 227 гр. (8 унций) для занимающегося до 65 кг включительно, 284 гр. (10 унций) для *занимающихся 70 кг и более.*

Запрещается.

Нанесение ударов по задней части головы (затылок), шее, горлу, промежности (пах). Нанесение ударов головой, локтем или коленом. Непрерывная (серийная) атака в голову противника.

Принуждение соперника к использованию атаки сзади. Опрокидывание соперника на голову. Атака упавшего соперника (за исключением случаев, когда соперник применил падение как способ противоборства). Применять захват соперника свыше 2 секунд, за исключением защитного (оборонительного) захвата ног и защиты против падения.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1 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:

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

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов в годах	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)	
			Минимальная наполняемость	Максимальная наполняемость
Для спортивных дисциплин: таолу, кунфу – традиционное ушу, юнчуньцюань				
Этап начальной подготовки	3	7	10	20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	8	16
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	12	2	2
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	14	1	1
Для спортивных дисциплин : саньда, юнчуньцюань- весовая категория				
Этап начальной подготовки	3	10	10	20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8	16

Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	2	2
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	16	1	1

(указываются с учетом приложения № 1 к ФССП)

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп определяется с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП;

на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – с учетом обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или звание), определенный в ФССП, на основании приказа Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки), в редакции приказа Минспорта России от 30.05.2023 г. № 392.

2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица № 2

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

(указывается с учетом приложения № 2 к ФССП)

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

Система спортивной подготовки по «ушу» предусматривает последовательность в нарастании объема и интенсивности нагрузок, сложности и трудности обучения.

При реализации Программы применяются следующие виды (формы) обучения:

- групповые , индивидуальные и смешанные учебно-тренировочные в том числе и теоретические занятия;
- самостоятельная работа по индивидуальным планам; спортивной подготовки (на этапах ССМ и ВСМ);
- спортивные соревнования и мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- контрольные мероприятия (промежуточная аттестация).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах (60 минут) и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – до 2-х часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3-х часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – до 4-х часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – до 4-х часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов.

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

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

Таблица № 3

Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивных дисциплин: таолу, кунфу – традиционное ушу, юнчуньцюань						
Общая физическая подготовка (%)	35-38	33-38	25-30	23-30	20-25	15-20
Специальная физическая	15-17	15-17	17-24	17-24	18-24	20-26

подготовка (%)						
Участие в спортивных соревнованиях(%)	1-2	1-2	3-10	5-12	5-11	6-13
Техническая подготовка (%)	42-45	42-47	42-49	42-49	42-48	42-49
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-6	3-6	3-10	3-10	3-9	3-10
Инструкторская и судейская практика (%)	--	--	1-3	1-4	2-4	2-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятий, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10
Для спортивных дисциплин : саньда, юнчуньцюань- весовая категория						
Общая физическая подготовка (%)	54-56	50-52	42-48	25-31	30-36	29-33
Специальная физическая подготовка (%)	20-22	20-22	20-26	26-30	24-29	25-29
Участие в спортивных соревнованиях(%)	1-2	1-2	3-10	5-12	5-11	6-13
Техническая подготовка (%)	20-22	24-26	24-30	32-38	26-32	26-30
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-5	3-5	3-7	3-6	3-7	3-7
Инструкторская и судейская практика (%)	--	--	1-3	1-4	2-4	2-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятий, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	2-4	4-5	5-9

(указываются с учетом приложения № 5к ФССП)

Спортивные соревнования являются необходимым и значимым звеном в спортивной подготовке обучающихся. В соревнованиях выявляются действенность

организационных и материально-технических основ спортивной подготовки, результативность системы научно-методического и медицинского обеспечения.

В зависимости от целей, задач и форм организации, состава участников, соревнования по дзюдо подразделяются на контрольные, отборочные, основные и состязания.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся. В ходе данных соревнований оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны обучающихся. Это могут быть как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и организованные МБУДО СШ «Виктория» МО г.Новороссийск.

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

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

К участию в спортивных соревнованиях допускаются лица, проходящие спортивную подготовку соответствующего возраста, пола и уровня спортивной квалификации, согласно положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «ушу», имеющие соответствующее медицинское заключение о допуске к участию в спортивных соревнованиях, соблюдающие общероссийские антидопинговые правила и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся и лица, осуществляющие спортивную подготовку, направляются организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, 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 и спортивных мероприятий, и календарным планом официальных физкультурных и спортивных мероприятий Краснодарского края, календарным планом официальных физкультурных и спортивных мероприятий муниципального образования город-герой Новороссийск и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «ушу» представлены в таблице:

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	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	1	2	2	2	2
Отборочные	-	-	1	2	3	4
Основные	1	1	2	3	4	5

(указываются с учетом главы III ФССП и приложения № 4 к ФССП)

Таблица № 5

Учебно-тренировочные мероприятия

№ № п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	--	-	21	21	Определяется организацией
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам,	--	14	18	21	

	кубкам и первенствам России					
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	--	14	18	18	
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	--	14	14	14	
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия						
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	--	14	18	18	лица, проходящие спортивную подготовку на определенном этапе
2.2	Восстановительные учебно-тренировочные мероприятия	--	До 10 суток			В соответствии с количеством лиц, принимающих участие в спортивных соревнованиях

2.3	мероприятия для комплексного медицинского обследования	--	До 3 суток, но не более 2 раз в год		В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год	--	--	лица, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5	Просмотровые учебно-тренирвочные мероприятия	--	До 60 дней	--	в соответствии с правилами приема

(указываются с учетом приложения № 3 к ФССП)

2.4 Учебно-тренировочный процесс по виду спорта «ушу» ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (включая период самостоятельной подготовки для обеспечения непрерывности тренировочного процесса), в соответствии с требованиями ФССП к соотношению видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

В годовом учебно-тренировочном плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и учебно-тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «ушу» и перечнем тренировочных мероприятий. При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Программы.

В ходе образовательного процесса могут применяться следующие формы и виды образовательной деятельности: видеолекции офлайн: предоставляемые обучающимся в качестве ресурсов в системе дистанционного обучения (СДО), ссылок на интернет-ресурсы; онлайн: с использованием свободно распространяемых сред для проведения вебинаров (ВКонтакте, Сферум и др.); видеоконференции (данный вид образовательной деятельности должен быть организован в присутствии и при помощи родителя, законного представителя), чат (онлайн-консультации в СДО с помощью инструмента «чат» либо проведение вебинара с использованием

свободно распространяемых сред (ВКонтак-те, Сферум и др.); видео-консультирование, в том числе в форме вебинаров, веб– занятия, электронные экскурсии, телеконференции. Контроль результатов обучения: офлайн– выполнение и проверка заданий, замечания и комментарии по ним, тестирование, опросы; онлайн проведение опросов видеоконференцсвязи, может осуществляться посредством использованием электронного обучения (применением дистанционных технологий) и (или) комбинированных форм взаимодействия в образовательном процессе и включает все необходимые инструменты электронного обучения, в том числе в условиях режима «повышенной готовности» и других форс-мажорных обстоятельств.

На основании годового учебно-тренировочного плана спортивной подготовки, утверждается учебно-тематический план учебно-тренировочного процесса и расписание учебно-тренировочных занятий для каждой группы.

Годовой учебно-тренировочный план

(приложение № 1 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «ушу» (далее – Программа).

2.5Календарный план воспитательной работы

(приложение № 2 к Программе).

Цель воспитания – это те изменения в личности детей, которые тренер-преподаватель стремится получить в процессе реализации своей воспитательной деятельности. Это ожидаемый, планируемый результат воспитательной деятельности. Создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Задачи воспитания – пути достижения поставленной цели. Это те проблемы организации конкретных видов и форм деятельности, которые необходимо решить для достижения цели воспитания.

- способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;
- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;
- формирование и пропаганда здорового образа жизни.

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

(приложение № 3 к Программе).

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах на этапах подготовки. Мероприятия антидопинговой программы преследует следующие цели:

- изучение занимающимися общих основ фармакологического обеспечения в спорта, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах , применяемых в спорте с целью управлением работоспособностью;
- изучение занимающимися конкретных знаний по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

Тренера-преподаватели, инструкторы- методисты, обучающиеся (начиная с 10 летнего возраста), в обязательном порядке проходят онлайн-обучение на сайте РУСАДА с получением сертификатов. Обучающиеся, входящие в сборную Российской Федерации работают в системе АДАМС- онлайн – программе для сбора и хранения данных о месте нахождения, пройденных допинг-тестах и их результатах.

2.7 Планы инструкторской и судейской практики.

(приложение № 4 к Программе).

Инструкторская и судейская практики направлены на освоение базовых умений и навыков тренировочной работы и судейства соревнований. Они проводятся спортсменами на тренировочном этапе свыше двух лет обучения и на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

В течение всего периода тренировки тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований.

Инструкторская и судейская практики приобретаются на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По тренерской работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

- построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- составить конспект и провести разминку в группе;

- определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по группе;
- провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя;
- составить конспект урока и провести занятие с группой;
- провести подготовку команды своей группы к соревнованиям;
- руководить командой своей группы на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

- составить положение о проведении первенства спортивной школы по ушу;
- вести протокол соревнований;
- участвовать в судействе соревнований совместно с тренером-преподавателем;
- провести судейство тренировочных занятий на ковре (самостоятельно);
- участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи на ковре и в составе секретариата;
- судить соревнования в качестве судьи на ковре.

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

(приложение № 5 к Программе).

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания.

МБУДО СШ «Виктория» МО г.Новороссийск осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющих проведение медицинских осмотров лиц. занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования).

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной

специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного учебно-тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальное психологическое воздействие, разучивание приемов психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные специалисты.

Роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем обучающихся, в снятии эмоционального напряжения играет особую роль. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания.

Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств, включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания РАМН.

Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др.

Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом.

Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Продолжительность пауз отдыха следует планировать с учетом периода восстановления после применяемых упражнений. Известно, что он протекает неравномерно: вначале процессы восстановления идут очень интенсивно, затем, по мере приближения функционального состояния спортсмена к доработочему уровню замедляются. Повторное упражнение в первой трети восстановительного периода создаёт для организма спортсмена совершенно иные условия, нежели во второй или третей.

Длительность интервалов отдыха необходимо планировать в зависимости от задач и используемого метода тренировки. Например, в интервальной тренировке, направленной на преимущественное повышение аэробной производительности, следует ориентироваться на ЧСС. Это позволяет вызвать в деятельности систем кровообращения и дыхания сдвиги, которые в наибольшей мере способствуют повышению функциональных возможностей мышцы сердца.

При планировании длительности отдыха по показателям работоспособности следует различать следующие типы интервалов:

полные интервалы — продолжительность пауз гарантирует восстановление работоспособности к началу очередного упражнения;

неполные интервалы – упражнение выполняется повторно в момент, когда работоспособность хотя еще и не восстановилась, но уже близка к доработочему уровню.

Неполные интервалы составляют примерно 60-70% времени, необходимого для восстановления работоспособности;

сокращенные интервалы — повторное выполнение упражнения приходится на фазу значительно сниженной работоспособности;

удлиненные интервалы—упражнения повторяются через промежуток времени, в 1,5—2 раза превышающий длительность восстановления работоспособности.

Развитие скоростных качеств, освоение новых технических приёмов, разучивание тактических схем и вариантов, отработка новых индивидуальных и групповых технико-тактических действий и т.п. требуют использования полных и

даже удлинённых интервалов. Развитие специальной выносливости и реализация отработанных технико-тактических действий в условиях соревновательной борьбы, особенно при утомлении, возможны при сокращённых и неполных интервалах.

По характеру отдых между отдельными упражнениями может быть активным и пассивным. При пассивном отдыхе спортсмен не: выполняет никакой работы, при активном — заполняет паузы дополнительной деятельностью. Эффект активного отдыха зависит прежде всего от характера утомления: он не обнаруживается при легкой предшествующей работе и постепенно возрастает с увеличением ее интенсивности. Малоинтенсивная работа в паузах оказывает тем большее положительное воздействие, чем выше была интенсивность предшествующих упражнений.

Естественно, что продолжительность пассивного и активного отдыха во время паузы - интервала между подходами (работой) зависит от сложности рабочих заданий, индивидуальных возможностей обучающихся. При СФП круговым способом типичны жесткие интервалы отдыха, при подходах к выполнению комбинаций стремятся определить время отдыха и момент следующего подхода в рамках экстремального интервала.

Число повторений упражнений (длительность работы). Число повторений упражнений в рамках того или иного метода тренировки значительно влияет как на величину нагрузки, так и на характер реакции организма на выполняемую тренировочную работу, а вследствие этого – и на её направленность.

Нагрузка может иметь непрерывный характер, когда при выполнение упражнения отсутствуют паузы отдыха, либо прерывный, когда между повторениями одного и того же упражнения или разными упражнениями имеются интервалы отдыха, обеспечивающие восстановление уровня ра-ботоспособности человека, снизившегося в результате работы. В зависимости от того, в какой фазе восстановления работоспособности осуществляется очередное выполнение упражнения, различают следующие типы интервалов отдыха: субкомпенсационные (неполные); компенсационные (полные); суперкомпенсационные (экстремальные); постсуперкомпенсационные.

При субкомпенсационном (неполном) типе интервала отдыха очередное выполнение упражнения приходится на период более или менее значительного недовосстановления работоспособности.

Различают два их вида: значительно короткие (сокращенные) и незначительно короткие интервалы отдыха. Значительно короткие интервалы характеризуются сравнительно большим недовосстановлением работоспособности (5—10%), частота сердеч-ных сокращений — 130—140 уд/мин., дыхание учащенное, субъективной готовности к работе нет. Повторное выполнение нагрузки в этом случае ведет к снижению интенсивности упражнения (скорости передвижения, темпа движения,

силы и т.д.). Они применяются в основном при разви-тии выносливости. При незначительно коротких интервалах отдыха недовосстановление работоспособности небольшое (3—5%). Частота сердечных сокращений 120— 130 уд/мин, дыхание почти восстановлено, иногда есть субъективная го-товность к работе. Как и сокращенные интервалы, они содействуют раз-витию выносливости.

Компенсационный (полный) тип интервала отдыха обеспечивает восстановление работоспособности до исходного уровня. У занимающихся появляется чувство готовности к работе. Подобные паузы отдыха прежде всего применяются при развитии мышечной силы, быстроты и ловкости. Они позволяют сохранить у занимающихся «свежесть», что дает возможность, например, поддерживать высокую скорость выполнения упражнений.

Суперкомпенсационный (экстремальный) тип интервала отдыха — это такой, при котором очередное выполнение упражнения совпадает с фазой повышения работоспособности. В этом случае у занимающихся наиболее полно выражено чувство субъективной готовности к выполнению следующего задания. Выполнение работы в фазе повышенной работоспособности содействует развитию в основном тех же качеств, что и при полных интервалах отдыха. У разных лиц в зависимости от их физической подготовленности и характера упражнений оптимальное время отдыха колеблется в довольно больших пределах (от 3 до 10 мин). Оптимальная продолжительность отдыха обычно при применении интервальных нагрузок устанавливается экспериментально.

Постсуперкомпенсационный (длинный) тип интервала отдыха, при котором очередная работа выполняется в тот момент, когда следы предыдущего выполнения задания почти утрачены. Эффект, достигнутый с помощью того или иного интервала непостоянен. Он изменяется в зависимости от суммарной нагрузки, которую задают при использовании определенного метода. Поэтому один и тот же по длительности интервал может быть в различных условиях — и экстремальным, и полным, и неполным (жестким).

По своему характеру отдых может быть: пассивным (относительный покой, отсутствие активной двигательной деятельности); активным (переключение на какую-либо деятельность, отличную от той, которая вызвала утомление, — в беге, например, это будет спокойная ходьба и т.п.).

В условиях нарастающего утомления эффективность активного отдыха может снижаться, а роль пассивного отдыха возрастать. В практике ши-роко применяют следующие разновидности пассивного отдыха: сон, «внушенный сон», «аутогенный отдых» и др. В зависимости от решаемых задач, величины и характера нагрузки, степени развития утомления у занимающихся возможны определенные сочетания активного и пассивного отдыха. Этот вид отдыха называется смешанным (комбинированным).

В процессе активного, пассивного и смешанного отдыха возможно применение дополнительных средств ускорения восстановительных процессов — глобального или избирательного воздействия (массаж, электропроцедуры, аэронизация и др.), а можно их и не применять вообще. Применение средств восстановления в паузах отдыха позволяет повысить суммарный объем нагрузки в занятии и интенсивность выполнения отдельных упражнений, сократить интервалы отдыха между упражнениями, увеличить объем, число занятий. В спортивной практике за счет этого удается иногда увеличить объем тренировочной работы в микроциклах на 10—15%.

2.9 Учебно-тематический план указывается по годам и этапам спортивной подготовки и включает темы по теоретической подготовке, ОФП, СФП, ТТП и др. (приложение № 6 к Программе).

Учебный план состоит из двух разделов: теоретического и практического. Он характеризует основное направление и продолжительность учебной работы для определенного контингента обучающихся, предусматривает последовательность прохождения материала, содержание основных разделов, объем часов по каждому разделу и т. д.

Многолетний план подготовки спортсмена (индивидуальный) должен быть составлен в зависимости от возраста, уровня подготовленности спортсмена, его спортивного стажа на различные периоды времени.

Для начинающих спортсменов рекомендуется составлять групповые перспективные планы на 2—3 года, для высококвалифицированных спортсменов необходимо разрабатывать индивидуальные планы на 4 года. В такой план должны быть включены лишь основные показатели (без излишней детализации), опираясь на которые можно было бы правильно составить годичные планы.

Основное содержание перспективного плана подготовки спортсмена:

• краткая характеристика занимающихся (спортсмена, команды);

• цель многолетней подготовки, главные задачи по годам;

• структура многолетнего цикла и сроки его макроциклов;

• основная направленность тренировочного процесса по годам многолетнего цикла;

• главные соревнования и основные старты индивидуального календаря, планируемые результаты в каждом году;

• контрольные спортивно-технические показатели (нормативы) по годам;

• общее число тренировочных дней, занятий, дней соревнований и отдыха по годам подготовки;

• общие и специфические параметры тренировочной нагрузки;
• система и сроки комплексного контроля, в том числе и диспансеризации;
• график учебно-тренировочных сборов и места занятий.

К *документам текущего планирования* относят:
• план-график годичного цикла спортивной тренировки;
• годичный план (индивидуальный) подготовки на каждого спортсмена.

План-график годичного цикла спортивной тренировки является организационно-методическим документом и определяет:
• содержание работы на учебно-тренировочный год;
• методическую последовательность прохождения материала по периодам и месяцам на протяжении годичного цикла тренировки;
• количество часов на каждый раздел работы;
• распределение временных затрат на прохождение материала разделов по неделям в течение года.

Годичный план подготовки состоит из следующих разделов:
• краткая характеристика группы занимающихся;
• основные задачи и средства тренировки, их примерное распределение по отводимому времени;
• примерное распределение тренировочных нагрузок по объему и интенсивности, распределение соревнований, тренировочных занятий и отдыха;
• контрольные нормативы;
• спортивно-технические показатели (спортивные результаты);
• педагогический и врачебный контроль.

Методика составления плана тренировок на год предполагает следующую последовательность действий:
1) анализ предыдущего плана подготовки;
2) определение исходного состояния подготовленности спортсмена;
3) постановка цеди и задач на тренировочный год, сопоставление их с многолетним планом;
4) планирование объема и интенсивности нагрузок по развиваемым качествам и формируемым навыкам;
5) выбор средств контроля и оценки качества выполнения запланированного, уточнение возможных вариантов коррекции тренировочного процесса по ходу его выполнения.

III. Система контроля

3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

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

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «ушу»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

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

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

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «ушу»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

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

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

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

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки , определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, с одного этапа спортивной подготовки на другой этап спортивной подготовки, учитывают их возраст, пол, а так же особенности вида спорта «ушу» и включают:

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «ушу» (согласно приложения № 6 к ФССП);

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) по виду спорта «ушу» (согласно приложения № 7 к ФССП);

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «ушу» (согласно приложения № 8 к ФССП);

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «ушу» (согласно приложения № 9 к ФССП).

Порядок проведения испытаний по выполнению контрольных и контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке представлен в таблице:

Таблица № 6

Контрольный тест	Порядок проведения испытания
Бег 30м; бег 500м; бег 1000 м; бег 1500м	Сдающий по команде преодолевает дистанцию с *высокого старта***.** По команде «На старт!» сдающий должен подойти к линии старта и занять позицию за линией строго на своей дорожке. Не разрешается касаться руками или ногами линии старта или земли за ней. По команде «Внимание!» сдающий занимает стартовую (неподвижную) позицию. Секундомер включается в момент начала движения по команде «Марш!», выключается – при первом пересечении финишной линии туловищем.
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ). Сгибая руки необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и зафиксироваться на 1 секунду, продолжить выполнение испытания. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: - нарушение требований к исходному положению; - нарушение техники выполнения испытания
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	Выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. По команде судьи сдающий выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне сдающий максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамейки определяется знаком «-», ниже знаком «+». Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: - сгибание ног в коленях;

	- фиксация результата пальцами одной руки; - отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	От стартовой линии наносится разметка. Сдающий принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками. Измерение производится по перпендикулярной прямой от ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника к разметке. Сдающему дается три попытки. В зачет идет лучший результат. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: - заступ за линию отталкивания или касание ее; - отталкивание с предварительного подскока; - поочередное отталкивание ногами.
Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	Вис – положение спортсмена на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата. Задействуются мышцы пресса. Исходное положение: забраться на гимнастическую стенку, взяться руками за перекладину, так, чтобы ладони смотрели вперед. Руки ставятся на ширине плеч. Провиснуть вниз, так чтобы ноги не касались пола. Шея, спина, бёдра должны находиться всё на одной линии и быть плотно прижаты к стенке. На вдохе сильным движением нужно подтянуть ноги как можно выше. Стопы и колени нужно держать при этом вместе. На протяжении всего движения нужно держать ноги прямыми (возможно, едва согнутыми в коленях). Поднимать ноги нужно на такую высоту, чтобы бёдра оказались выше параллели с полом. В верхней точке нужно зафиксироваться. На выдохе медленно (постараться очень медленно) опустить ноги вниз, контролируя их движение в каждой точке.
Челночный бег 3х10 м	Бег выполняется из положения *высокого старта*. По команде «Марш!» сдающий берет из квадрата, начертанного перед стартовой линией (30х30см), кубик и пробегает дистанцию, в конце которой в аналогичном квадрате, за финишной линией находится кубик другого цвета. Бегун меняет кубики и возвращается обратно, так же пробегает еще один отрезок. На старте секундомер включается

	в момент прикасания к кубику и выключается, когда замененный кубик по окончании третьей части бега коснулся поверхности квадрата. Бросать кубик в квадрат запрещается.

3.4 Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками.

Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки не связанным с физическими нагрузками осуществляется в форме тестирования (ответы на вопросы). При приеме данных тестов используется бальная система, где ответ на каждый тест оценивается следующим образом:
«0 баллов» - тест не выполнен;
«1-5 баллов» - тест выполнен.

Кандидаты для поступления и обучающиеся МБУДО СШ «Виктория», получившие 0 баллов за выполнение нескольких тестов, не могут быть зачислены или переведены в группы на этапах спортивной подготовки. При ограниченном количестве вакантных мест для зачисления в группы на этапах спортивной подготовки, преимущество отдается кандидатам, набравшим наибольшее количество баллов.

Перечень вопросов по этапам спортивной подготовки МБУДО СШ «Виктория» МО г.Новороссийск представлен в таблицах:

Таблица № 7

Тесты по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе НП (все периоды)

№	Тесты	Варианты ответов
1	Какой из этих видов спорта является игровым?	а) футбол б) лыжные гонки в) легкая атлетика
2	Когда не желательно принимать пищу?	а) за 2-2,5 часа до тренировки б) непосредственно перед тренировкой в) через 30-40 минут после тренировки
3	В какой части занятия проводится разминка?	а) подготовительной б) основной в) заключительной
4	К чему приводит отсутствие разминки?	а) к экономии сил б) к травмам в) к улучшению спортивного результата

5	Какой мяч самый тяжелый?	а) волейбольный б) футбольный в) баскетбольный
6	Какую осанку можно считать правильной, если стоя у стены вы касаетесь:	а) затылком, ягодицами, пятками б) затылком, лопатками, ягодицами, пятками в) лопатками, ягодицами, пятками
7	С чего следует начинать закаливание?	а) с обливания холодной водой б) с обливания прохладной водой в) с обливания водой, имеющей температуру тела
8	Назовите показатель пульса в покое у здорового нетренированного человека в одну минуту	а) 60-80 ударов б) 80-100 ударов в) 100-120 ударов
9	Чего нельзя делать при носовом кровотечении?	а) накладывать холод на переносицу б) сморкаться, крутить головой в) наклонять голову назад
10	Утренняя гимнастика это?	а) улучшение гибкости б) разминка перед соревнованиями в)физические упражнения, способствующие постепенному переходу от сна к бодрствованию
11	Какие упражнения развивают физическое качество - выносливость?	а) бег 100м. б) бег 200м. в) бег 3000м.
12	Какие упражнения развивают физическое качество-быстроту?	а) метание б) бег на короткие дистанции в) прыжки
13	Где праздновались древнегреческие Олимпийские игры?	а) у горы Олимп б) в Олимпии в) в Афинах

14	Назовите олимпийский девиз.	Назовите олимпийский девиз. а) смелее, лучше, дружнее б) быстрее, выше, сильнее в) дальше, скорее, больше
15	Как называется человек, следящий за соблюдением правил соревнований?	а) тренер б) мастер в) судья

Таблица № 8

Тесты по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе УТ (все периоды)

№	Тесты	Варианты ответов
1	Где впервые проводились современные Олимпийские игры?	а) во Франции б) в Греции в) в Англии
2	Назовите цели олимпийского движения	а) развитие физических качеств, объединение молодежи, создание мирового движения доброй воли и сплоченного мира б) развитие экономики стран в) пропаганда здорового образа жизни
3	Как называют бегуна на средние дистанции?	а) спринтер б) стайер в) марафонец
4	В каком виде спорта используется овальный мяч?	а) водное поло б) регби в) мотобол
5	К какому виду спорта относится термин «баттерфляй»?	а) борьба б) русская лапта в) плавание
6	Признаки утомления у спортсменов	а) покраснение лица, отдышка, обильное потоотделение, сердцебиение б) кашель, слезоточивость, головокружение

7	Что такое допинг- контроль?	а) проверка спортсменов на применение запрещенных лекарственных средств и методов стимуляции работоспособности б) проверка спортсменов на никотиновую зависимость
8	Что измеряет пульсометрия?	а) артериальное давление б) частоту сердечных сокращений в) частоту дыхания
9	Здоровый образ жизни подразумевает	а) обильное употребление пищи, отдых, сон, развлечения б) режим труда и отдыха, занятия спортом, закаливание, рациональный режим сна и питания, отказ от вредных привычек
10	Для чего спортсмену необходимо вести дневник самоконтроля ?	а) чтобы фиксировать интересные спортивные события б) чтобы фиксировать свое самочувствие, показатели своего физического развития, объем выполненной нагрузки в) чтобы записывать домашние задания тренера
11	Что такое профилактика заболеваний?	а) лечение заболевания б) симптомы заболевания в) предупреждение заболевания
12	Что необходимо делать для оказания первой помощи при ушибах?	а) приложить холод, вызвать врача, б) приложить тепло, в) растереть
13	Что такое физическая культура?	а) урок физической культуры б) часть общей культуры общества

		в) процесс физического совершенствования человека
14	Что означает понятие рациональное питание?	а) правила поведения при приеме пищи б) правильное распределение объема пищи в течении дня
15	Назовите символ Олимпиады 1980 года в Москве	а) белый чебурашка б) бурый мишка в) серый заяц

Таблица № 8

Тесты по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапах ССМ и ВСМ

№	Тесты	Варианты ответов
1	Одной из сторон человеческой культуры, специфика которой заключается в оптимизации природных свойств человека, является	а) физическое развитие б) физическая культура в) физическое воспитание
2	Физическими упражнениями называются	а) двигательные действия, с помощью которых развиваются физические качества б) двигательные действия дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения в) двигательные действия, укрепляющие здоровье
3	В каком году был создан МОК (Международный олимпийский комитет)?	а) в 1885г. б) в 1890г. в) в 1894г.
4	Как называется свод законов олимпийского движения	а) Конституция б) Хартия в)Устав
5	Что не относится к физическим качествам?	а) быстрота б) гибкость в) вес г) сила д) выносливость
6	Что способствует развитию общей выносливости	а) физическая нагрузка

		максимальной интенсивности за короткий промежуток времени б) физическая нагрузка умеренной интенсивности продолжительное время
7	Профилактика нарушения осанки осуществляется с помощью	а) скоростно-силовых упражнений б) упражнений на гибкость в) силовых упражнений
8	Физическая подготовленность характеризуется	а) высокой устойчивостью организма к заболеваниям и воздействию неблагоприятных факторов внешней среды б) хорошим развитием функциональных систем организма в) уровню работоспособности и запасом двигательных умений и навыков
9	Этапы закаливания водой	а) обтирание, обливание душ, купание б) обливание, обтирание, купание в) душ, обтирание, обливание, купание
10	Питательные вещества, необходимые организму для жизнедеятельности и занятий спортом	а) белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли, вода б) белки, жиры, углеводы, вода в) белки, жиры, углеводы, витамины, вода
11	Что является основными составляющими здорового образа жизни?	а) рациональное использование свободного времени, организация сна, режим питания, контроль врачей б) режим учебы и отдыха, организация сна и двигательной активности, режим питания, выполнение норм гигиены, закаливание,

		отказ от вредных привычек в) режим труда и отдыха, режим сна, занятия спортом, полноценное питание
12	Цель разминки при занятиях спортом:	а) обеспечить физическую подготовку организма к предстоящим двигательным действиям б) обеспечить психологическую подготовку к предстоящим двигательным действиям в) обеспечить функциональную подготовку организма к предстоящим двигательным действиям, вовлекая в работу все мышечные группы и связки
13	Назовите показатель пульса в покое у здорового нетренированного человека в одну минуту.	а) 60-80 ударов б) 80-100 ударов в) 100-120 ударов
14	Упражнения на развитие гибкости выполняются	а) до появления утомления б) до увеличения амплитуды движения в) до появления болевых ощущений
15	Что необходимо делать для оказания первой помощи при ранах?	а) наложить давящую повязку, дать обезболивающее, вызвать врача б) промыть рану, обработать дезинфицирующим средством, наложить стерильную повязку, вызвать врача.

3.5 Рекомендации по организации проведения индивидуального отбора и промежуточной аттестации

При приеме на обучение по дополнительной образовательной Программе спортивной подготовки требования к уровню образования не предъявляются. Индивидуальный отбор проводится в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения Программы способности в области физической культуры и спорта.

Для проведения индивидуального отбора поступающих, проводится тестирование, анкетирование, предварительные просмотры, в порядке ,установленном локальным актом организации. Форма проведения промежуточной аттестации определяется образовательной организацией самостоятельно и проводится в соответствии с Положением о проведении промежуточной аттестации, утвержденным приказом директора.

При проведении промежуточной аттестации обучающихся учитываются результаты освоения программы по каждой предметной области.

На основании результатов промежуточной аттестации, а также с учетом результатов выступления на официальных спортивных соревнованиях по ушу осуществляется перевод обучающихся на следующий этап (год) подготовки.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающихся посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по оценке соответствия обучающихся требованиям к результатам прохождения Программы на каждом из этапов спортивной подготовки.

Результаты сдачи нормативов промежуточной аттестации оформляются протоколами и утверждаются приказом директора организации.

Отдельные обучающиеся, выполнившие нормативные требования по уровню подготовки, зачисляются досрочно в группы соответствующие этапам подготовки, с учетом ФССП. Досрочное зачисление обучающихся осуществляется в соответствии с приказом директора организации и на основании решения педагогического совета.

Перенос сроков проведение промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его временной нетрудоспособности (болезни, травмы).

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки в следствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы, проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со для окончания срока действия таких обстоятельств.
(Указывается согласно приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки), в редакции приказа Минспорта России от 30.05.2023 г. № 392).

IV. Рабочая программа по виду спорта «ушу»

4.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность.

Физические качества	Уровень влияния
Для спортивных дисциплин: таолу, кунфу-традиционное ушу, юнчуньцюань	
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	2
Координация	3
Гибкость	3
Для спортивных дисциплин: саньда, юнчуньцюань – весовая категория	
Быстрота	3
Сила	3
Выносливость	3
Координация	2
Гибкость	2

Условные обозначения:
2– среднее влияние
3– значительное влияние

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

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
(до одного года обучения)

Теория и методика физической культуры и спорта:

а) Места занятий. Оборудование и инвентарь. Техника безопасности при занятиях ушу. Оборудование зала и инвентарь. Эксплуатация и сохранение. Форма для занятий ушу, соревновательный костюм ушу (и-фу). Общие сведения о спортивном оружии ушу.

б) **Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.** Физическая культура как часть общей культуры общества. Ее значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития, подготовки к труду и защите Родины.

в) **Краткий разбор развития ушу.** История возникновения и становления ушу. Общие сведения о развитии ушу в организации, лучших занимающихся школы, участии российских занимающихся в международных соревнованиях.

г) **Краткие сведения о строении и функциях организма.** Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям. Мышцы синергисты и антагонисты.

д) **Основы знаний по гигиене.** Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм. Причина травм.

е) **Основы знаний по врачебному контролю и самоконтролю.** Значение и содержание врачебного контроля. Порядок осуществления врачебного контроля в

спортивных школах.

ж) **Общие понятия о технике ушу.** Технический арсенал ушу, понятие о базовой технике – Цзибэнь дунцзо. Основные компоненты базовой техники ушу: бусин (позиции), шоусин (формы кисти), шоуфа (техника рук), буфа (техника передвижений), титуй (удары ногами), тяоюэ (прыжки). Особенности работы над гибкостью в ушу (Жоугун).

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 (цзибэнь бусин):

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

4. Основные виды перемещений (цзибэнь буфа):

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

5. Основные виды движений ногами (цзибэнь туйфа):

а) Даньтуй - удар ногой вперед.1
б) Дэнтуй - удар пяткой вперед1

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 чаньтаодао;
- Пидао - рубящий удар движением от локтя;
- Цзедао - диагональное подрезание мечом сверху вниз;
- Ляодао - диагональное подрезание мечом снизу вверх;
- Гуадао - скрестное движение прокалывания мечом;
- Чжадао - прокалывание мечом;

Базовые движения с обоюдоострым мечом (цзяньшу цзибэнь дунцзо):

- Цзянь чжи - положение пальцев в форме “меча”;
- Баоцзянь - способ удержания меча;
- Цыцзянь - прокалывание мечом;

- Пинцыцзянь - прокалывание мечом с лезвием в горизонтальном положении;
- Сяцыцзянь - прокалывание вниз;
- Шанцыцзянь - прокалывание вверх;
- Пицзянь - “рубящее” движение мечом;
- Дяньцзянь - укол мечом сверху вниз;
- Бэнцзянь - движение “вспарывания” мечом, работа запястья.

Переходный период:

1. Разучивание базовых связок:

мабу – баньмабу – гунбу

даньтуй – чунцюань

гунбу – аньчжан – дулибу – чуаньчжан

пубу – чуаньчжан – гунбу

мабу – гунбу – чунцюань

гунбу – паоцюань – гунбу

бяньцюань – гуагай – гунбу

2. Изучение комплексов чанцюань начального уровня.

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

Рекомендации:

Упражнения общефизического характера желательно давать в конце тренировки.

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

Выполнение элементов в различных сочетаниях и комбинациях.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
(свыше одного года обучения)

Теория и методика физической культуры и спорта:

а) **Места занятий. Оборудование и инвентарь.** Ковер для занятий ушу, размеры и прочие параметры. Арсенал короткого оружия ушу-таолу: даошу, цзяньшу, наньдао, тайцзицзянь.

б) **Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.** Физическая культура и спорт как средство воспитания человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

в) **Краткий разбор развития ушу.** Современное развитие ушу (XX-XXI вв.) Создание международной и Европейской федерации ушу. Первые международные соревнования по ушу.

г) **Краткие сведения о строении и функциях организма.** Преодолевающая, уступающая, удерживающая работа мышц. Основные мышцы человека, их названия, сгибатели, разгибатели, супинаторы, пронаторы, гладкие, поперечнополосатые мышцы, мышцы ног, рук, туловища.

д) **Основы знаний по гигиене.** Гигиена одежды и обуви. Гигиена мест проживания и занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция). Первая помощь при травмах.

е) **Общая и специальная подготовка в ушу.** Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций и повышения спортивной работоспособности.

ж) **Правила соревнований**. Значение соревнований по ушу, их цели и задачи. Виды соревнований. Правила определения победителей в соревнованиях.

з) **Общие понятия о технике ушу.** Таолу как форма соревновательного упражнения в ушу. Классификация направлений и стилей ушу. Особенности группы стилей Чанцюань (чанцюань, цзяньшу, даошу, гуньшу, цяншу).

и) **Воспитательное значение обучения.** Взаимосвязь воспитания и обучения. Роль коллектива в воспитании и обучении.

к) **Краткие сведения о физиологических основах тренировки ушу** Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития. Понятие «навык».

л) **Планирование тренировочного процесса.** Методы организации тренировочного процесса. Планирование процесса совершенствования физических качеств.

м) **Морально-волевая подготовка.** Воспитание морально волевых качеств в процессе занятия спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.

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).

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

Упражнения для развития гибкости.(жоугун)

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

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

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

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

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

Соревновательный период:

Техническая и специальная подготовка:

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

1. Основные положения кисти (цзибэнь шоусин):

а) Чжан - ладонь;

б) Цюань - кулак;

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

2. Основные виды движений руками (цзибэнь шоуфа):

а) Пинчунцюань - прямой удар кулаком;

б) Пинлицюань - прямой удар вертикальным кулаком;

в) Туйчжан - удар ладонью;

г) Пицюань - вертикальный рубящий удар кулаком в сторону;

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

е) Чуаньчжан - удар пальцами ладони вперед;

ж) Аньчжан – «давящее» движение ладонью;

з) Цзайцюань – удар кулаком сверху вниз;

и) Динчжоу – удар в сторону острием локтя;

к) Ячжоу – удар локтем сверху вниз.

3. Основные виды позиций (цзибэнь бусин):

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

Цюаньшу

4. Основные виды перемещений (цзибэнь буфа):

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

5. Основные виды движений ногами (цзибэнь туйфа):

а) Чжэньтитуй - удар выпрямленной ногой впред-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 чаньтаодао;
- Пидао - рубящий удар движением от локтя;
- Цзедао - диагональное подрезание мечом сверху вниз;
- Ляодао - диагональное подрезание мечом снизу вверх;
- Гуадао - скрестное движение прокалывания мечом;
- Чжадао - прокалывание мечом;

Базовые движения с обоюдоострым мечом (цзяньшу цзибэнь дунцзо):

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

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

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

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

Базовые движения с копьем (цяншу цзибэнь дунцзо):

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

Рекомендации:

Упражнения общефизического характера желательно давать в конце тренировки.

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

Выполнение элементов в различных сочетаниях и комбинациях.

Переходный период:

1. **Совершенствование комплексов чанцюань начального уровня.**

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

2. **Разучивание базовых связок с коротким и длинным оружием:**
    1. Мабу-гунбу-чжадао
    2. Чаньтоу-гунбу

3. Гонао-сюйбу-туйчжан
4. Гунбу-ляодао
5. Сюйбу-гуадао
6. Гунбу-цицзянь
7. Мабу-пинцицзянь
8. Бинбу-пицзянь
9. Пубу-бэнцзянь

3. Восстановительные процедуры.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (этап начальной спортивной специализации) 1 года обучения

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 ляньси) и комплексах первого, второго и третьего технического уровня.

Теория и методика физической культуры и спорта:

а) **Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.** Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких результатов в спорте.

б) **Краткий разбор развития ушу.** Возникновение ушу в Китае. Основные вехи в его развитии. Создание Федерации ушу России, первые Всероссийские соревнования по ушу. Достижение российских занимающихся на международной арене.

в) **Краткие сведения о строении и функциях организма**. Основные сведения о кровообращении. Состав и назначение крови. Большой и малый круг кровообращения.

г) **Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питания занимающегося по ушу**. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Особенности питания занимающихся в основной и соревновательный периоды.

д) **Основы методики обучения**. Принципы обучения: сознательность, активность, наглядность, систематичность, последовательность, доступность, прочность. Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. Построение разминки на соревнованиях.

е) **Общая и специальная подготовка в ушу.** Роль общей подготовки в достижении спортивных результатов и воспитании личности. Направленность общей и специальной подготовки в ушу.

ж) **Правила соревнований.** Способы оценки комплексов ушу-таолу. Соревновательная программа по ушу-таолу. Возрастные категории и виды программы на соревнованиях по ушу-таолу. Участники соревнований, их права и обязанности. Способы оценки выступлений занимающихся в возрастной группе «мальчики, девочки».

з) **Общие понятия о технике ушу.** Особенности ритма, стиля и композиции комплексов таолу. Международные стандартные соревновательные комплексы ушу-таолу. Самосоставленные комплексы ушу-таолу. Особенности группы стилей Наньцюань (наньцюань, наньдао, наньгунь).

и) **Врачебный контроль и самоконтроль.** Диспансерное обследование, состояние здоровья, физическое развитие, приспособляемость сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и других систем организма к тренировочным соревновательным нагрузкам.

к) **Краткие сведения о физиологических основах тренировки ушу**. Стадии формирования двигательных навыков. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков.

л) **Морально-волевая подготовка**. Определение понятий: «мораль», «воля». Особенности формирования моральных и волевых качеств. Воспитание патриотизма, интернационализма, стойкости, твердости, точности, товарищества и гуманизма.

м) **Оборудование и инвентарь.** Арсенал длинного оружия ушу-таолу: гуньшу, цяншу, наньгунь.

н) **Основы философии и психологии спортивных единоборств.** Понятие воинской морали удэ.

Психологическая подготовка:

Воспитание волевых качеств, способствующих преодолению трудностей и препятствий: настойчивость, упорство, решительность, смелость, выдержка, самообладание.(Участие в соревнованиях. Учебные спарринги. Выполнение привычных упражнений с сложных и экстремальных условиях (ограниченная опора, равновесие на возвышении и т.п.). Упражнения, выполнение которых возможно только за счет проявления волевых усилий, “умение терпеть”).Тренировочная группа как коллектив. (Понятие о психологическом климате в группе. Межличностные отношения в группе. Регуляция взаимоотношений с другими членами группы. Выработка социального отношения к повиновения, послушанию).

Подготовительный период:

Физическая подготовка:

Совершенствование базовой техники ушу и овладение более сложными

движениями.

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

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

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

Упражнения на развитие ловкости.

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

Соревновательный период:

Техническая и специальная подготовка:

1. Цюаньшу

1. Положения кисти (шоусин):

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

2. Движения руками (шоуфа):

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

- Динчжоу - удар в сторону острием локтя;
- Паньчжоу - круговой удар локтем.

3. Позиции (бусин):

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

4. Перемещения (буфа):

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

5. Движения ногами (туйфа):

-Цэчуайтуй - удар ногой в сторону;

- Чжэньтуй - “топающий удар”;

6.Техника Движения в прыжках(Тяоюэ 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 чаньтаодао;
- Пидао - рубящий удар движением от локтя;
- Цзедао - диагональное подрезание мечом сверху вниз;
- Ляодао - диагональное подрезание мечом снизу вверх;
- Гуадао - скрестное движение прокалывания мечом;
- Чжадао - прокалывание мечом;

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

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

7. Длинное оружие - Чан бинци.

Базовые движения с палкой (гуньшу цзибэнь дунцзо):

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

Базовые движения с копьем (цяншу цзибэнь дунцзо):

- Во цянфа - способы хвата копья;
- Чжацян - горизонтальное прокалывание;

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

Рекомендации:

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

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

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

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

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

Рекомендации, к первому этапу программы остаются прежними и для второго и последующего этапов. **Переходный период:**

1. **Разучивание связок с коротким и длинным оружием:**

- Мабу-гунбу-чжадао
- Чаньтоу-гунбу
- Гонао-сюйбу-туйчжан
- Гунбу-ляодао
- Сюйбу-гуадао
- Гунбу-цицзянь
- Мабу-пинцицзянь
- Бинбу-пицзянь
- Пубу-бэнцзянь
- Гунбу-пигунь
- Саогунь-пубу
- Гунбу-бэнгунь
- Баньмабу-ланьнацян
- Гунбу-чжатян

- Динцзыбу-бэнцян

2. Изучение комплексов.

- Эрцзи чаньцюань

3. Восстановительные процедуры

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП
(этап начальной спортивной специализации)
2-го года обучения

Теория и методика физической культуры и спорта:

а) **Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.** Единая всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития массовости спорта и повышения мастерства российских занимающихся. Разрядные нормы и требования по ушу.

б) **Краткий разбор развития ушу**. Связь ушу с другими единоборствами. Стилевое своеобразие традиционных стилей ушу. Группы северных стилей ушу-чуаньтун. История их развития.

в) **Краткие сведения о строении и функциях организма.** Сердце и сосуды. Предсердие и желудочки сердца, их функции. Артерии, вены, лимфатические сосуды. Состав крови: эритроциты, лимфоциты, тромбоциты, лимфа.

г) **Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питания занимающихся по ушу.** Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма.

д) **Основы методики обучения и тренировки.** Определение понятий: «воспитание», «обучение», «знания», «умения», «навыки», «упражнения», «разучивание», «тренировка». Методы решения задач обучения. Сообщение знаний, выработка умений, формирование навыков. Тренировочное занятие как основная форма организации и проведения занятий ушу. Построение занятия, его части и их содержание для различных групп занимающихся.

е) **Общая и специальная подготовка в ушу.** Система основных и вспомогательных упражнений. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств на различных этапах подготовки. Характеристика требований к развитию двигательных качеств на различных этапах подготовки.

ж) **Правила соревнований. Их организация и проведение.** Способы оценки в возрастных группах «юноши и девушки», «юниоры и юниорки». Основные ошибки, снижения за которые производят судьи технического стандарта. Способы оценки общего впечатления.

з) **Общие понятия о технике ушу.** Техника исполнения прыжков (тяоюэ дунцзо). Принципы «цин-дун», «кай-хэ», «шан-ся» как универсальные принципы движений в ушу. Особенности группы стилей Тайцзицюань (тайцзицюань, тайцзицзянь).

и) **Врачебный контроль и самоконтроль.** Самоконтроль: его значение и содержание. Дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, артериальное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение. Показания и противопоказания к занятиям ушу.

к) **Краткие сведения о физиологических основах тренировки ушу.**Краткие характеристики физиологических механизмов развития двигательных качеств, необходимых занимающихся по ушу: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость).

л) **Планирование тренировочного процесса**. Перспективное, текущее, оперативное планирование тренировки. Перспективный план тренировки. Планирование тренировки к отдельному соревнованию. Планирование тренировки в недельном цикле.

м) **Морально-волевая подготовка.**Условия воспитания морально-волевых качеств: правильное построение занятий, соревнований, режима, требовательность тренеров-преподавателей, судей, коллектива, занимающихся, поощрение правильных действий, осуждение неправильных поступков. Самовоспитание как метод психологической подготовки занимающихся по ушу.

н) **Оборудование и инвентарь**. Арсенал традиционного оружия ушу-чуаньтун: дуаньбин, чанбин, жуаньбин, шуанбин.

о) **Основы философии и психологии спортивных единоборств.** Философские основы ушу. Влияние даосизма, буддизма и конфуцианства на ушу. Понятие об инь и ян.

п) **Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.** Законы РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», «Об образовании», другие нормативные акты, регулирующие деятельность спортивных школ.

Психологическая подготовка:

Воспитание волевых качеств, способствующих преодолению трудностей и препятствий: настойчивость, упорство, решительность, смелость, выдержка, самообладание.(Участие в соревнованиях. Учебные спарринги. Выполнение привычных упражнений с сложных и экстремальных условиях (ограниченная опора, равновесие на возвышении и т.п.). Упражнения, выполнение которых возможно только за счет проявления волевых усилий, “умение терпеть”).Тренировочная

группа как коллектив. (Понятие о психологическом климате в группе. Межличностные отношения в группе. Регуляция взаимоотношений с другими членами группы. Выработка социального отношения к повиновения, послушанию).

Подготовительный период:

Физическая подготовка:

Совершенствование базовой техники ушу и овладение более сложными движениями.

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

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

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

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

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

Соревновательный период:

Техническая и специальная подготовка:

5. Движения ногами (туйфа):

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

6. 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.

7. Техника движений в прыжках (тяоюэ дунцзо):

- Тэнкунбайляньцзяо - удар выпрямленной ногой в прыжке изнутри наружу;

8. Равновесия (пинхэн):

- Паньтуй пинхэн - равновесие с согнутой опорной ногой.

2. 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.

3. 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;
- Чжаньцзянь - горизонтальное рубящее движение мечом;
- Цзецзянь - блокирующее движение средней частью лезвия;
- Тяоцзянь - “вздергивание” мечом снизу вверх прямой рукой;
- Юньцзянь - круговые движения над головой в горизонтальной плоскости;
- Саоцзянь - “секущее” движение меча;

- Цзяцзянь - блок-подставка от удара сверху.

Переходный период:

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

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

2. **Разучивание связок с коротким оружием:**

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

3. **Изучение комплексов.**

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

3. **Восстановительные процедуры**

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП
(этап углубленной спортивной специализации)
3-го года обучения

Физическая подготовка:

Совершенствование базовой техники ушу и овладение более сложными движениями.

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

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

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

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

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

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

Соревновательный период:

Техническая и специальная подготовка:

1. Цюаньшу

1. Техника движений в прыжках (тяоюэ дунцзо):

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

-Сюаньцзы - прыжок-переворот в горизонтальной плоскости.

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, даоюаньхун, баньланьчуй.

7. Длинное оружие - Чан бинци.

Базовые движения с палкой (гуньшу цзибэнь дунцзо):

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

плоскости

8.Базовые движения с копьем(цяншу цзибэнь дунцзо)

- Дичжацян – прокалывание из низкой позиции
- Ланьцян – блокирующее движение передней частью копья во внутрь
- Нацян – блокирующее движение передней частью копья наружу
- Дяньцян – точечное прокалывание скользящим движением
- Боцян – сбив в сторону одновременно с уходом с линии атаки
- Туйцян – толчок древком копья

-Лацян – сбив в сторону одновременно с уходом с линии атаки

- Шуайцян – секущий удар копьем- “обрушивающееся копье”
- Баоцян – удерживание копья
- Лихуацян – вращение копья вертикально, попеременно справа и слева
- Тяобацян – движение “вздергивание” древка копья
- Хэнцзибацян – поперечный диагональный удар древком копья
- Гайбацян – “накрывающий” удар древком копья.

Рекомендации:

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

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

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

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

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

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

Переходный период:

1. **Разучивание связок с длинным оружием:**

- Шанбу-цзигунь
- Гунбу-юньгунь
- Гунбу-цзягунь
- Шанбу-тхиляоухуагунь

- Пубу-дичжацян
- Баньмабу-ланьнацян
- Мабу-баоцян
- Гунбу-туйцян
- Чабу-лацян
- Пубу-шуайцян
- Динцзыбу-тяобацян

2. Изучение комплексов.

Базовые комплексы:

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

3. Совершенствование комплексов:

-Эрцзи чаньцюань: Эрцзи наньцюань - один на выбор

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

4. Восстановительные процедуры

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП
(этап углубленной спортивной специализации)
4-го года обучения

Подготовительный период:

Короткое оружие - Дуань бинци.

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

Длинное оружие - Чан бинци.

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

Соревновательный период

Базовые комплексы гуйдин-таолу:

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

Переходный период:

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

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

2. Восстановительные мероприятия.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП
(этап углубленной спортивной специализации)
5-го года обучения

Подготовительный период:

Кулачная техника - Цюаньшу

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

Короткое оружие - Дуань бинци.

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

Длинное оружие - Чан бинци.

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

Соревновательный период:

Первые международные гуйдин-таолу:

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

Переходный период:

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

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

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

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

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

- гуньшу, цяншу, наньгунь – один на выбор.

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

2. Восстановительные мероприятия.

Рекомендации:

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

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

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

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

В качестве контрольных упражнений по технической подготовке можно использовать: базовые удары ногами в прыжках (т.к. они требуют хорошей координации и физической подготовки), учебные комплексы чанцюань 1, 2 и 3.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

На этом этапе ведущая роль принадлежит методу сопряженной тренировки, который 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 проявлять 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.

Соотношение цзыбэньгун и других тренировочных методов на этом этапе – 20% к 80 %.

Теоретическая подготовка

Особенности традиционных видов ушу. Правила судейства по традиционным видам ушу. Научная основа составления индивидуальных тренировочных планов. Расстановка сил в тренировочном цикле по программе многоборья.

Физическая подготовка

Совершенствование физической подготовки с учетом индивидуальных особенностей и овладение сложными акробатическими элементами (фляк,сальто назад, каскад вперед, пуху).

Упражнения на развитие силовых способностей.

Упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощений (на базе различных форм шаолинь, тунцзыгун), с отягощениями (гантели, отягощения на ноги, тяжелое спортивное оружие).

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.

Выполнение ¼ комплекса с отягощениями. Выполнение каскада прыжков и ударов в прыжках подряд на скорость.

Упражнения на развитие гибкости.

Гаоцзы цянькунтуйпинхэн, гаоцзи цэчуайтуйпинхэн, гаоцзи инь шэнь пинхэн. Совершенствование чаотяньдэн.

Акробатические упражнения.

Сюаньцзы чжуаньти деча (с переходом в шпагат); Сюаньфэнцзяо деча 540 градусов; улундзяочжоу; хуабу цэшуай; паньтуйде.

Специальная физическая подготовка.

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

Упражнения с отягощениями, эспандерами, боксерскими снарядами (мешками, грушами, лапами) для развития «фацзинь» - мгновенного выброса силы.

Техническая подготовка

Совершенствование приобретенных ранее двигательных навыков и умений. Отработка автоматизма и естественности технических действий. Изучение и совершенствование соревновательных комплексов ушу программы многоборья. Изучение базовых упражнений и комплексов с традиционным оружием. Использование метода сопряженных упражнений. Изучение и отработка парных комплексов и упражнений (дуйлянь).

Рекомендации

Необходима дальнейшая направленная коррекция индивидуальной физической подготовки.

В ходе данного этапа, по мере повышения качества выполнения упражнений, на первое место выдвигается необходимость оптимизации дыхания в процессе выполнения комплексов.

ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Данный этап программы характеризуется наличием у спортсмена развитых двигательных навыков, позволяющих быстро осваивать новые комплексы и сложные элементы различных разделов ушу. На первое место на данном этапе

выходит воспитание у спортсменов групп ВСМ устойчивой толерантности к стрессогенным ситуациям(синдром предсоревновательного стресса, фрустрация, вызванная неудачным выступлением). В техническом плане на первое место выходит отработка комплексов международного соревновательного стандарта (годзи гуйдин таолу) и обязательных элементов повышенной сложности(чжэдин наньду дунцзо). Особые требования, предъявляемые к ОЭПС (обязательные элементы повышенной сложности) обусловлены тем, что данные элементы представляют собой квинтэссенцию сложных движений и акробатических элементов (например, прыжки с проворотом на 540 и 720, сюаньфэнцзяо 540 градусов деча), требующих от организма спортсмена работы на пределе возможностей.

Соотношение цзыбэньгун и других тренировочных методов на этом этапе – 20% к 80 %.

Теоретическая подготовка

Правила судейства и критерии снижения оценки в обязательных элементах повышенной сложности. Особенности судейства соревновательных комплексов международного стандарта.

Физическая подготовка

Совершенствование физической подготовки с учетом требований индивидуального плана спортсмена в соответствии с соревновательным циклом.

Упражнения на развитие силовых способностей.

Выполнение упражнений для укрепления различных групп мышц преимущественно задействованных в ОЭПС (с отягощениями и без отягощений).

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.

Выполнение 1/4 комплекса международного соревновательного стандарта с отягощениями. Выполнение ОЭПС.

Акробатические упражнения.

Выполнение ОЭПС.

Специальная физическая подготовка.

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

Использовать упражнения с отягощениями, эспандерами, боксерскими снарядами (мешками, грушами, лапами) - для развития способности производить мгновенный выброс силы (фацзинь).

Техническая подготовка

Отработка программы многоборья в соответствии с международным соревновательным стандартом.

Отработка ОЭПС.

Отработка Дуйлянь

Отработка комплексов с моделирование условий соревнований (внешние раздражители, яркий свет,шум,зрители,судьи).

<u>Программный материал на этапах ССМ и ВСМ</u>

предполагает использование в учебно- тренировочном процессе ранее изученные упражнения по ОФП и СФП, материал по техническому мастерству с учетом индивидуальных особенностей спортсмена и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности, методические рекомендации по освоению, совершенствованию уровня спортивной подготовленности, многообразный арсенал технических элементов для формирования технических навыков, а также построение учебно-тренировочного процесса согласно индивидуальным планам спортивной подготовки (далее – ИПСП) для каждого обучающегося.

<u>ИПСП – годовой учебно-тренировочный план</u>, обеспечивающий спортивную подготовку на основе индивидуализации обучающегося соответствующего этапа с учетом особенностей, потребностей и уровня спортивной подготовленности и спортивной квалификации конкретного спортсмена. ИПСП спортсмена высокой квалификации должен быть разработан на основе использования объективной информации, полученной в ходе комплексного педагогического контроля, в том числе, опираясь на соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса (приложение № 5 к ФССП).

Алгоритм создания ИПСП включает в себя последовательность нескольких аспектов: анализ данных предшествующего сезона; выявление проблем в состоянии здоровья спортсмена; постановка целей и задач на планируемый период; разработка модели динамики изменения состояния спортсмена; выбор необходимых тренировочных средств и методов, распределение тренировочных нагрузок; определения необходимых организационных условий учебно-тренировочного процесса. Построение учебно-тренировочного процесса осуществляется в связи с требованиями периодизации спортивной подготовки с учетом спортивных соревнований различного уровня, в том числе всероссийских и международных спортивных соревнований. В подготовительный период значительно возрастают учебно-тренировочные нагрузки по видам спортивной подготовки, акценты делаются на формирования устойчивых качеств морально-волевой подготовки (психологической подготовки). В связи с этим повышаются роль и значение восстановительных мероприятий (сбалансированного питания, создания соответствующих психогигиенических условий спортивной подготовки,

использования водно-тепловых процедур, массажа и т.п.).Физическая подготовка включает средства комплексного воздействия, средства развития общих и специальных физических качеств.

Психологическая подготовка

Воспитание волевых качеств, психологической устойчивости и толерантности к внешним раздражителям в процессе занятий с применением методов цигун, цзочань и нейролингвистического программирования.

Рекомендации

Нейролингвистическое программирование представляет собой в данном случае совокупность методов, направленных на формирование у спортсмена условного рефлекса на :

а) мгновенную психофизиологическую мобилизацию по заданному вербальному, акустическому, тактильному или иному ключу;

б) мгновенную релаксацию по заданному вербальному, акустическому, тактильному или иному ключу.

Рекомендации по организации психологической подготовки.

Воспитательная и психологическая подготовка занимающихся проходит в условиях тренировочного занятия, соревнований, контрольных испытаний. Она предусматривает в первую очередь воспитание волевых качеств, формирование личности занимающегося, межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психологических качеств.

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

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

В тренировочных занятиях необходимо создавать ситуации, которые предполагают преодоление трудностей (ситуация преодоления волнения,

неприятных ощущений, страха). Соблюдение постепенности и осторожности является при этом необходимым условием. В этих ситуациях перед юными занимающимися, как правило, не ставится задача по проявлению предельных мобилизационных возможностей.

Использование средств и методов психологической подготовки в тренировочных занятиях зависит от психологических особенностей занимающегося и задач данного занятия.

Так в подготовительной части занятия необходимо использовать упражнения для развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

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

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

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

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

Тренер-преподаватель обязан следить за соблюдением спортивного режима, посещением тренировок и систематичностью участия в соревнованиях своих занимающихся. Занимающиеся обязаны выполнять указания тренера-преподавателя, хорошо вести себя на тренировках, в школе и дома.

Необходимо развивать у занимающегося умения преодолевать утомление и не желание работать. Необходимо поощрять занимающегося за трудолюбие и спортивное достижения. Поощрение может быть в виде похвалы, одобрения, благодарности тренера-преподавателя, или всего коллектива. Любое поощрение должно быть справедливо и адекватно заслугам, чтобы не вызвать у других чувства зависти или не справедливости. Однако все нарушения дисциплины и спортивного режима должны разбираться и не оставаться безнаказанными, так как безнаказанность стимулирует повторение неблаговидных поступков и может привести к более серьезным нарушениям. Наказания могут быть выражены в виде замечаний, устных выговоров, разбора поступка в спортивном коллективе,

отстранение от занятий или соревнований. Поощрения и наказания должны быть всегда четко мотивированы и основываться на комплексе положительных и отрицательных поступках занимающегося.

Иногда снижение активности и работоспособности занимающегося основано на объективных показателях здоровья или эмоционального состояния. В таких случаях лучше применить дружеское участие и поддержку, чем наказание, совместно выяснить причины и найти пути выхода из кризисного положения.

Каждый занимающийся должен понимать, что и он, и тренер-преподаватель делают одно дело и стремиться к одному результату. Только понимание того, что тренер-преподаватель – твой первый друг, товарищ может привести к победе. Тренер-преподаватель обязан помнить, что спортивный коллектив является важнейшим фактором нравственного формирования личности.

Большое внимание следует уделять взаимоотношениям занимающихся в коллективе. При этом необходимо воспитывать такие качества, как коллективизм, взаимопомощь, дисциплинированность, уважение к старшим, патриотизм и интернационализм. Для решения задач сплочения коллектива целесообразно проводить коллективные походы в театр и кино, отмечать дни рождения непосредственно на тренировках, совместно участвовать в общественно полезном труде (например: уборка зала), проводить вечера отдыха и тому подобное. Воспитание морально-нравственных качеств у занимающихся связано с обучением инструкторским навыкам. Необходимо привлекать занимающихся высших разрядов для проведения занятий или частей занятий в качестве помощника тренера-преподавателя. Для работы с занимающимися высокого класса желательно привлекать профессиональных психологов. Психолог должен определить тип нервной деятельности, темперамент каждого занимающегося, его общительность, эмоциональность, лидерство, мотивационные особенности, уровень беспокойства – тревожности и т.п. разработать комплекс методов и приемов снятия нервного напряжения во время интенсивных тренировок и соревнований, дать рекомендации тренеру-преподавателю по форме общения с занимающимся, способствовать решению конфликтных ситуаций.

Широко известен целый ряд приемов и методов регулирования состояния занимающихся во время тренировок и соревнований. Наиболее оперативный и эффективный – целенаправленное изменения направления мыслей или «отвлечения» или «переключения».

Борьба с тревогой перед соревнованиями отнимает значительно больше энергии чем само выступление. Доказано, что отвлечение от навязчивых мыслей способствует более эффективному выполнению действия. Поэтому перед стартом или другим ответственным мероприятием необходимо отвлечься и заняться другим делом, которое целиком поглотит внимание занимающегося.

Другой прием – изменение целевой установки, то есть внимание занимающегося направляется не на конечный результат, а на процесс выполнения двигательного действия. Состоянием занимающегося тренер-преподаватель может управлять с помощью специальной разминки. Если занимающийся угнетен, то разминка должна быть интенсивной, а если сильно возбужден, то возбуждение следует снимать упражнениями на растягивание и расслабление. В случае не благоприятного психического состояния занимающихся в качестве дополнительного приема регуляции стресса используется массаж и самомассаж. При высоком уровне возбуждения рекомендуется успокаивающий массаж, а при угнетенном (слишком спокойном состоянии) – возбуждающий.

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

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

Необходимо помнить, что психологическая подготовка должна быть индивидуализирована.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «ушу» относятся особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам, содержащим в своем наименовании слова «кунфу- традиционное ушу», «таолу», «саньда», «юнчуньцюань» определяются в программе и учитываются в том числе при составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а так же при планировании спортивных результатов (указываются с учетом главы V ФССП) :

5.1Порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «ушу» и его спортивных дисциплин, определяются организацией самостоятельно.

5.2Для зачисления на этап спортивной подготовки обучающийся должен достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1 Материально-технические условия реализации Программы Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющей спортивную подготовку, и иным условиям предусматривают обеспечение (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;
- тренажерного зала;
- раздевалок, душевых;
- обеспечения оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (с учетом приложения 10 ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (с учетом приложения 11 ФССП);

Таблица № 9

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
Для спортивных дисциплин таолу, кунфу – традиционное ушу, юнчуньцюань			
1	Зеркало настенное (1,6х2 м)	штук	4
2	Ковер для ушу	штук	1
3	Хореографический станок 2м	штук	3
Для спортивных дисциплин саньда, юнчуньцюань – весовая категория			
4	Мешок боксерский	штук	3
5	Напольное покрытие татами	штук	1
Для спортивных дисциплин таолу, кунфу-традиционное ушу,юнчуньцюань			
6	Спортивный инвентарь (гунь,цян)	штук (на занимающегося)	2
7	Спортивный инвентарь(цзуньцзебянь, саньцзегунь)	штук (на занимающегося)	2
8	Спортивный инвентарь(цзянь, дао, наньдао,)	штук (на занимающегося)	2
9	Спортивный инвентарь(шуандао, шуангоу, шуанбишоу, шуанцзянь,)	штук (на занимающегося)	2

- обеспечение спортивной экипировкой;

№ п/п	Наименование	Ед. изм.	Расч. единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
Для спортивных дисциплин таолу, кунфу-традиционное ушу, юнчуньцюань											
1	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	--	--	1	--	2	--	2	--
2	Обувь для ушу	пар	на обучающегося	--	--	1	--	2	--	2	--
3	Футболка	штук	на обучающегося	--	--	2	--	2	--	2	--
4	Чехол для переноски спортивного инвентаря	штук	на обучающегося	--	--	1	--	2	--	2	--
Для спортивных дисциплин саньда, юнчуньцюань – весовая категория											
5	Бандаж защитный паховый	штук	на обучающегося	1	--	1	--	1	--	1	--
6	Боксерские перчатки для саньда	штук	на обучающегося	1	--	1	--	1	--	1	--
7	Жилет для саньда		на обучающегося	1	--	1	--	1	--	1	--
8	Защита на голеностоп для саньда	пар	на обучающегося	1	--	1	--	1	--	1	--
9	Защита на голень для саньда	пар	на обучающегося	1	--	1	--	1	--	1	--
10	Футболка для саньда	штук	на обучающегося	1	--	1	--	1	--	1	--
11	Шлем для саньда	штук	на обучающегося	1	--	1	--	1	--	1	--
12	Шорты для саньда	штук	на обучающегося	1	--	1	--	1	--	1	--

- обеспечения проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку;

- обеспечения питанием и проживанием лиц, проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий;

- медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

6.2 Кадровые условия реализации Программы:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 г. № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021г. регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023г. №362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023г., регистрационный № 73442), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 г. № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022 г., регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздавсоцразвития России от 15.08.2011 г. № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011г., регистрационный № 22054).

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками: для проведения учебно-тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфика вида спорта «ушу», а так же привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Непрерывность профессионального развития или сокращенно НПР тренеров-преподавателей организации - это дополнительное обучение, которое проводят профессионалы. Обычно НПР помогает расширить и улучшить свои способности на рабочем месте. Кроме того, существует множество различных методологий, таких как семинары, конференции, электронное обучение или онлайн-курсы. Непрерывность профессионального развития гарантирует, что ни академическая, ни практическая квалификация тренеров-преподавателей не устареют. НПР предлагает возможность повышения квалификации, независимо от того, какого уровня достигли в своей карьере, каков возраст или уровень образования тренера-преподавателя. НПР не только помогает повысить навыки, но также позволяет адаптироваться к изменениям в рабочей среде. В постоянно меняющемся мире участие в НПР может помочь подготовиться к работе в будущем, а также продемонстрировать приверженность саморазвитию и профессионализму.

6.3 Информационно-методические условия реализации Программы

6.3.1 Перечень литературных источников

1. Музруков Г.Н. Основы ушу издательский дом «Городец», 2006
2. Музруков Г.Н. Основы ушу. Учебник для спортивных школ. Издание третье, переработанное и дополненное,2016.
3. Боген Н.Н. Обучения двигательным действиям. – М.: ФиС, 1985.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте.- М.: ФиС,1970.
5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1988.
6. Гимнастика: Учеб.для студ.высш.пед.учеб.заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред.М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - М.: Издательский центр "Академия", 2001.
7. Дьячков В.М. Физическая подготовка спортсмена.- М.: ФиС, 1961.
8. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов.-М.: ФиС,1966.
9. Кофман А.Б. «Воспитательная работа с юными спортсменами» В книге «Система подготовки спортивного резерва», М., 1994г.
10. Кузнецова З.И. Развитие двигательных качеств школьников. -М.: Просвящение, 1967.
11. Лях В.И. Координационные способности школьников. -Мн.:Полымя, 1989.
12. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М., ФиС.1991г.
13. Спортивная гимнастика. Программа. – М.: Советский спорт, 2005
14. Филин В.П. Испытание физических качеств у юных спортсменов. - М.: ФиС, 1974.
15. Порядок применения организациями осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226).

6.3.2. Перечень Интернет-ресурсов

1. Всероссийская федерация ушу (https://wushu-russ.ru/)
2. Министерство спорта Российской Федерации http://government.ru/department/60/events/
3. Министерство образования и науки РФ http://archive.government.ru/power/33/base.html

4. Международный олимпийский комитет https://ria.ru/organization_MOK
5.Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края https://kubansport.krasnodar.ru
6.Российское антидопинговое агентство «Русада» https://rusada.ru/
7.Всемирное антидопинговое агентство (http://www.wada-ama.org
8.ГТО – официальный сайт (GTO.ru – https://o-gto.ru)
9.Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (http://lib.sportedu.ru)

6.3.3 Перечень онлайн-сервисов для организации образовательного процесса с применением электронного обучения и дистанционных технологий

Платформа Zoom

Zoom https://zoom.us/— эта платформа для конференций дает бесплатно организовывать встречи до 100 участников. Групповые звонки на бесплатном тарифе могут длиться до 40 минут, можно записывать их в видео и аудио. Простая и надежная облачная платформа для видео- и аудиоконференцсвязи, чатов и веб-семинаров с использованием различных мобильных, настольных и конференц-систем.

В-контакте (организация обучения в группе «В контакте»)
https://vk.com/@edu-for-distant

Рекомендуем воспользоваться привычными инструментами В-Контакте в новом качестве: для коммуникации преподавателей с обучающимися и их родителями, а также для обмена учебными материалами.

Сообщества. Объединить всех обучающихся учебной группы или тематически (по предмету) можно в сообществе. Если сделать его закрытым, материалы увидят только приглашённые пользователи.

Видео и прямые трансляции. Видео может быть записано заранее или запущено в прямом эфире — например, для вебинара. Трансляцию можно вести с мобильного телефона, через фронтальную камеру ноутбука или с использованием специального оборудования.

«Сферум» — это российская информационно-коммуникационная образовательная платформа, созданная для организации учебного процесса и коммуникации между педагогами, обучающимися и родителями. Она объединяет функции мессенджера и сервиса для видеоконференцсвязи, обеспечивая безопасное и структурированное взаимодействие.

Приложение № 1
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «ушу», утвержденной
приказом
МБУДО СШ «Виктория»
от «_12_» __01____ 2026 г. № __9/ОД__

Примерный годовой учебно-тренировочный план
к образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «ушу»

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	**Этапы и годы подготовки**											
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет					
		Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) дисциплина таолу											
		7 лет				**8 лет**				**12 лет**		**14 лет**	
		Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) дисциплина саньда											
		10 лет				**12 лет**				**14 лет**		**16 лет**	
		Недельная нагрузка в часах											
		4,5		6-8		8-10-12		14-16		18-20		--	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		2		2		3		3		4		4	
		Наполняемость групп (человек)											
		10-20				8-16				2		1	
		Для спортивной дисциплины - таолу											
		час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%
1.	Общая физическая подготовка	87	37	103-137	33	104-130-156	25	167-191	23	187-208	20	--	--

2.	Специальная физическая подготовка	35	15	47-63	15	71-88-106	17	124-141	17	168-187	18	--	--
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2	1	6-8	2	12-16-19	3	36-42	5	48-52	5	-	--
4.	Техническая подготовка	98	42	131-175	42	176-218-262	42	306-349	42	393-437	42	-	--
5.	Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка	7	3	19-25	6	33-43-50	8	44-50	6	56-62	6	-	--
6.	Инструкторская практика Судейская практика	--	--	--	--	8-10-12	2	22-25	3	37-42	4	--	--
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия Тестирование и контроль	5	2	6-8	2	12-15-19	3	29-34	4	47-52	5	--	--
Общее количество часов в год		**234**	**100**	**312-416**	**100**	**416-520-624**	**100**	**728-832**	**100**	**936- 1040**	**100**	**--**	**--**
		Для спортивной дисциплины - саньда											
№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%
1.	Общая физическая подготовка	126	54	156-208	50	174-219-263	42	218-250	30	281-312	30	--	--
2.	Специальная физическая подготовка	47	20	63-84	20	84-104-125	20	190-216	26	225-250	24	--	--
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2	1	6-8	2	25-31-37	6	36-42	5	47-52	5	--	--
4.	Техническая подготовка	47	20	75-100	24	100-125-150	24	218-250	30	252-281	27	--	--

5.	Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка	10	4	9-12	3	17-21-25	4	36-42	5	66-72	7	--	--
6.	Инструкторская практика Судейская практика	--	--	--	--	8-10-12	2	15-16	2	28-31	3	--	--
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия Тестирование и контроль	2	1	3-4	1	8-10-12	2	15-16	2	37-42	4	--	--
Общее количество часов в год		**234**	**100**	**312-416**	**100**	**416-520-624**	**100**	**728-832**	**100**	**936- 1040**	**100**	**--**	**--**

Приложение № 2
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по виду
спорта «ушу», утвержденной приказом
МБУДО СШ «Виктория»
от «_12__» ___01___ 2026 г. № _9_ /ОД__

Примерный календарный план воспитательной работы

№№	Направление работы	Сроки проведения	Ответственный
1. Модуль «Ключевые общешкольные дела»			
1.1	**Акции** «Бессмертный полк», «Георгиевская ленточка»; «Спорт – альтернатива пагубным привычкам!»	май сентябрь	Зам.директора по СМР, педагог-организатор, тренеры-преподаватели.
1.2	**Праздники** «День открытых дверей» «День физкультурника» «Праздник Силы, ловкости и воли!» «Веселые олимпионики» «День выпускника»	в течение года	Зам.директора по СМР,УВР, инструкторы-методисты, педагог-организатор, тренеры-преподаватели
1.3	**Памятные даты** День защитников Отечества Международный Женский день День Труда День Победы День Защиты детей» День России День города- героя Новороссийска	 Февраль, март, май, июнь, июнь, сентябрь	Администрация школы, педагогический состав
1.4	**<u>Патриотическое воспитание</u>** <u>Теоретическая подготовка:</u> Воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли,	В течение года	Зам.директора по СМР,УВР, инструкторы-методисты

	традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях.		
1.5	**Митинги** «Мы помним, мы гордимся!»	май	Педагог-организатор, тренеры-преподаватели
1.6	**Конкурсы** Краевой смотр-конкурс среди учреждений физкультурно-спортивной направленности	Январь-февраль	Зам.директора по СМР, инструктор-методист, тренеры-преподаватели
1.7	**Выставки, флеш-мобы, показательные выступления** «Мы за Здоровый Образ Жизни!» **Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	в течение года	Педагог-организатор, тренеры-преподаватели
1.8	**Церемонии награждения** Поздравление победителей спортивных соревнований, конкурсов на сайте школы и в социальных сетях «Итоги года»	в течение года	Зам.директора, инструкторы-методисты
1.9	**Экскурсии** Посещение театров, выставок Походы в кино Экскурсии в музеи	в течение года	Зам.директора по УВР, тренеры-преподаватели
2. Модуль «Руководство группой по виду спорта»			

2.1	Планирование воспитательного компонента занятий по группам (разработка рабочей программы воспитания и календарного плана воспитательной работы)	январь	тренеры-преподаватели
2.2	Составление социальных паспортов групп	январь	тренеры-преподаватели
2.3	Проведение инструктажей по технике безопасности по время проведения учебно-тренировочных занятий, безопасности на дорогах, при пожаре, на воде, при возникновении ЧС.	январь, сентябрь	тренеры-преподаватели
2.4	Планирование и участие в работе педагогического и методического советов школы	ежемесячно	тренеры-преподаватели
2.4	Организация участия групп по видам спорта в общешкольных ключевых делах	в течение года	тренеры-преподаватели
2.6	Индивидуальная работа с обучающимися	в течение года	тренеры-преподаватели
2.7	Работа с родителями или законными представителями	в течение года	тренеры-преподаватели
2.8	Родительские собрания	январь, сентябрь	тренеры-преподаватели
3.Модуль «Физическая культура и спорт»			
3.1	Организация плановой физической подготовки в рамках учебно-тренировочного процесса	В течение года	Зам.директора по УВР, тренеры-преподаватели
3.2	Проведение спортивно-массовых мероприятий	Согласно единого календарного плана физкультурно-спортивных мероприятий	Зам.директора по СМР, тренеры-преподаватели
3.3	Участие в соревнованиях по видам	Согласно	Зам.директора по

	спорта краевого, Российского и Международного уровня	единого календарного плана физкультурно-спортивных мероприятий	СМР, тренеры-преподаватели
4.Модуль «Профориентация»			
4.1	**Проведение встреч с ведущими спортсменами и тренерами:** (согласно планам воспитательной работы)	в течение года	Зам.директора по СМР Педагог-организатор, тренеры-преподаватели
4.2	Участие в Дне профессионального самоопределения : - занятия «Выбор профессии» ; - спортивная викторина: «Профессии прошлого, профессии будущего» - экскурсии в учебные заведения СПО и ВПО.	в течение года	Зам.директора по УВР,СМР Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
4.3	**Знакомство с профессиями:** (организация и проведение для обучающихся экскурсий, дней профориентации, тематических бесед, встреч с представителями физкультурно-спортивных профессий и т.д.) **«Выбирая профессию – выбираешь будущее»**: Разнообразие профессий физкультурно-спортивной отрасли (тренер-преподаватель по виду спорта, фитнес-тренер, спортивный врач, спортивный психолог, массажист, судья по виду спорта, диетолог по спортивному питанию, журналист, комментатор, спортивный юрист, специалист в	в течение года	Зам.директора по УВР Педагог-организатор, тренеры-преподаватели

	области спортивного маркетинга и менеджмента и др.), открывает для обучающихся широкий диапазон образовательных и профессиональных траекторий.		
4.4	Конкурс презентаций «В мире профессий спортивной отрасли»	в течение года	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
4.5	Судейская практика: Проведение внутришкольных семинаров по подготовке судей по спорту. Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	в течение года	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
		в течение года	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
4.6	Инструкторская практика Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных	в течение года	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели

	занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;		
5. Модуль «Организация предметно-эстетической среды»			
5.1	Выставки передвижных стендов, фотографий, творческих работ, посвященных ведущим тренера-преподавателям, спортсменам по видам спорта, событиям и памятным датам.	в течение года	Администрация школы, Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
5.2	Оформление информационных стендов, кабинетов, коридоров школы к различным праздникам в рамках ключевых общешкольных дел.	январь, сентябрь	Администрация школы, Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
6.Модуль «Экскурсии, экспедиции, походы»			
6.1	Посещение учреждений культуры: - театр и кинотеатры города; - музеи;выставки; - планетарий им.Ю.Гагарина	в течение года	Педагог-организатор, тренеры-преподаватели
6.2	Экскурсионные поездки туристско-краеведческой и военно-	июнь-август	Педагог-организатор,

	патриотической направленности. Однодневные походы по местам боевой славы: «Памяти героев Малоземельцев», «Защитники города- героя Новороссийска», «Партизанскими тропами» и др.		тренеры-преподаватели
7. Модуль «Работа с родителями»			
7.1	**Общешкольное родительское собрание.** **Выборы родительского Совета**	Январь	Директор, зам. директора, инструкторы-методисты, педагог-организатор, тренеры - преподаватели
7.2	**Групповые родительские собрания** по видам спорта по соблюдению Правил внутреннего распорядка обучающихся, соблюдение ТБ во время учебно - тренировочных занятий по видам спорта.	Январь, сентябрь	Зам. по УВР, СМР инструкторы-методисты, тренеры - преподаватели
7.3	**Родительский всеобуч** по профилактике злоупотребления ПАВ детьми и молодежью; по исполнению Закона № 1539-КЗ	Май	инструктор-методист, совет профилактики
7.4	**Информационное оповещение** через школьный сайт viktoriya-sport.ru	в течение года	Зам. по УВР, СМР инструкторы-методисты
7.5	**Индивидуальные консультации** по вопросам воспитания детей.	в течение года	инструктор-методист, совет профилактики
7.6	**Посещение семей** с целью проверки выявленных и поставленных на ВШУ детей, «неблагополучных семей» (контроль за успеваемостью учащихся в общеобразовательных школах, их поведение в семье, быту, соблюдение режима дня)	в течение года	инструктор-методист, совет профилактики

7.7	**Работа Совета профилактики** несовершеннолетних и защиты их прав с неблагополучными семьями по вопросам воспитания, обучения детей	в течение года	инструктор-методист, совет профилактики
7.8	**Участие** родителей в проведении общешкольных мероприятий, спортивных праздников «День открытых дверей», «День здоровья», Посвящение в юные спортсмены: «Праздник силы, ловкости и воли», «Веселые олимпионики», День физкультурника», «День выпускника»: торжественное вручение памятных подарков выпускникам школы; вручение благодарственных писем родителям лучших учащихся.	в течение года	Директор, зам. по СМР, УВР, педагог-организатор, тренеры-преподаватели
7.9	**Организация** совместного посещения музеев, выставок, походов, экскурсий.	в течение года	Зам. по УВР, педагог-организатор, тренеры - преподаватели

Приложение № 3
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «ушу», утвержденной
приказом
МБУДО СШ «Виктория»
от «_12__» __01____ 2026 г. № _9_/ОД__

Примерный 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	1.Веселые старты	«Праздник ловкости и воли»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4.Антидопинговая викторина	«Соревнуйся честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это

				неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров - преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты	«Праздник ловкости и воли»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3.Антидопинговая викторина	«Соревнуйся честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях

	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение

Приложение № 4
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «ушу», утвержденной
приказом
МБУДО СШ «Виктория»
от «_12__» ___01___ 2026 г. № _9_/ОД__

Примерный план инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	***Инструкторская практика***		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуационные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Приобретение практических знаний начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе

			внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья».
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	***Инструкторская практика***		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуационные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Участие обучающихся в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, умение составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»

Приложение № 5
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «ушу», утвержденной
приказом
МБУДО СШ «Виктория»
от «_12__» ___01___ 2026 г. № _9_/ОД__

Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

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

	Применение гигиенических средств	В течение года
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры(в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

Приложение № 6
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «ушу», утвержденной
приказом
МБУДО СШ «Виктория»
от «_12__» __01____ 2026 г. № _9_/ОД__

Примерный учебно-тематический план

группы ___ _____ отделения ____ ____

тренер-преподаватель _____

Используемая программа:

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта « ушу » утвержденная директором МБУ ДО СШ «Виктория». Приказ № _/ОД от 2026г. Протокол № от 2026г.

Используемый учебно-методический комплекс:

Основные задачи:

На этапе начальной подготовки:

На учебно-тренировочном этапе:

На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства:

Теория: _____

№ занятия	Дата проведения		Содержание разделы темы	Количество часов	Оборудование	Требование к уровню подготовки обучающихся
	план	факт				
			Теория: во время тренировочного занятия	2 часа (120 мин)		
			ОФП Развитие быстроты, ловкости, гибкости скоростно-силовых качеств		Борцовский ковер Шведские	Развитие физических качеств

			Общеразвивающие упражнения		стенки	
			СФП Специальные упражнения: акробатические упражнения; упражнения для укрепления мышц шеи; упражнения на мосту; упражнения самостраховки; имитационные упражнения. борьба с поясами			
			ТТМ Освоение комбинаций, защит и контрприемов Партер: удержание со стороны ног Стойка: сваливание зацепом			
			Эстафеты			
			Упражнения на восстановления дыхания			

Тренер-преподаватель _____

Зам. по УВР _____