Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования

Первомайская детско-юношеская спортивная школа

Адрес: РФ, РД, Каякентский район, с. Первомайское, ул. Пионерская, 58

Тел.: 8-928-548-56-77, ***https://pervomays.dagestanschool.ru/***, ***e-mail:*** mbou_pervomaiskaya_d@e-dag.ru

ПРИНЯТА
на заседании тренерского совета
от «28» 08 2026г.
протокол № 01

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУДО ПДЮСШ
_____ Р.М.Курбанов
«01» 09 2026 г.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «ушу» (спортивная дисциплина – таолу, кунгфу –традиционное ушу, юнчуньцюань – гуйдин, юнчуньцюань –гунь, юнчуньцюань – мужэньчжуан, юнчуньцюань – традиционные формы, юнчуньцюань –шуандао)

Срок реализации программы:

1.На этапе начальной подготовки-3года (возраст 7-лет)
2.На учебно-тренировочном этапе – 5 лет(возраст 10-15лет)
3.На этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Составители:
Зам.дир.М.К. Раджабова
тренер-преподаватель Х.М-Г. Магомедов

2026г.

Содержание

1. Общие положения ... 3

2. Характеристика Программы ... 6

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки ... 7

2.2. Объем Программы ... 8

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы ... 8

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия ... 9

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия ... 9

2.3.3. Спортивные соревнования ... 11

2.3.4. Работа по индивидуальным планам ... 12

2.3.5. Инструкторская и судейская практика ... 12

2.4. Годовой учебно-тренировочный план ... 12

2.5. Календарный план воспитательной работы ... 13

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним ... 17

2.7. Планы инструкторской и судейской практики ... 19

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств ... 20

3. Система контроля ... 21

3.1. Требования к результатам прохождения Программы ... 21

3.2. Оценка результатов освоения Программы ... 22

3.3. Контрольные (далее КН) и контрольно-переводные нормативы (далее КПН) по видам спортивной подготовки. ... 22

4. Рабочая программа ... 26

4.1. Общая физическая подготовка ... 26

4.2. Специальная физическая подготовка. ... 27

4.3. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка ... 29

4.3.1. Технико-тактическая подготовка по этапам обучения ... 30

4.5. Учебно-тематический план по теоретической подготовке ... 39

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам ... 40

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки ... 42

6.1. Материально-технические условия реализации Программы ... 42

6.1.1. Обеспечение оборудованием необходимыми для прохождения спортивной подготовки ... 42

6.2. Кадровые условия реализации Программы ... 43

Список литературы ... 44

Приложение

1. Общие положения

1. 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 от 23.11.2022 г. № 1065 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта ушу (далее - ФССП).

Наименование спортивных дисциплин
в соответствии с ВРВС
Номер-код вида 0870001511Я

Наименование спортивной дисциплины	Номер – код спортивной дисциплины
таолу - гунь шу	0870011811Я
таолу - дао шу	0870021811Я
таолу - дуйлянь	0870031811Я
таолу - дуйлянь цисе	0870251811Я
таолу - наньгунь	0870041811Я
таолу - наньдао	0870051811Я
таолу - наньцюань	0870061811Я
таолу - тайцзи цзянь	0870071811Я
таолу - тайцзицюань	0870081811Я
таолу - цзитисянму	0870561811Я
таолу - цзяньшу	0870091811Я
таолу - цяншу	0870101811Я
таолу - чанцюань	0870111811Я
кунгфу - традиционное ушу бинци	0870121811Я
кунгфу - традиционное ушу гуньшу	0870371811Я
кунгфу - традиционное ушу дуаньбин	0870331811Я
кунгфу - традиционное ушу дуйлянь	0870381811Я
кунгфу - традиционное ушу дуйлянь цисе	0870391811Я
кунгфу - традиционное ушу жуаньбин	0870351811Я
кунгфу - традиционное ушу - многоборье	0870401811Я
кунгфу - традиционное ушу цюаньшу - 1 группа	0870131811Я

кунгфу - традиционное ушу цюаньшу - 2 группа	0870281811Я
кунгфу - традиционное ушу цюаньшу - 3 группа	0870291811Я
кунгфу - традиционное ушу цюаньшу - 4 группа	0870301811Я
кунгфу - традиционное ушу цюаньшу - 5 группа	0870311811Я
кунгфу - традиционное ушу цюаньшу - 6 группа	0870321811Я
кунгфу - традиционное ушу чанбин	0870341811Я
кунгфу - традиционное ушу шуанбин	0870361811Я
таолу - многоборье	0870271811Я
юнчуньцюань - гуйдин	0870521811Я
юнчуньцюань - гуйдин дуйда	0870531811Я
юнчуньцюань - гунь	0870541811Я
юнчуньцюань - мужэньчжуан	0870551811Я
юнчуньцюань - традиционные формы	0870561811Я
юнчуньцюань - шуандао	0870571811Я

Программа разработана с учетом Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта ушу, утвержденной приказом Минспорта России от 21.12.2022 №1328 «Об утверждении дополнительной образовательной программы по виду спорта ушу», а также следующих нормативно-правовых актов:

Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

Федерального Закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

Приказа Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

Приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

Приказа Минздрава России от 23.10.20 № 1144н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;

Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.20 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Федеральное агентство по физической культуре и спорту письмо От 12 декабря 2006 г. N ск-02-10/3685 для использования в работе "Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации".

Программа направленна на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд».

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

этап начальной подготовки (НП);

учебно-тренировочный этап (УТ);

совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

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.

2. Характеристика Программы

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

Ушу (武术) - это общее название для всех боевых искусств, существующих в Китае. Состоит из двух иероглифов: **武** wu («у») - «военный, боевой» и 术 shu («шу») - «искусство, техника».

Ушу («комплексы ушу») - это вид спорта, участники которого соревнуются в выполнении комплексов движений, составленных из движений различных стилей ушу с добавлением акробатических элементов; оценки выставляются за сложность движений, чёткость их выполнений, театральность исполнения и т. п. Помимо соревнований по исполнению комплексов в одиночку, существуют также такие виды соревнований, как командное исполнение комплексов и постановочные поединки (дуйлянь).

Таолу - это современное направление ушу, созданное на основе традиционных стилей. Ушу-таолу представляет зрелищный и развивающий аспекты этого вида боевых искусств. Комплексы и методики ушу-таолу созданы на основе тысячелетнего опыта китайского ушу. Из сотен стилей отобраны самые интересные и красивые элементы, переплавлены и отлиты в различные таолу (комплексы) ведущими современными мастерами ушу. Здесь учтено все: Сложность, развивающая эффективность, нагрузка, внутренняя эстетика. С возрастом и умением занимающегося, он переходит от простых таолу к более сложным, включаются акробатические элементы, повышаются требования к гибкости, скорости, выносливости. Но даже самый простой таолу вызывает ощущение произведения искусства. Тот же, кто занимается творит это искусство внутри самого себя.

Ушу-таолу представлено направлениями "длинного" и "южного" кулака. "Длинный кулак" (чанцюань) предъявляет больше требований к скорости, гибкости, прыгучести и хорошо подходит для детей с легким, сухощавым сложением. "Южный кулак" (нанцюань) требует больше силы, проявления мощи, развитой мускулатуры и хорошо подходит для детей с атлетическим и плотным телосложением. Также в направлении Чанцюань практикуются тренировки и выступления с оружием: 2-а вида мечей, шест и копье. В направлении Нанцюань - меч и шест.

Кунгфу («традиционные комплексы») - раздел, принятый в России в соответствии с ЕВСК (Единой Всероссийской спортивной классификации). Участники, так же, как и в Таолу, соревнуются в выполнении комплексов движений, стилизованных под виды традиционных школ китайского ушу. В России принято выполнять эти комплексы тоже с добавлениями нетипичных для стиля акробатических элементов, пробежек. Оцениваются выступления с использованием тех же критериев, что и в таолу. От обычного спортивного ушу-таолу этот вид отличается большим количеством номинаций (стилей ушу) и большим количеством используемого традиционного оружия. Не имеет отношения к реальному традиционному ушу.

Юнчуньцюань (咏春拳), более известен под его кантонским названием Винчункюн или просто Винчун это направление ушу, зародившееся на юге Китая стало популярным в XX-ом веке.

Ориентируясь на "Правила вида спорта "ушу" утвержденным приказом Минспорта России от 18.02.2019 N 122, условия, для проведения спортивного соревнования следующие:

Соревнования должны проводиться на ковре 14 м. длиной и 8 м. шириной, обведенном по внутреннему краю линией толщиной 5 см, и в середине длинных сторон отмеченном линиями длиной 30 см и толщиной 5 см. Ковер должен соответствовать стандартам, утвержденным Европейской или Международной федерациями ушу.

Форма и личный инвентарь.

В соответствии с политикой Федерации спортсмены всех возрастных групп должны соблюдать требования к униформе. Эти руководящие принципы предназначены для того, чтобы инновационные конструктивные особенности находились в соответствии с правилами и нормами Федерации.

Ответственность за соблюдение этих требований:

На всех соревнованиях, проводимых, региональные спортивные федерации несут ответственность за соблюдением требований членами их делегации в соответствии условиями настоящих Правил.

Общие требования.

Во время выполнения спортивных дисциплин на соревнованиях спортсмены должны быть одеты в костюмы для ушу соревновательного стандарта (пояс и 7 завязок на блузе обязательны), спортивную обувь на мягкой подошве и использовать соответствующий дисциплинам спортивный инвентарь.

Требования к спортивному инвентарю:

а) Цян: наименьшая длина должна равняться расстоянию от пола до кончиков пальцев спортсмена, стоящего прямо с поднятой вверх рукой и с вытянутыми пальцами;

б) Гунь, наньгунь: полная длина должна быть не меньше, чем рост спортсмена;

в) Цзянь: длина измеряется в следующем положении: спортсмен стоит с вытянутой вдоль тела рукой, расправив плечи, и держит цзянь. В этом положении кончик острия не должен быть ниже верхнего края уха.

г) Дао: кончик дао не должен быть ниже, чем вершина уха спортсмена, когда дао держится вертикально в ладони с рукой, опущенной вниз и выпрямленным локтем.

д) Наньдао: кончик наньдао не должен быть ниже челюсти спортсмена, когда наньдао держится вертикально в ладони с рукой, опущенной вниз и выпрямленным локтем.

Если спортивная экипировка или инвентарь не отвечают установленным требованиям, то участник не допускаются до соревнований в данном виде. Если в ходе состязаний обнаружится, что спортсмен использовал экипировку или инвентарь, не соответствующие требованиям, его результат аннулируется.

Участие в официальных соревнованиях по ушу любого уровня разрешается только с использованием спортивного инвентаря. Спортивная экипировка и спортивный инвентарь должны быть соответствовать стандартам, утвержденным Европейской или Международной федерациями ушу.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Таблица 1

<table>
<tr><th>Этапы спортивной подготовки</th><th colspan="2">Срок реализации этапов спортивной подготовки</th><th>Возраст зачисления</th></tr>
<tr><td colspan="4">Для спортивных дисциплин: таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньцюань - гуйдин, юнчуньцюань - гунь, юнчуньцюань - мужэньчжуан, юнчуньцюань - традиционные формы, юнчуньцюань - шуандао</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Начальной подготовки</td><td rowspan="2">2-3</td><td>до одного года обучения</td><td rowspan="2">7</td></tr>
<tr><td>свыше одного года обучения</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Учебно-тренировочный (спортивной специализации)</td><td rowspan="2">4-5</td><td>до трех лет обучения</td><td rowspan="2">8</td></tr>
<tr><td>свыше трех лет обучения</td></tr>
<tr><td>Совершенствования Спортивного мастерства</td><td>Без ограничений</td><td>Без ограничений</td><td>12</td></tr>
</table>

Комплектование групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом:

возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);

объемов недельной тренировочной нагрузки;

выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;

спортивных результатов;

возраста спортсмена;

наличия у обучающихся медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта ушу.

При комплектовании групп может учитываться возможность перевода из других организаций.

При комплектовании групп наполняемость этих групп на этапах спортивной подготовки не должна превышать двукратного количества обучающихся, определенного в ФССП по виду спорта ушу.

Обучающимся, не выполнившим предъявляемые требования, рекомендуется предоставлять возможность продолжить обучение повторно на том же этапе или перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта, в спортивно-оздоровительные группы (при ее реализации). Обеспечить права на образование в течении всей жизни в соответствии с потребностями личности, адаптивность системы образования к уровню подготовки, особенностям развития, способностям и интересам человека. Недопущении ограничения или устранения конкуренции в сфере образования.

При объединении в одну группу обучающихся, разных по возрасту и спортивной подготовленности, рекомендуется не превышать разницу в уровне их спортивного мастерства свыше двух спортивных разрядов.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «ушу» и участия

в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «ушу» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

2.2. Объем Программы

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы спортивной подготовки					
	НП		УТ			ССМ
	До года	Свыше года	До двух лет	Третьего года	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	6	8	12	14	18	24
Общее количество часов в год	312	416	624	728	936	1248

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

учебно-тренировочные занятия – групповые тренировочные и теоретические занятия, инструкторская и судейская практика, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и контроль;

учебно-тренировочные мероприятия – учебно-тренировочные сборы;

спортивные соревнования – контрольные, отборочные и основные;

работа по индивидуальным планам;

инструкторская и судейская практика.

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия проводятся с группой (подгруппой), сформированной с учетом возрастных и тендерных особенностей спортсменов.

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

Самостоятельная подготовка применяется при нахождении тренера-преподавателя в командировке, отпуске или на больничном.

Занятия начинаются не ранее 8:00. часов и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

учебно-тренировочные группы могут объединятся (при необходимости) на временной основе для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

учебно-тренировочные группы могут проводится (при необходимости) одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

не превышая разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядах;

не превышая единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям с участием спортсменов.

Учебно-тренировочные сборы проводятся учреждением в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных сборов, приведенной в ФССП.

Таблица 3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)

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

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях спортсменов организации, осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий организации, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований.

2.3.3. Спортивные соревнования

Спортивное соревнование - состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам виду спорта ушу; наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающихся на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских, календарных планов спортивных мероприятий и спортивных соревнований субъектов Российской Федерации, календарных планов спортивных мероприятий и спортивных соревнований муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Таблица 4

Объем соревновательной деятельности

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

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена.

Отборные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников основных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников основных соревнований.

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

2.3.4. Работа по индивидуальным планам

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

2.3.5. Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Обучающиеся этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические элементы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и комбинаций.

Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей, проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе, в роли арбитра, секретаря. Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Для обучающегося этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований для присвоения судейской категории по ушу.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом.

Годовой учебно-тренировочный план определен в Таблице 5.

Для обеспечения учебно-тренировочного процесса:

определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков определения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся;

проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным исходя из астрономического часа – 60 минут;

используются следующие виды планирования:

перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации Программы;

ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, сдачи контрольных нормативов;

ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу лиц, проходящих спортивную подготовку, по индивидуальным планам; учебно-тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения) инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Таблица 6

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки								
		НП			**УТ**					**ССМ**
		До года	Свыше года		До двух лет		Третьего года	Свыше трех лет		
		Этапы и годы подготовки								
		1	2	3	1	2	3	4	5	
		Максимальная продолжительность одного УТЗ в часах								
		2	2	2	2	2	3	3	3	4
		Наполняемость групп								
		12	12	12	8	8	8	8	8	4
1	ОФП	112	148	148	162	162	194	226	226	260
2	СФП	46	66	66	118	118	136	172	172	240
3	Участие в соревнованиях	3	4	4	26	26	35	52	52	68
4	Техническая подготовка	136	178	178	272	272	310	400	400	530
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	16	16	26	26	28	36	36	64
6	Инструкторская и судейская практика				7	7	9	24	24	34
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	4	4	13	13	16	26	26	52
8	Общее количество часов в год	**312**	**468**	**468**	**624**	**624**	**728**	**936**	**936**	**1248**

2.5. Календарный план воспитательной работы

Физическое воспитание - процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры

Воспитание - деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающегося на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства.

Основная цель политики российского государства в области физической культуры и спорта - оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения, гармоничное воспитание здорового, физически крепкого поколения.

Воспитание юных спортсменов в Российской Федерации - есть процесс целенаправленного и организованного воздействия тренеров-преподавателей и представителей спортивных школ на сознание, чувства, волю спортсменов и спортивные коллективы в целях развития у них высоких эмоционально-волевых и морально-политических качеств, обеспечивающих успешное выступление в спортивных соревнованиях.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований.

Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на учебно-тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит прежде всего от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин. В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать учебно-тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения. Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося. Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива.

Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена. Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически.

Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей. Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности. Воспитание волевых качеств - одно из важнейших задач в деятельности педагога-тренера.

Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований. Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

Календарный план воспитательной работы

Цели воспитательной работы:

развитие качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам России;

подготовка профессионального спортсмена, способного самоотверженно в сложнейших условиях соревновательной обстановки вести спортивную борьбу за победу во имя Родины.

Основные задачи:

мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к ответственным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям, как Отечество, честь, совесть);

приобщение спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;

преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у спортсменов, как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании);

развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде в независимости от их национальности и вероисповедания;

формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера-преподавателя;

развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки.

Таблица 7

№ п-п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профориентационная деятельность**		
1.1.	Судейская практика	**Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:** - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в вид спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;	В течении года

		- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	
1.2.	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - освоение навыков организации и проведения учебно тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течении года
2.	**Здоровьесбережение**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. - формирование положительных взаимоотношений между людьми разного возраста и пола, общечеловеческих ценностей, уважительного отношения, ответственности за совершения преступлений и проступки.	В течении года
2.2.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:** - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течении года
2.3.	Профилактика правонарушений и асоциального поведения	Профилактическая деятельность, в том числе – подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; -профилактика булинга (проведение бесед, семинаров и тренингов по межличностному общению, формированию навыков мирного разрешения конфликтов; жестокое обращение с детьми; О нравственных и безнравственных поступках и их последствиях. Как уберечься от насилия); - профилактика правонарушений (беседы, тренинги, семинары: Правонарушения и ответственность за них; Уголовная ответственность несовершеннолетних; Правда и ложь об алкоголе; Ты попал в беду; Опасная зависимость (о наркомании, токсикомании, о вреде курения и алкоголя); Здоровые дети – будущее нации;	в течении года
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность образовательную программу спортивной к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную подготовки	В течении года

	спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течении года
4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	**Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:** - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; -развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течении года

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее также - запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее также - антидопинговые правила).

Тренерско-преподавательский состав ежегодно должен проводить с обучающимися занятия по доведению до сведения обучающихся информации о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

Методические семинары для спортсменов

Основная цель проведения методических семинаров для спортсменов состоит в повышении уровня осведомленности спортсменов в вопросах антидопинга. Планировать семинары необходимо по следующим основным темам:

- последствия применения допинга для здоровья;
- последствия применения допинга для (спортивной) карьеры;
- антидопинговые правила;
- принципы честной игры.

При работе с молодежью необходимо применять доступную для их понимания форму подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов, демонстрирующих последствия применения допинга для здоровья, позволит более эффективно донести до молодежи материал. Важно делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника; отойти от принципа «победа любой ценой».

Обучающие комплекты

Необходимым условием эффективной реализации антидопинговой профилактики является разработка и выпуск обучающих комплектов, в которые войдут печатные материалы (брошюры, открытки, плакаты, календари, стикеры и др.) и компакт-диск.

Дополнительно в рамках проведения спортивных мероприятий и фестивалей необходимо распространять брошюры, значки, ручки и т.д.

Спортивные мероприятия

Во время проведения спортивных мероприятий (соревнований, турниров, фестивалей) необходимо:

- проведение активной антидопинговой пропаганды (например, «молодежь против допинга!») и пропаганды принципов честной игры с использованием плакатов, лозунгов, растяжек и др.;
- распространение брошюр, открыток, стикеров, значков, ручек, и др. на тему антидопинга.

В целях повышения эффективности профилактической работы по линии борьбы с допингом среди молодежи в дальнейшем планируется провести ряд дополнительных мероприятий:

- разработать и реализовать проект повышения уровня осведомленности в вопросах допинга тренеров;
- разработать и внедрить «Антидопинговый час» в тренировочный процесс;
- развивать сотрудничество с другими организациями для обмена опытом в вопросах профилактики использования допинга.

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

Цель: установление ответственности обучающихся и тренеров-преподавателей за нарушение антидопинговых правил.

Задачи:

определить уровень знаний обучающихся в вопросах допинга (результаты анкетирования);

разработка информационно-образовательного материала по антидопинговой тематике;

формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсмена.

Таблица 8

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Теоретическое занятие	Что такое допинг и допинг-контроль	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	2. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	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. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	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
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	4. 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	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Теоретическое занятие	«Допинг-контроль»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	3. Теоретическое занятие	«Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	4.Семинар	«Процедура допинг-контроля» «Система АДАМС»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5.Участие в региональных антидопинговых мероприятиях		по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Планы инструкторской и судейской практики

Цель: подготовка занимающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей

Таблица 9

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 ситуативные вопросы
	Практические занятия	в течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «Юный спортивный судья»
Этап совершенствования спортивного мастерства	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	в течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей 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 ситуативные вопросы
	Практические занятия	в течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «Спортивный судья третей категории»

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

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

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств определен в Таблице 10.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Таблица 10

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Срок проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	в течении года
	Предварительные медицинские осмотры	при определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	в течении года
	Применение медико-биологических средств	в течении года
	Применение педагогических средств	в течении года
	Применение психологических средств	в течении года
	Применение гигиенических средств	в течении года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Врачебно-педагогические наблюдения	в течении года
	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 течении года
	Применение медико-биологических средств	в течении года
	Применение педагогических средств	в течении года
	Применение психологических средств	в течении года
	Применение гигиенических средств	в течении года
Этап совершенствования спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	в течении года
	Предварительные медицинские осмотры	при определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	в течении года
	Применение медико-биологических средств	в течении года
	Применение педагогических средств	в течении года
	Применение психологических средств	в течении года
	Применение гигиенических средств	в течении года

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения Программы

На этапе начальной подготовки 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**:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «ушу»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «ушу»;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- 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;

- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- сохранение здоровья спортсменов.
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «ушу»;
- ежегодно показывать результаты соответствующие присвоению спортивного разряда КМС.

3.2. Оценка результатов освоения Программы.

Для оценки уровня освоения программы проводятся текущий контроль, промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) аттестация.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем в течение учебного года с целью оценки эффективности используемых в процессе реализации программы средств и методов, выявления соответствия результатов освоения программы прогнозируемым результатам.

Форма текущего контроля – наблюдение, беседа, показательные выступления, открытое занятие, соревнования. Результаты текущего контроля фиксируются в журнале учета посещаемости группы.

Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап (год) обучения осуществляется один раз в год, и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления, обучающихся на официальных спортивных соревнованиях. Сроки проведения промежуточной аттестации с октября по ноябрь.

Средством промежуточной аттестации являются контрольно-тестовые упражнения, характеризующие основные физические и специальные качества и способности, а также технические навыки обучающихся в соотношении с планируемыми результатами программы (таблица 11-13).

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению педагогического совета с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют программным требованиям, возможно по заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося перевод такого обучающегося на дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта по виду спорта «ушу».

3.3. Контрольные (далее КН) и контрольно-переводные нормативы (далее КПН) по видам спортивной подготовки.

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

Таблица 11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив Начальная подготовка 1го года		Норматив Начальная подготовка 2го года		Норматив Начальная подготовка 3го года	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньцюань - гуйдин, юнчуньцюань - гунь, юнчуньцюань - мужэньчжуан, юнчуньцюань - традиционные формы, юнчуньцюань - шуандао								

1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,9	6,5	6,7
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более		не более	
			12,0	12,2	11,7	12,0	11,5	11,7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+4	+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее	
			110	105	112	108	115	110
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньцюань - гуйдин, юнчуньцюань - гунь, юнчуньцюань - мужэньчжуан, юнчуньцюань - традиционные формы, юнчуньцюань - шуандао								
2.1.	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее		не менее		не менее	
			3	1	4	2	5	3
2.2.	Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин	количество раз	не менее		не менее		не менее	
			18	16	19	17	20	18
2.3.	Двойной прыжок в длину с места	см	не менее		не менее		не менее	
			280	270	290	280	300	290
2.4.	Прыжки в длину на одной ноге 10 м	с	не более		не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2	5,8	6,0
2.5.	Шпагат продольный (фиксация положения)	с	не менее		не менее		не менее	
			5,0		6,0		7,0	
2.6.	Шпагат поперечный (фиксация положения)	с	не менее		не менее		не менее	
			5,0		6,0		7,0	
2.7.	Исходное положение – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения)	с	не менее		не менее		не менее	
			5,0		6,0		7,0	
2.8.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 60 см, фиксация положения)	с	не менее				не менее	
			5,0				5,0	

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

Таблица 12

№ п-п	Упражнения	Единица измерения	Норматив первого года обучения		Норматив второго года обучения		Норматив третьего года обучения		Норматив четвертого года обучения		Норматив пятого года обучения	
			мальчики/юноши	девочки/девушки	мальчики/юноши	девочки/девушки	девочки/девушки	девочки/девушки	мальчики/юноши	девочки/девушки	мальчики /юноши	девочки/девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньцюань - гуйдин,												

юнчуньцюань - гунь, юнчуньцюань - мужэньчжуан, юнчуньцюань - традиционные формы, юнчуньцюань - шуандао												
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более		не более		не более		не более	
			6,0	6,2	5,9	6,1	5,7	6,0	5,5	5,9	5,3	5,8
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более		не более		не более		не более	
			9,9	10	9,8	9,9	9,7	9,8	9,6	9,7	9,5	9,6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+4	+3	+5	+1	+3	+2	+4
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			115	110	117	112	120	115	115	110	117	112
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньцюань - гуйдин, юнчуньцюань - гунь, юнчуньцюань - мужэньчжуан, юнчуньцюань - традиционные формы, юнчуньцюань - шуандао												
2.1.	Бег на 500 м	мин, с	не более		не более		не более		не более		не более	
			2,15	2,3	2,14	2,2	2,13	2,15	2,12	2,14	2,12	2,13
2.2.	Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин	Количество раз	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			20	20	21	21	22	22	23	23	24	24
2.3.	Двойной прыжок в длину с места	см	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			3,3	3,25	3,4	3,3	3,5	3,4	3,6	3,5	3,7	3,6
2.4.	Подтягивание из виса на перекладине	количество	не более		не более		не более		не более		не более	
			2	1	2	1	3	2	4	3	5	4
2.5.	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			7	5	8	6	9	7	10	8	11	9

			10	10	11	11	12	12	13	13
2.7.	Шпагат поперечный (фиксация положения)	с	10	10	11	11	12	12	13	13
2.8.	Исходное положение – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения)	с	10	10	11	11	12	12	13	13
2.9.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 80 см, фиксация положения)	с	5	5	6	6	7	7	8	8
3. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньцюань - гуйдин, юнчуньцюань - гунь, юнчуньцюань - мужэньчжуан, юнчуньцюань - традиционные формы, юнчуньцюань - шуандао										
3.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трёх лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»								
3.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трёх лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»								
2.6.	Шпагат продольный (фиксация положения)	с	не менее		не менее		не менее		не менее	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап ССМ по виду спорта ушу

Таблица 13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньцюань - гуйдин, юнчуньцюань - гунь, юнчуньцюань - мужэньчжуан, юнчуньцюань - традиционные формы, юнчуньцюань - шуандао				
1.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,9	8,2
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньцюань - гуйдин, юнчуньцюань - гунь, юнчуньцюань - мужэньчжуан, юнчуньцюань - традиционные формы, юнчуньцюань - шуандао				
2.1.	Бег на 500 м	мин, с	не более	
			1,55	2,00
2.2.	Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин	количество раз	не менее	
			35	33
2.3.	Двойной прыжок в длину с места	см	не менее	
			440	400
2.4.	Подтягивание из виса на перекладине	количество раз	не менее	
			7	4
2.5.	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			12	10
2.6.	Шпагат продольный (фиксация положения)	с	не менее	
			15,0	
2.7.	Шпагат поперечный (фиксация положения)	с	не менее	
			15,0	
2.8.	Исходное положение – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения)	с	не менее	
			15,0	
2.9.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 80 см, фиксация положения)	с	не менее	
			5,0	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

4. Рабочая программа

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки

4.1. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) - представляет собой процесс всестороннего развития физических способностей, не специфичных для избранного вида спорта, но так или иначе обуславливающих успехов спортивной деятельности (далее- ОФП).

Задачи ОФП:

- Достичь гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц;
- Приобрести общую выносливость;
- Повысить быстроту выполнения разнообразных движений, общие скоростные способности;
- Повысить подвижность суставов и эластичность мышц;
- Улучшить проявление ловкости в самых разнообразных (бытовых, трудовых, спортивных) действиях, умение координировать простые и сложные движения.

Цель общей физической подготовки – достижение высокого уровня общей работоспособности занимающихся.

Средствами ОФП являются разнообразные физические упражнения – ходьба, бег, передвижения на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры и т.д. **Средства ОФП** используются для общего (разностороннего) физического развития спортсмена, активизации восстановительных процессов в организме после объемной или интенсивной нагрузки, а также для создания эффекта переключения от одного вида работы к другому

Общая физическая подготовка по этапам подготовки

Таблица 14

Год	Наименование вида деятельности
НП-1	Строевые упражнения на месте, в движении. Упражнения на формирование правильной осанки. Общеразвивающие упражнения для развития гибкости. Упражнения с мячом. Метания мяча. Ловля мяча при бросках в парах. Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья). Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения. Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты.
НП-2 Совершенствование ОФП НП-1	Прыжки, бег и метания. Кросс. Ускорения. Челночный бег. Общеразвивающие упражнения для развития гибкости. Упражнения в парах. Упражнения с теннисным мячом. Ловля мяча в парах, при отскоке от стены, метания на дальность. Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг) Упражнения на гимнастических снарядах. (турник, брусья) Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты. Подвижные игры и эстафеты. Плавание.

НП-3 Совершенствование ОФП НП-1,2,	Общеразвивающие упражнения для развития гибкости. Упражнения на равновесие и точность движений. Упражнения со скакалками. Упражнения с гимнастической палкой/верёвкой, для развития подвижности плечевого пояса. Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки). Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с отягощениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с грузом. Метания набивного мяча, теннисного мячика. Упражнения на скорость. Упражнения на общую выносливость. Легкоатлетические упражнения Спортивные и подвижные игры. Плавание. Туристические походы.
УТ-1,2,3 Совершенствование ОФП Э НП-2,3	Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка, колёса, сальто.
УТ-4 года Совершенствование ОФП Э НП-2,3 УТ-1,2,3	Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка, колёса, сальто.
ССМ Совершенствование ОФП УТ-1,2,3	Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка

4.2. Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка (СФП) это рациональное использование знаний, средств, методов и условий, позволяющих направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям.

Цель специальной физической подготовки– добиться максимально высоких спортивных результатов в соревновательной деятельности.

Задачи СФП.

- Повышение функциональных возможностей органов и систем, определяющих успех спортсмена в избранном виде спорта;

- Развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях соревновательной деятельности.

Таблица 15

Специальная физическая подготовка (СФП)

Год	Наименование вида деятельности
НП-1	Основные позиции ушу**.** Передвижение в базовых позициях- **Бусин**. Основные положения кисти и кулака – **Цзибэнь цюань хэ чжан син**. Основные движения ногами – **Цзибэнь Туйфа.** Техника движений руками – **Шоуфа.** Работа над гибкостью - **Жоугун.** Изучение комплексов ушу – **Ушу таолу.**
НП-2	Основные позиции ушу**.** Передвижение в базовых позициях- **Бусин**. Основные положения кисти и кулака – **Цзибэнь цюань хэ чжан син**. Основные движения ногами – **Цзибэнь Туйфа.** Техника движений руками – **Шоуфа.** Работа над гибкостью - **Жоугун.** Основные виды равновесия – **Пинхэн.** Занятия с коротким оружием – **Дуаньбин,** и длинным оружием – **Чанбин.** Отработка техник оружия: **Дао, Цзянь, Наньдао, Гунь, Наньгунь, Цян.**
НП-3	Основные позиции ушу**.** Передвижение в базовых позициях- **Бусин**. Основные положения кисти и кулака – **Цзибэнь цюань хэ чжан син**. Основные движения ногами – **Цзибэнь Туйфа.** Техника движений руками – **Шоуфа.** Работа над гибкостью - **Жоугун.** Основные виды равновесия – **Пинхэн.** Техника движений в прыжках – **Тяоюэ дунцзо.** Акробтические элементы - **Дэпу гунфань.** Занятия с коротким оружием – **Дуаньбин,** и длинным оружием – **Чанбин.** Отработка техник оружия: **Дао, Цзянь, Наньдао, Гунь, Наньгунь, Цян.**
УТ-1,2,3	Основные позиции ушу**.** Передвижение в базовых позициях- **Бусин**. Основные положения кисти и кулака – **Цзибэнь цюань хэ чжан син**. Основные движения ногами – **Цзибэнь Туйфа.** Техника движений руками – **Шоуфа.** Работа над гибкостью - **Жоугун.** Основные виды равновесия – **Пинхэн.** Техника движений в прыжках – **Тяоюэ дунцзо.** Акробтические элементы - **Дэпу гунфань.** Занятия с коротким оружием – **Дуаньбин,** и длинным оружием – **Чанбин.** Отработка техник оружия: **Дао, Цзянь, Наньдао, Гунь, Наньгунь, Цян** Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, гирями, штангой, на мешке, резиной. Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в гору, спортивные игры. Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: тренировка на лапах, со скакалкой. Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Специальные упражнения для развития точности движений:
УТ -4,5 года	Основные позиции ушу**.** Передвижение в базовых позициях- **Бусин**. Основные положения кисти и кулака – **Цзибэнь цюань хэ чжан син**. Основные движения ногами – **Цзибэнь Туйфа.** Техника движений руками – **Шоуфа.** Работа над

	гибкостью - **Жоугун.** Основные виды равновесия – **Пинхэн.** Техника движений в прыжках – **Тяоюэ дунцзо.** Акробтические элементы - **Дэпу гунфань.** Занятия с коротким оружием – **Дуаньбин,** и длинным оружием – **Чанбин.** Отработка техник оружия: **Дао, Цзянь, Наньдао, Гунь, Наньгунь, Цян** Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, гирями, штангой, на мешке, резиной. Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в гору, спортивные игры. Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: тренировка на лапах, со скакалкой. Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Специальные упражнения для развития точности движений:
ССМ	Составление и отработка сложнокординационных связок и комплексов ушу, отработка ударов на боксерском мешке, с партнёром, бой с тенью.

Физическая подготовка ушуистов, прежде всего, направлена на повышение уровня двигательных качеств и создание предпосылок для совершенствования выполнения разновидностей движений, упражнений и передвижений.

Совершенствование техники, в свою очередь, повышает эффективность проявлений двигательных способностей спортсмена через отдельные качества и их сочетания: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, произвольное мышечное расслабление.

Физическая подготовка включает в себя общие и специальные средства, которые обеспечивают всестороннее развитие спортсмена и специализированность проявления качеств, необходимых ушуисту.

Следует учитывать взаимозависимость и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Упражнения могут либо взаимно дополнять друг друга, либо, наоборот, ухудшать развитие какого-либо качества. Поэтому в физической подготовке в наибольшей мере должно быть использовано положительное взаимодействие различных двигательных навыков, качеств и исключено отрицательное влияние на специализированность их проявлений. Необходимо учитывать также избирательное влияние упражнений на выработку отдельных качеств. Однако наибольшее развитие одного качества возможно только при одновременном повышении уровня развития других.

Физическая подготовленность создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявления двигательных возможностей ушуиста, а также условия для психической устойчивости и реализации волевых качеств. Кроме того, чем крепче у спортсмена здоровье, чем выше работоспособность организма, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки и быстрее достигает высокого уровня развития двигательных качеств.

4.3. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка

Под спортивной тактикой следует понимать способы объединения и реализации двигательных действий, обеспечивающие эффективную соревновательную деятельность, приводящую к достижению поставленной цели в конкретном старте, серии стартов, соревновании. Уровень тактической подготовленности спортсменов зависит от овладения ими средствами спортивной тактики (техническими приемами и способами их выполнения), ее видами (наступательной, оборонительной, контратакующей) и формами (индивидуальной, групповой, командной).

В структуре тактической подготовленности следует выделять такие понятия, как тактические знания, умения, навыки.

Тактические знания представляют собой совокупность представлений о средствах, видах и формах спортивной тактики, и особенностях их применения в тренировочной и соревновательной деятельности.

Тактические умения — форма проявления сознания спортсмена, отражающая его действия на основе тактических знаний. Могут быть выделены умения разгадывать замыслы соперника, предвидеть ход развития соревновательной борьбы, видоизменять собственную тактику и т. п.

Тактические навыки — это заученные тактические действия, комбинации индивидуальных и коллективных действий. Тактические навыки всегда выступают в виде целостного, законченного тактического действия в конкретной соревновательной или тренировочной ситуации.

4.3.1. Технико-тактическая подготовка по этапам обучения

Техническая подготовка для групп НП 1 (7-8 лет)
Необходимые технические разряды - Цзи: 5,4

Программа сдачи на технический разряд - 5ый Цзи чанцюань:
Бинбу баоцюань - основная позиция руки на поясе
Баоцюаньли- приветствие
Тяоюэ - прыжок
Цяофа - мост
Цяньбэй - кувырок

Программа сдачи на технический разряд - 4ый Цзи чанцюань:
Цзяоча шуанлуньбэй - парные встречные круги руками
Даньби жаохуань - одиночные круги рукой
Цзою жаохуань - парные круги руками
Шуанби жаохуань - поочередные круги руками
Чжуаньшань даньби жаохуань - круги рукой с поворотом корпуса
Чжен ятуй - наклоны к выпрямленной ноге

Тактическая подготовка:
18 форм чанцюань
16 форм даошу
16 форм гуньшу
16 форм цзяньшу
16 форм цяншу
18 форм наньцюань
16 форм наньдао
16 форм наньгунь

Техническая подготовка для групп НП 2 иНП 3 (9-11 лет)
Необходимые технические разряды (Цзи): 5,4,3

Программа сдачи на технический разряд - 3ий Цзи чанцюань:
Баоцюаньли - приветствие

Цюань - кулак
Лицюань - вертикальный кулак
Пинцюань - горизонтальный кулак
Чжан - ладонь
Личжан - вертикальная ладонь
Янчжан – ладонь развернутая вверх
Гоушоу - крюк
Мабу - позиция "шага лошади"
Пин чанцюань - прямой удар кулаком
Туйчжан – удар ладонью
1ый номер: туйбу вангэ - шаг назад и блокирующее движение рукой наружу
2ой номер: шанбу чунцюань - шаг вперёд и прямой удар кулаком

Тактическая подготовка:
32 формы чанцюань
32 формы наньцюань
32 формы даошу
32 формы гуньшу
32 формы цяншу
32 формы цзяньшу
32 формы наньдао
32 формы наньгунь

Техническая подготовка для групп УТ 1, УТ 2, УТ 3 (12-14 лет)
Необходимые технические разряды (Цзи): 5,4,3,2,1

Программа сдачи на технический разряд - 2ой Цзи чанцюань:

Бинбу баоцюань - основная позиция руки на поясе
Мабу - позиция "шага лошади"
Гунбу - позиция "шага лука"
Даньти - прямой удар ногой
Пин чанцюань - прямой удар кулаком
Пицюань - "рубящий" удар сверху
Шуан пицюань - двойной "рубящий удар сверху
1ый номер: шанбу шуан пицюань;
2ый номер: туйбу шан цзя - защита от удара сверху.
1ый номер: даньти баоцюань;
2ой ничего: туйбу шицзышоу - шаг назад и блокирующее движение скрещенными руками от удара ногой снизу.
Технический комплекс:
Бинбу баоцюань - шанбу шицзышоу - мабу шуан пицюань - гунбу цзо чунцюань - ю чунцюань цзо даньти - мабу цзо чунцюань - бинбу баоцюань.

Программа сдачи на технический разряд - 1ый Цзи чанцюань:

Дулибу - позиция с поднятым коленом
Сюйбу - позиция пустого шага
Пубу - позиция стелящегося шага
Технический комплекс:

Бинбу баоцюань - гунбу пицюань - даньти баоцюань - мабу шанцзя чунцюань - пубу баоцюань хушэньчжан - гунбу лоушоу туйчжан - сюйбу хушэньчжан - гунбу фэньчжан - бинбу баоцюань

1ый номер: пубу хушэньчжан лоушоу гунбу

2ой номер: туйбу чунцюань дулибу

Техническая подготовка:

46 форм чанцюань
3 сет гуйдиндаошу
3 сет гуйдингуньшу
3 сет гуйдин цзяньшу
3 сет гуйдин цяншу
3 сет гуйдин наньцюань
3 сет гуйдин наньдао
3 сет гуйдин наньгунь

Техническая подготовка для групп УТ 4, УТ 5 (15-17 лет)
Необходимые технические разряды (Цзи): 5,4,3,2,1; (Дуань): 1

Программа сдачи на технический разряд - 1 Дуань чанцюань:
Технический комплекс:

Гунбу чунцюань - мабу гэда - гунбу пичжан - баоцюань даньти - шуанфэн гуани - сюйбу хушэньчжан - мабу гэда - гунбу чунцюань - гунбу шуанцзячжан - тиси гоушоу - гунбу шаншэн - сюубу хушэньчжан - шоуши.

Техническая подготовка для групп ССМ (18+ лет)
Необходимые технические разряды (Цзи): 5,4,3,2,1; (Дуань): 1, 2

Программа сдачи на технический разряд - 2 Дуань чанцюань:
Технический комплекс:

Бинбу баоцюань - бинбу шуантуйчжан - шанбу чжентитуй - Лян би цзяоча - гунбу чунцюань - юйбу пичжан - мабу цзя чунцюань - тиси лянчжан - гунбу шуанцзячжан - ю даньти - цзо бьянти - гоушоу ю цэчуайтуй - сюубу хушэньчжан - гунбу шанцзя - мабу гэда - гоушоу гоути - гунбу фанпицюань - динбу гоушоу лянчжан - мабу шуантуйчжан - ю цэшан - шанбу ниняо - фаншен тьяо - пубу чечжан - сюйбу хушэньчжан - гунбу фэньчжан - шоуши.

Техническая подготовка:
Самосоставленный комплекс чанцюань
Самосоставленный комплекс даошу
Самосоставленный комплекс гуньшу
Самосоставленный комплекс цзяньшу
Самосоставленный комплекс цяншу
Самосоставленный комплекс наньцюань
Самосоставленный комплекс наньдао
Самосоставленный комплекс наньгунь

Каждый тренировочный год желательно начинать с укрепления общей базы спортивной подготовленности, повышения специализированности проявлений различных реакций на основе расширения привычного круга приемов и действий. По мере повышения и восстановления

технического уровня (общей тренированности) акцент делается на развитие индивидуальных склонностей ушистов. Возрастают объемы материала, направленного на совершенствование средств, определяющих максимальные возможности спортсменов в поединках.

Соотношение процесса индивидуализации технической подготовки ушиста со всем объемом техники и ее вариативностью.

Положительный и отрицательный перенос двигательного навыка при освоении технических действий.

Подбор специальных упражнений для совершенствования двигательного механизма приемов, компонентов техники (ритма, координации быстроты и точности и т.д.). Вариативность выполнения технических действий и создание управляемых и контролируемых условий ее проявления в тренировочных заданиях и схватках. Последовательность обучения техническим действиям с учетом положительного переноса двигательного навыка.

Тренировка комплексов включает в себя несколько этапов:

1. Цзухэ дунцзо сюньлянь – отработка комбинаций. Этот этап является переходным от отработки базовых элементов ушу, но непосредственно не является работой над комплексом.

2. Фэндуань таолу сюньлянь – отработка комплекса по частям. Этот этап предусматривает отработку отдельных частей комплекса, причем строится таким образом, что тренер сначала делит комплексна большое количество коротких частей, затем постепенно подводит спортсмена к тренировке комплекса, поделенного на четыре части (сыдуань, сюньлянь). Чрезвычайно важно выстраивать тренировочный график таким образом, чтобы при тренировке частей спортсмен не начинал каждую тренировку с отработки первой, затем второй, третьей и т.д. частей, так как это приводит к тому, что заключительная, четвертая часть всегда отрабатывается в конце тренировки в усталом состоянии. Целесообразно в цикле чередовать последовательность отработки частей комплекса, давая возможность спортсмену иногда отрабатывать заключительную часть комплекса в начале тренировки, для увеличения КПД.

3. Баньтао сюньлянь – отработка половины комплекса. Этот вид тренировки вплотную подводит спортсмена к реальной соревновательной нагрузке, являясь прекрасным методом тренировки выносливости. Здесь также применяется чередование последовательности отработки первой и второй половины комплекса.

4. Чжэнтао сюньлянь (цюаньтао сюньлянь) – тренировка комплекса целиком. На этом этапе отработки тренер, как правило, должен моделировать соревновательную ситуацию с целью включения стрессогенных механизмов и выработки у спортсмена толерантности к ним. Здесь уместно включить в процесс тренировки вызов спортсмена на ковер, выполнение им приветствия судейской коллегии. Из дополнительных методов целесообразно применять воссоздание акустической атмосферы зала (магнитофон), приглашать на тренировку зрителей, проводить пробное судейство с выставлением оценки. На этом же этапе необходимо проводить тренировки в

соревновательных костюмах (бисай фу) и обуви с целью проверки скольжения подошвы на ковре устойчивости в данной обуви при исполнении равновесий, характеристик скольжения костюма при выполнении скрученных позиций, шпагатов, движений с оружием. Нередки случаи, когда спортсмены, отрабатывавшие комплексы на тренировках в футболках и шортах, на соревнованиях теряли равновесие в позиции цзопаньбу или деча из-за иного коэффициента скольжения шелкового костюма по ковру или цепляли рукавами, либо завязками костюма за оружие, что приводило к снижениям итоговой оценки за выступление. Необходимо ещё раз подчеркнуть, что моделирование соревновательных условий на этапе подготовки к соревнованиям – основная задача грамотного тренера.

5. Чаотао сюньлянь – тренировка полутора комплексов. Применяется для выработки специфической выносливости у спортсменов. В данном виде тренировки спортсмен учится грамотно распределить силы, оставляя «запас» для акцентирования заключительной части комплекса.

В силу своей специфики, обусловленной наличием большого количества широкоаплитудных, сложнокоординационных движений, занятия ушу предъявляют повышенные требования к такому параметру подготовки спортсмена, как гибкость. Гибкость, обеспечивающая максимально достижимую амплитуду движения – комплексное понятие, включающее в себя эластичность мышц и связок, подвижность суставов и способность мышц-антагонистов к мгновенному расслаблению и напряжению в ходе выполнения упражнения.

Ввиду того, что в спортивном ушу используются сложные акробатические прыжки с приземлением в шпагат, гибкость является одним из определяющих параметров для достижения высоких результатов. Отличительной чертой работы над гибкостью в ушу является наличие в методике особого раздела – **жоугун** – специальных упражнений для развития гибкости, отсутствующих в других видах спорта. Эти упражнения сложились из специфических упражнений для развития гибкости применявшихся в «сицюй угун» (акробатической подготовки Пекинской музыкальной драмы, более известной под названием Пекинская опера), системы работы над гибкостью традиционных школ ушу и цигун, а также упражнений для развития гибкости китайского цирка. Не менее специфичными являются и требования к подвижности отдельных групп суставов, задействованных в ходе выполнения упражнений. Так, например, развитие подвижности тазобедренного сустава основано на принципе «втягивания» бедра – при выполнении наклонов, махов ногами в разных плоскостях, шпагатов, тазобедренный сустав разворачивается перпендикулярно выпрямленной ноге. Таким образом, при выполнении маха впёред носок вытянутой ноги находится на уровне головы – т.н. «мах на короткую ногу». Такая техника требует особой эластичности мышц задней поверхности бедра и следования принципу «сань чжи и гоу» - три прямых, один крюк (данный принцип подразумевает выпрямление поднятой ноги в коленном суставе, выпрямление позвоночника, выпрямление опорной ноги в коленном суставе и оттягивание носка поднятой ноги на себя).

При работе над гибкостью в ушу следует соблюдать 3 основных принципа:

1. Постепенность, подразумевающая поэтапное возрастание сложности упражнений и увеличения нагрузки и амплитуды движения в суставе.

2. Регулярность, подразумевающая ежедневное выполнение упражнений на гибкость в течение 1 часа в период развития гибкости и не менее 30 минут в период поддержания гибкости.

3. Комплексный подход к развитию гибкости, подразумевающий равномерное развитие подвижности всех групп суставов и увеличение эластичности всех мышц и связок, задействованных в выполнении движений ушу.

Упражнения для работы над гибкостью делятся на следующие группы:

1. Цзяньбу жоугун – развитие гибкости плечевого пояса;

2. Туйбу жоугун – развитие гибкости тазобедренного сустава;

3. Яобу жоугун – развитие гибкости поясничного отдела позвоночника;

4. Сюньбэйбу жоугун – развитие гибкости грудного отдела позвоночника;

5. Ваньбу жоугун – развитие гибкости запястий;

6. Цзухуайбу жоугут – развитие подвижности голеностопа.

Жоугун на начальных этапах обучения ушу в группах начальной подготовки (НП) занимает 60-70 % объема работы на тренировке, поскольку при отсутствии необходимой гибкости невозможно овладение даже самыми элементарными позициями и движениями (цзибэнь буфа, цзибэнь дунцзо). Например, выполнение позиции пуду требует предварительной проработки поперечного шпагата и хорошей подвижности голеностопа, а выполнение движений туйчжан или лянчжан – гибкости запястий. Помимо собственно специальных упражнений на развитие гибкости, в качестве дополнительного средства могут применяться и сами базовые движения, выполняемые с постепенным увеличением амплитуды (например, комбинация тяовань-гоушоу, различные виды махов, луньбэй, фаньяо).

Изучение техники выполнения позиций и перемещений занимает в тренировочном процессе ушу одно из важнейших мест. Бусин и буфа – это тот фундамент, который лежит в основе дальнейшего роста мастерства спортсмена.

Под понятием «позиция» - «бусин» (способ шага) определяет характер и способ перемещения тела спортсмена в системе пространственных координат. В зависимости от направления и вида ушу позиции и типы перемещений различаются в соответствии с принципами каждой конкретной школы.

Техника движений ногами занимает в ушу особое место. Исторически, наибольшее количество движений ногами входит в технику северных стилей ушу – хуацюань, чацюань, чооцзяо, фаньцзы и т.д.

Движения ногами в ушу подразделяется на пять групп:

1. Шэньцзюйсинтуйфа – удары с распрямлением ноги в колене;

2. Чжибайсинтуйфа – удары (махи) выпрямленной ногой;

3. Саочжуань туйфа – круговые подсечки;

4. Цзисян туйфа – удары с хлопком;

5. Пича туйфа – шпагаты.

Помимо этого, существует большое количество ударов ногой в прыжках, но они относятся к разделу «тяоюэ дунцзо – движения в прыжках», и будут рассмотрены в соответствующем разделе.

Для правильного выполнения движений ногами необходимо в полном объеме освоить упражнения на развитие гибкости тазобедренного сустава и общий цикл жоугун (работы над гибкостью).

Существует несколько общих правил для 1,2 и 4 разделов туйфа:

1) во время выполнения удара корпус в большинстве случаев (за исключением даотитуй и даотипайцзяо) выпрямлен в поясничном и грудном отделах позвоночника. Во всех видах чжибай – прямых махов корпус остается неподвижным, в движение включается только нога. Практически все движения выполняются с места, без предварительного замаха;

2) опорная нога во время ударов остается выпрямленной;

3) после удара, нога не расслабляется, а быстро, с силой опускается вниз;

4) почти для всех ударов группы чжибай соблюдается правило «сань-чжи и гоу» - «три прямых, один крюк» (прямая опорная нога, прямая бьющая нога, прямой корпус, носок бьющей ноги оттянут на себя).

Равновесия (пинхэн) являются важной составляющей комплексов ушу. Помимо современных соревновательных комплексов, пинхэн встречаются в комплексах чанцюань, хуанцюань, шаолиньцюань и многих других. Принципом выполнения пинхэн является фиксация строго определённого промежутка времени. Техника выполнения пинхэн тесно связана с базовым принципом ушу «цин-дун» (покой и движение). Общая динамика комплекса состоит из постоянного чередования фаз активного движения и фиксированных позиций, к которым относятся и равновесия.

Равновесия являются более сложными фиксированными позициями, чем буфа (кроме дулибу), так как предполагают фиксацию положения при опоре на одну ногу, что требует хорошей координации движения и безукоризненного вестибулярного аппарата. Задача еще более усложняется с включение современные соревновательные комплексы чжэдин наньду дунцзо – обязательных элементов повышения сложности, в которых равновесие часто фиксируется сразу после сложных акробатических прыжков с поворотом на 360, 540 и 720 градусов. Следует добавить также, что равновесия, входящие в чжэдин наньду дунцзо, чаще всего относятся к категории тэцзюйсинпинхэн – длительным равновесиям, которые фиксируются не менее двух секунд, что еще больше усложняет их выполнение. При тренировке равновесий применяется т.н. «метод дополнительного усложнения», например, фиксирование равновесия на неустойчивой поверхности или поверхности с ограниченной площадью: гимнастическое бревно, мягкие маты, гимнастическая скамья, и т.п.

Равновесия подразделяются на пять основных групп:

1. Чжилитисипинхэн – вертикальные равновесия с поднятым коленом;

2. Чжилицзюйтуйпинхэн – вертикальное равновесие с поднятой ногой;

3. Цюйсибаньдуньпинхэн – равновесие в полуприседе;

4. Цюйсицюаньдуньпинхэн – равновесие в приседе;

5. Цяньфу, хоуян, цэцин, ниншэнь пинхэн – равновесия с отклонением корпуса от вертикальной оси.

Движения в прыжках являются самым сложным для освоения разделом базовой техники ушу. Арсенал движений в прыжках чрезвычайно разнообразен и различается в зависимости от конкретного направления и школы ушу. Освоение движений в прыжках требует от занимающегося хорошей подвижности тазобедренного сустава, способности к мгновенному включению мышц в движение, безукоризненной координации и пространственной ориентации. Многие движения в прыжках включают сложные повороты и вращения, например, недавно включенный в обязательные элементы комплексный прыжок сюньцзычжуаньти с поворотом на 720 градусов, предъявляет совершенно иные, гораздо более жесткие требования к физической подготовке спортсмена. Движения в прыжках подразделяются на 3 основные группы:

1. Чжити тяоюэ – движения в прыжках с прямым корпусом;

2. Чжуаньти тяоюэ – движения в прыжках с поворотом корпуса;

3. Сюаньфань тяоюэ – движения в прыжках с переворотом;

4. Юаньчуань тяоюэ – движения в длинных прыжках.

Отличительной особенностью выполнения движений в прыжках в ушу является их подготовительная фаза. Как и в спортивной гимнастике и акробатике, неправильно выполненный разбег, неправильный темп могут помешать правильному исполнению движения в прыжке даже при наличии у спортсмена хорошей прыгучести и развитого навыка выпрыгивания.

Кроме того, согласно правилам соревнований, превышение количества шагов при разбеге ведёт к снижению итоговой оценки. При выполнении обязательных элементов для набора необходимо количество градусов вращения чрезвычайно важна правильная постановка стопы при отталкивании. Поэтому при разучивании движений в прыжках, основное внимание следует уделять разбегу и предварительным движениям рук.

Большое значение также имеет высота выпрыгивания спортсмена и его умение «зависать» в воздухе, на время, необходимое для выполнения элемента. Это также достигается специальными движениями рук и ног, позволяет выполнить т.н. «опору на воздух» и увеличить среднее время нахождения в прыжке. Не менее важно и корректное приземление – «выход» из прыжка, так как большинство характерных для ушу повреждений коленного сустава вызвано именно неумением спортсменов правильно амортизировать, «гасить» удар при приземлении.

Техника выполнения акробатических элементов занимает важное место в системе подготовки в ушу. Наряду с общеразвивающей функцией и целенаправленным воздействием на опорно-

двигательный и вестибюлярный аппарат, акробатические элементы исторически были функциональной частью цзибэньгун, т.е. имели прикладное значение. Некоторые направления и школы ушу придают использованию акробатических элементов в поединке первостепенное значение. Некоторые направления и школы ушу придают использованию акробатических элементов в поединке первостепенное значение. Например, дитанцюань, цзуйцюань, дигунцюаньфа, хоуцюань, хуацюань активно используют такие элементы как цяньбэй, цэкунфань, улунцзяочжу, лиюйдатин. Дитанцюань вообще на 60-80 процентов состоит из акробатических элементов в сочетании с техникой цюаньшу. Все больше число акробатических элементов включается в элементы повышенной сложности. Акробатические элементы в ушу, несмотря на вненюю схожесть с традиционными акробатическими прыжками и кувырками, имеют и ряд характерных особенностей, обусловленных тем, что они часто выполняются с оружием в руках. Овладение техникой депу гуньфань требует хорошей подвижности суставов и развитого мышечного корсета. Еще одной характерной особенностью акробатики в ушу является то, что все акробатические элементы выполняются на стандартном ковре, а не на пружинящих акробатических коврах и дорожках.

Это предъявляет совершенно иные требования к технике их исполнения, в частности, к толчку. Другим характерным отличием является то, что в традиционной акробатике элементы в большинстве случаев являются темповыми. В ушу многие элементы выполняются без предварительного разбега с места, что усложняет их технику. При разучивании акробатических элементов в ушу широко используются специальные средства: подкидная доска, лонжа, гимнастические маты, батут и т.д. Обязательным является знание тренером основ страховки и самостраховки при выполнении депу гуньфань. На начальном этапе целесообразно посвящать акробатике целую тренировку, добиваясь безукоризненного технического исполнения элементов, и лишь потом можно вставлять депу гуньфань в комбинации движений и комплексы.

Объемы их применения и конкретные задачи совершенствования соотносятся с общими задачами этапа и периода годичного цикла подготовки, с индивидуальными особенностями учеников и уровнем развития их двигательных качеств. В начале каждого цикла подготовки к соревнованиям вводятся новые упражнения для освоения технических действий, расширяющие индивидуальный арсенал и формирующие полноценную двигательную культуру ушу. Неотъемлемой частью психотактической подготовки является приобретение тактических знаний и специализирование проявлений психических свойств спортсменов (восприятия, идеомоторных представлений, мышления, памяти, двигательных реакций, психологических свойств личности).

Итог целенаправленной подготовки - состояние специальной готовности, которое выражается в мобилизованности спортсмена на достижение более высоких показателей в соревнованиях, в направленности намерений и действий на решение тренировочных и соревновательных задач.

Составной частью психологической подготовки является воспитание моральных сторон личности спортсмена, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной деятельности,

включающее также формирование личностных качеств (выдержки, самообладания, решительности, смелости и др.).

Решающее влияние на психологическую подготовленность оказывают соревнования за счет многокомпетентного воздействия на психическую сферу спортсменов. Участвуя в серии соревнований, спортсмен преодолевает конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности к важнейшему соревнованию годичного цикла.

Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний.

Особое место в психологической подготовке ушистов занимает управление деятельностью спортсмена в соревнованиях со стороны тренера. Оно включает индивидуальный урок и специализированную разминку, тактические установки перед выступлением и ступенями соревнования для уменьшения степени тактической неопределенности ситуаций и оптимизации уровня притязаний и проявлений личностных качеств.

4.5. Учебно-тематический план по теоретической подготовке

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Таблица 16

Этап СП	Темы по теоретической подготовки	Краткое содержание
НП	История развития вида спорта	История возникновения и развития вида спорта. Вид спорта на Олимпийских играх. Современное состояние и тенденции развития вида спорта. Появление и развитие вида спорта в России. Достижения российских спортсменов на международной арене. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных, юниорских фигуристов в международных соревнованиях. Проблемы вида спорта России и перспективы их разрешения. Появление и развитие вида спорта в Красноярском крае. Спортивные достижения Красноярских спортсменов.
	Место и роль ФК и спорта в современном обществе	Понятия «физическая культура», «спорт», «здоровье», «образ жизни». Физическая культура как компонент общей культуры. Социальные функции спорта.
	Гигиенические знания, умения и навыки	Понятие о гигиене и санитарии. Влияние на организм занимающихся различных гигиенических и естественно-средовых факторов. Гигиенические требования к местам занятий и соревнований, одежде и обуви обучающихся. Биологические факторы внешней среды и профилактика инфекционных заболеваний. Гигиена питания. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности обучающихся.

	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	Суточная динамика физической работоспособности. Воздушные, тепловые ванны и водные процедуры как средства закаливания организма. Основы безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни. Негативное влияние алкоголя, табакокурения и профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.
	Основы спортивного питания	Общая характеристика пищеварительных процессов. Обмен веществ и энергии. Белки, углеводы, липиды. Воды и минеральные соли. Режим питания. Состав основных продуктов и требования к ним.
	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	Площадки для занятий фигурным катание на коньках. Гигиенические и противопожарные требования к покрытию, освещению и оборудованию. Спортивная экипировка для занятий и выступлениях на соревнованиях
	Требования техники безопасности при занятиях	Правила поведения на занятиях и во время соревнований. Разминка, ее содержание, продолжительность и последовательность выполнения упражнений. Спортивный инвентарь, оборудование, тренажеры. Устройство, установка, правила использования.
УТ	Основы законодательства в сфере ФК и спорта	Основные правила по виду спорта. Наказание за нарушение правил. Федеральные законы и нормативные акты в сфере физической культуры и спорта. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба. Международные и общероссийские антидопинговые правила. Условия выполнения спортивных разрядов, почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Ответственность за противоправные действия в сфере физической культуры и спорта.
	Основы спортивной подготовки	Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена, рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом Физиологические основы спортивной тренировки. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки по гребному слалому и показатели тренированности различных по возрасту групп занимающихся. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований. Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Утомление и перетренировка как временное нарушение координации функций организма, снижение работоспособности; особенности возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях. Методы и средства предупреждения, ликвидации утомления и перетренировки, ускорение процесса восстановления
	Сведения о строении и функциях организма человека	Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно – сосудистой системы. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена: рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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

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

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

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

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

6.1.1. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица 17

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

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации педагогических работников

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития педагогических работников

Работники направляются учреждением на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя учреждения.

Список литературы

Примерный перечень информационного обеспечения

1. Боген Н.Н. Обучение двигательным действиям ФиС, 1985.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов ФиС, 1988.
3. Вон Кью-Кит. Влияние кунг-фу на здоровье человека//Тайцзи-цюань. Полное руководство по теории и практике. – М. - 2001. – 377с.
4. Долин А.А., Маслов А.А. Истоки УШУ. - М., 1990
5. Железняк Ю.Д. Программа курса: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование УМО, 1996.
6. Кофман А.Б. Система подготовки спортивного резерва, 1994
7. Марков К. К. Тренер-педагог и психолог Иркутск, 1999.
8. Маслов А.А. Ушу – традиции духовного и физического воспитания в Китае. - Москва. - 1990.
9. Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации».
10. Музруков Г.Н. Основы ушу издательский дом «Городец», 2006.
11. Музруков Г.Н. Основы ушу ООО «Пик», 2001.
12. Музруков Г.Н. Единая всероссийская программа занятий ушу, Москва, 1998.
13. Назаренко Л.Д. Физиология физического воспитания, Ульяновск, 2000.
14. Современная система спортивной подготовки/ под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина, 1995.
15. Федеральный закон от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
16. Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»
17. Хрипкова А.Г., Антропова М.В., Фарбер Д.А. Возрастная физиология и школьная гигиена. - М.: Просвещение, 1990.- 320 с. (Глава XIII. Состояние здоровья детей и подростков. - С. 268-274).

Перечень интернет-ресурсов:

18. www.ewuf.org
19. www.iwuf.org
20. www.wushu-Russ.ru

Приложение

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года
Для спортивных дисциплин таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньцюань - гуйдин, юнчуньцюань - гунь, юнчуньцюань - мужэньчжуан, юнчуньцюань - традиционные формы, юнчуньцюань - шуандао						
Контрольные	Районные соревнования	Районные соревнования	Первенство спортивной школы	Первенство спортивной школы	Первенство спортивной школы	Первенство спортивной школы
Отборочные	-	-	Районные соревнования	Районные соревнования	Районные соревнования	Районные соревнования
	-	-	-	Краевые соревнования	Краевые соревнования	Краевые соревнования
	-	-	-	-	Межрегиональные соревнования	Межрегиональные соревнования
	-	-	-	-	-	Всероссийские соревнования
Основные	Первенство спортивной школы	Краевые соревнования	Краевые соревнования	Межрегиональные соревнования	Межрегиональные соревнования	Краевые соревнования
	-	-	Межрегиональные соревнования	Всероссийские соревнования	Всероссийские соревнования	Межрегиональные соревнования
	-	-	-	Первенство России	Первенство России	Всероссийские соревнования
	-	-	-	-	Международный турнир	Чемпионат России
	-	-	-	-		Международный турнир