

**ПРИНЯТА:**

Решением тренерского Совета МБУ ДО  
СШ единоборств МО Лабинский район  
Протокол № 5 от «22» 06 2023 г

**УТВЕРЖДЕНА:**

Приказом директора МБУ ДО СШ  
единоборств МО Лабинский район  
№ 182 от «22» июня 2023 г

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ  
ШКОЛА ЕДИНОБОРСТВ МУНИЦИПАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ЛАБИНСКИЙ РАЙОН**

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

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «УШУ»**

*Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по  
виду спорта «ушу», утвержденного приказом Минспорта РФ  
от 23 ноября 2022 г. № 1065 (далее – ФССП)  
(ФССП вступает в силу с 01.01.2023; срок действия ФССП не превышает четырех лет)*

*г. Лабинск*

*2023 год*

## Содержание

I.	Общие положения	5
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
3.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	6
4.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «ушу»	7
5.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «ушу»	8
6.	Годовой учебно-тренировочный план	11
7.	Календарный план воспитательной работы	17
8.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	20
9.	Планы инструкторской и судейской практики	21
10.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	24
III.	Система контроля	26
11.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «ушу»	26
11.1.	На этапе начальной подготовки	26
11.2.	На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	26
11.3.	На этапе совершенствования спортивного мастерства	27
12.	Оценка результатов освоения Программы	27
13.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	28
13.1.	Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки 1 года подготовки по виду спорта «ушу»	28
13.2.	Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки 2 года подготовки по виду спорта «ушу»	29
13.3.	Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки 3 года подготовки по виду спорта «ушу»	31
13.4.	Нормативы общей физической и специальной физической	32

	подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1 года подготовки по виду спорта «ушу»	
13.5.	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 2 года подготовки по виду спорта «ушу»	34
13.6.	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3 года подготовки по виду спорта «ушу»	37
13.7.	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4 года подготовки по виду спорта «ушу»	39
13.8.	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 5 года подготовки по виду спорта «ушу»	41
13.9.	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «ушу»	43
13.10.	Перечень вопросов, не связанным с физическими нагрузками для оценки результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «ушу»	47
IV.	Рабочая программа по виду спорта «ушу»	50
14.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки	50
14.2.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий для учебно-тренировочного этапа	53
14.3.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий для этапа спортивного совершенствования мастерства	57
15.	Учебно-тематический план	65
15.1.	Учебно-тематический план для этапа начальной подготовки	65
15.2.	Учебно-тематический план для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)	67
15.3.	Учебно-тематический план для этапа спортивного	71

	совершенствования мастерства	
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	74
16.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	74
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	76
17.	Материально-технические условия реализации Программы	76
18.	Кадровые условия реализации Программы	81
19.	Информационно-методические условия реализации Программы	82

## I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Ушу» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «ушу» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «ушу», утвержденным приказом Минспорта России 23 ноября 2022 г № 1065 (далее – ФССП).

2. Целью Программы является реализация образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «ушу» направленная на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, 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, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа адресована детям младшего, среднего, старшего школьного возраста и взрослым.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «ушу» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24 декабря 2020 года N 44 «Об утверждении санитарных правил СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг».

- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»);
- Приказ Министерства спорта РФ от 23 ноября 2022 г. № 1065 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «ушу»;
- Приказ Минспорта России «Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки» от 7 июля 2022 № 579 (Зарегистрировано в Минюсте России 05.08.2022 № 69543);
- Приказ Минспорта России «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «ушу» от 21 декабря 2022 г № 1328;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 9 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);
- Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования спортивная школа единоборств муниципального образования Лабинский район (далее Учреждение) и другие локальные акты Учреждения.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

Подготовка лиц, проходящих спортивную подготовку, является сложным, многолетним процессом, и предусматривает определенные требования к учащимся в соответствии с этапами подготовки.

Этапы подготовки в виде спорта ушу формируются в соответствии с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду

спорта ушу, особенностей формирования групп и определения объема недельной учебно-тренировочной нагрузки учащихся.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, изложены в таблице 1.

таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальный <sup>1</sup> возраст лиц, для зачисления (лет)	Минимальная <sup>1</sup> наполняемость (человек)	Максимальная <sup>2</sup> наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «таолу»				
Этап начальной подготовки	3	7	10	20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	8	16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	2	не ограничивается
Для спортивных дисциплин «саньда - весовая категория»				
Этап начальной подготовки	3	10	10	20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8	16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2	не ограничивается

1) Минимальная наполняемость группы определена в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «ушу», утвержденным приказом Минспорта РФ от 23.11.2022 г. № 1065 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «ушу»

2) Максимальная наполняемость групп определена в соответствии с приказом Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»

#### **4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «ушу».**

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса), рассчитанным на 52 недели в год.

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

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

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки изложен в таблице 2.

таблица 2

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

### **5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «ушу»:**

Учебно-тренировочный процесс носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; - инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- система спортивного отбора и спортивной ориентации.

Учебно-тренировочные занятия проводятся с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта (дисциплины вида спорта), возрастных и гендерных особенностей спортсменов.

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым учебно-тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу, и 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.

Учебно-тренировочные сборы проводятся в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов.

План учебно-тренировочных мероприятий изложен в таблице 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)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные	-	-	До 10 суток	

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

Объем соревновательной деятельности.

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Минимальные требования к объему соревновательной деятельности изложены в таблице 4.

таблица 4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	выше года	
Для спортивной дисциплины «таолу»							
Контрольные	1	1	2	2	2	2	2
Отборочные	-	-	1	2	3	4	5
Основные	1	1	2	3	4	5	6

Для спортивной дисциплины «санда - весовая категория»							
Контрольные	2	2	2	3	3	4	4
Отборочные	-	-	2	2	3	4	4
Основные	-	-	2	3	4	5	6

**Контрольные соревнования** позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

**Отборочные соревнования** проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

**Основные соревнования** это соревнования, в которых спортсмену необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивной подготовки. На этих соревнованиях спортсмену необходимо проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

#### **6. Годовой учебно-тренировочный план.**

Годовой учебно-тренировочный план формируется по каждому этапу спортивной подготовки в соответствии с соотношением видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, предусмотренным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «ушу».

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «ушу» рассчитывается на 52 недели в год.

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

Самостоятельная подготовка осуществляется в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной

подготовки устанавливается в астрономических часах (60 минут) и не превышает:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

Примерный годовой учебно-тренировочный план дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «ушу» изложен в таблице 5.

Таблица 5

N п/п Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершен- ствования спортивного мастерства	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
	Недельная нагрузка в часах					
	4,5-6	6-8	8-14	12-18	16-24	
	Максимальная продолжительность одного учебно- тренировочного занятия в часах					
	2	2	3	3	4	
	Минимальная <sup>1</sup> /максимальная <sup>2</sup> наполняемость групп в соответствии с приказом Минспорта России от 3 августа 2022 г № 634 (человек)					
	10-20	10-20	8-16	8-16	не ограничивает- ся	
Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (%)						
Для спортивной дисциплины «таолу»						
1.	Общая физическая подготовка (%)	35-39	33-39	25-30	23-30	20-25
2.	Специальная физическая подготовка (%)	15-17	15-17	17-24	17-24	18-24
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-2	1-2	3-10	5-12	5-14
4.	Техническая подготовка	42-54	42-54	42-54	42-54	42-54

	(%)					
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-6	3-6	3-21	3-21	3-21
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6
Для спортивной дисциплины «санда - весовая категория»						
1.	Общая физическая подготовка (%)	54-64	50-60	42-48	25-32	30-38
2.	Специальная физическая подготовка (%)	20-23	20-23	20-26	26-30	24-29
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2-10	5-12	5-14
4.	Техническая подготовка (%)	20-24	24-28	24-30	32-42	26-34
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-6	3-6	3-7	3-6	3-7
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6

1) Минимальная наполняемость группы определена в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «ушу», утвержденным приказом Минспорта РФ от 23.11.2022 г. № 1065 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «ушу»

2) Максимальная наполняемость групп определена в соответствии с приказом Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»

Для каждой группы спортивной подготовки в МБУ ДО СШ единоборств МО Лабинский район ответственным специалистом совместно с тренером-преподавателем разрабатывается годовой учебно-тренировочный план, учитывающий специфику учебно-тренировочной группы, особенности включенных в неё обучающихся, поэтому количество часов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки может изменяться.

Годовой учебно-тренировочный план утверждается руководителем учреждения до начала учебно-тренировочного года.

В соответствии с приказом Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» МБУ ДО СШ единоборств МО Лабинский район:

- Объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.
- Проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:
  - не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
  - не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
  - обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.
- Определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

В таблице 6 приведено соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса, выраженное в часах и рассчитанное на минимально допустимое общее количество часов в год.

**Годовой учебно-тренировочный план**

Минимально-допустимое количество часов в год

Таблица 6

№ п п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки									
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершен- ствования спортивного мастерства	
		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет		часов	%
		часов	%	часов	%	часов	%	часов	%		
Для спортивной дисциплины «таолу»											
1.	Общая физическая подготовка	82-91	35-39	103-121	33-39	104-124	25-30	144-187	23-30	167-208	20-25
2.	Специальная физическая подготовка	36-39	15-17	47-53	15-17	71-99	17-24	107-149	17-24	150-199	18-24
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3-4	1-2	4-7	1-2	13-41	3-10	32-74	5-12	42-116	5-14
4.	Техническая подготовка	99-126	42-54	132-168	42-54	175-224	42-54	263-336	42-54	350-449	42-54
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8-14	3-6	10-18	3-6	13-87	3-21	19-131	3-21	25-174	3-21
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	5-12	1-3	7-24	1-4	17-33	2-4
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3-7	1-3	4-9	1-3	9-16	2-4	13-24	2-4	34-49	4-6

<b>Общее количество часов в год (астрономических)</b>		<b>234</b>	<b>100%</b>	<b>312</b>	<b>100%</b>	<b>416</b>	<b>100%</b>	<b>624</b>	<b>100%</b>	<b>832</b>	<b>100%</b>
Для спортивной дисциплины «санда – весовая категория»											
1.	Общая физическая подготовка	127-149	54-64	156-187	50-60	175-199	42-48	150-199	25-32	250-316	30-38
2.	Специальная физическая подготовка	47-53	20-23	63-71	20-23	84-108	20-26	163-187	26-30	200-241	24-29
3.	Участие в спортивных соревнованиях		-		-	9-41	2-10	32-74	5-12	42-116	5-14
4.	Техническая подготовка	47-56	20-24	75-87	24-28	100-124	24-30	200-262	32-42	217-282	26-34
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8-14	3-6	10-18	3-6	13-29	3-7	19-37	3-6	25-58	3-7
6.	Инструкторская и судейская практика		-		-	5-12	1-3	7-24	1-4	17-33	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3-7	1-3	4-9	1-3	9-16	2-4	13-24	2-4	34-49	4-6
<b>Общее количество часов в год (астрономических)</b>		<b>234</b>	<b>100%</b>	<b>312</b>	<b>100%</b>	<b>416</b>	<b>100%</b>	<b>624</b>	<b>100%</b>	<b>832</b>	<b>100%</b>



## Максимально-допустимое количество часов в год

№ п п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки									
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершен- ствования спортивного мастерства	
		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет		часов	%
		часов	%	часов	%	часов	%	часов	%		
Для спортивной дисциплины «таолу»											
1.	Общая физическая подготовка	110-121	35-39	138-162	33-39	182-218	25-30	216-280	23-30	250-312	20-25
2.	Специальная физическая подготовка	47-53	15-17	63-70	15-17	124-174	17-24	160-224	17-24	225-299	18-24
3.	Участие в спортивных соревнованиях	4-6	1-2	5-8	1-2	22-72	3-10	47-112	5-12	63-174	5-14
4.	Техническая подготовка	132-168	42-54	175-224	42-54	306-393	42-54	394-505	42-54	525-673	42-54
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10-18	3-6	13-24	3-6	22-152	3-21	29-196	3-21	38-262	3-21
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	8-21	1-3	10-37	1-4	25-49	2-4
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4-9	1-3	5-12	1-3	15-29	2-4	19-37	2-4	50-74	4-6
<b>Общее количество часов в год (астрономических)</b>		<b>312</b>	<b>100%</b>	<b>416</b>	<b>100%</b>	<b>728</b>	<b>100%</b>	<b>936</b>	<b>100%</b>	<b>1248</b>	<b>100%</b>

Для спортивной дисциплины «санда – весовая категория»											
1.	Общая физическая подготовка	169-199	54-64	208-249	50-60	306-349	42-48	234-299	25-32	375-474	30-38
2.	Специальная физическая подготовка	63-71	20-23	84-95	20-23	146-189	20-26	244-280	26-30	300-361	24-29
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	15-72	2-10	47-112	5-12	63-174	5-14
4.	Техническая подготовка	63-74	20-24	100-116	24-28	175-218	24-30	300-393	32-42	325-424	26-34
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10-18	3-6	13-24	3-6	22-50	3-7	29-56	3-6	38-87	3-7
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	8-21	1-3	10-37	1-4	25-49	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4-9	1-3	5-12	1-3	15-29	2-4	19-37	2-4	50-74	4-6
<b>Общее количество часов в год (астрономических)</b>		<b>312</b>	<b>100%</b>	<b>416</b>	<b>100%</b>	<b>728</b>	<b>100%</b>	<b>936</b>	<b>100%</b>	<b>1248</b>	<b>100%</b>

## 7. Календарный план воспитательной работы изложен в таблице 7.

таблица 7

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	<p>Судейская практика для групп:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- начальной под</li> <li>- учебно-тренировочного этапа 1-5 года обучения;</li> <li>- совершенствования спортивного мастерства.</li> </ul>	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> <li>- судейские семинары.</li> </ul>	2 полугодие
1.2.	<p>Инструкторская практика для групп:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- учебно-тренировочного этапа 1-5 года обучения;</li> <li>- совершенствования спортивного мастерства.</li> </ul>	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> <li>- изучение терминологии, принятой в ушу.</li> </ul>	2 полугодие
1.3.	<p>Работа по профориентации с учащимися и их родителями для групп:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- учебно-тренировочного этапа 4-5 года обучения,</li> <li>- совершенствования спортивного мастерства.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выявление обучающихся, не определившихся с выбором профессии;</li> <li>- Включение в повестку родительских собраний вопросов профориентационной тематики.</li> </ul>	2 полугодие
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:	1 полугодие

	<p>формирование здорового образа жизни для групп:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- начальной подготовки 1-3 года обучения;</li> <li>- учебно-тренировочного этапа 1-5 года обучения;</li> <li>- совершенствования спортивного мастерства.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> <li>- организация походов выходного дня.</li> </ul>	
2.2.	<p>Режим питания и отдыха для групп:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- начальной подготовки 1-3 года обучения;</li> <li>- учебно-тренировочного этапа 1-5 года обучения;</li> <li>- совершенствования спортивного мастерства.</li> </ul>	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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);</li> <li>- проведение обучающих семинаров по режиму питания и отдыха.</li> </ul>	1 полугодие
2.3.	<p>Пропаганда здорового образа жизни для групп:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- начальной подготовки 1-3 года обучения;</li> <li>- учебно-тренировочного этапа 1-5 года обучения;</li> <li>- совершенствования спортивного мастерства.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оформление наглядных пособий по пропаганде здорового образа жизни;</li> <li>- организация походов выходного дня в целях пропаганды ЗОЖ.</li> </ul>	1 полугодие
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	<p>Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) для групп:</p>	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- просмотр патриотических фильмов, с последующим обсуждением темы патриотизма, для формирования у обучающихся взглядов и убеждений по вопросам патриотизма и межнациональных отношений на основе сохранения и развития чувства гордости за свою страну.</li> </ul>	1 полугодие 2 полугодие

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- начальной подготовки 1-3 года обучения;</li> <li>- учебно-тренировочного этапа 1-5 года обучения;</li> <li>- совершенствования спортивного мастерства.</li> </ul>		
3.2.	<p>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) для групп:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- начальной подготовки 1-3 года обучения;</li> <li>- учебно-тренировочного этапа 1-5 года обучения;</li> <li>- совершенствования спортивного мастерства.</li> </ul>	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;</li> <li>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; <ul style="list-style-type: none"> <li>- в тематических мероприятиях, проводимых на территории муниципального образования и субъектов РФ.</li> </ul> </li> </ul>	<p>1 квартал 2 квартал 3 квартал 4 квартал</p>
3.3.	<p>Воспитание патриотизма у подрастающего поколения для групп:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- начальной подготовки 1-3 года обучения;</li> <li>- учебно-тренировочного этапа 1-5 года обучения;</li> <li>- совершенствования спортивного мастерства.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- беседы на общественно-политические, нравственные темы; <ul style="list-style-type: none"> <li>- встречи с ветеранами;</li> <li>- беседы о выдающихся достижениях российских спортсменов разных видов спорта;</li> <li>- торжественное чествование победителей соревнований;</li> </ul> </li> </ul>	<p>1 полугодие</p>
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	<p>Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) для групп:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- начальной подготовки 1-3 года обучения;</li> <li>- учебно-тренировочного этапа 1-5 года обучения;</li> <li>- совершенствования спортивного мастерства.</li> </ul>	<p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;</li> <li>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</li> <li>- правомерное поведение болельщиков;</li> <li>- расширение общего кругозора юных спортсменов</li> </ul>	<p>1 полугодие 2 полугодие</p>
4.2.	<p>Развитие творческого мышления и творческого развития ) для групп:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- начальной подготовки 1-3 года обучения;</li> <li>- учебно-тренировочного этапа</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организация игр, на развитие творческого воображения;</li> <li>- научить обучающихся анализировать сложившуюся проблемную ситуацию с разных сторон;</li> <li>- развить свойства мышления,</li> </ul>	<p>2 полугодие</p>

1-5 года обучения; - совершенствования спортивного мастерства.	необходимые для дальнейшей плодотворной жизнедеятельности и адаптации в быстро меняющемся мире	
--	--	--

### **8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.**

К нарушениям антидопинговых правил относится:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;

- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода; отказ или не предоставление проб без уважительной причины после получения официального уведомления или любое другое уклонение от сдачи проб;

- нарушение существующих требований относительно доступности спортсмена для взятия у него проб во время вне соревновательного периода, включая не предоставление информации о местонахождении спортсмена и пропуски тестов;

- фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допингконтроля;

- обладание запрещенными субстанциями и запрещенными методами; распространение или попытка распространения запрещенной субстанции или запрещенного метода.

При работе необходимо применять доступную 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 материал до спортсменов. Важно делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника, отойти от принципа «победа любой ценой».

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним изложен в таблице 8.

таблица 8

№	Содержание	Сроки	Ответственные
1.	Мониторинг и анализ действующего антидопингового законодательства	Регулярно	Заместитель директора, инструкторы-методисты
2.	Прохождение образовательного курса дистанционного обучения «Ценности спорта» спортсменами от 7 до 13 лет на платформе Российского антидопингового агентства «РУСАДА»	Январь-март	Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты

3.	Прохождение образовательного курса дистанционного обучения «Антидопинг» спортсменами старше 14 лет на платформе Российского антидопингового агентства «РУСАДА»	Январь-март	Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты
	Прохождение образовательного курса дистанционного обучения «Антидопинг» тренерами-преподавателями, инструкторами-методистами и руководящим составом учреждения	Январь-март	Заместитель директора
4.	Информирование об изменениях в общероссийских антидопинговых правилах	Регулярно	Заместитель директора, инструкторы-методисты, юрисконсульт, тренеры-преподаватели
5.	Обсуждение актуальных вопросов антидопинга на педагогических советах в соответствии с планами проведения педагогических советов	В течение года	Заместитель директора, инструкторы-методисты, юрисконсульт, тренеры-преподаватели
6.	Работа антидопинговой направленности с родителями (законными представителями) обучающихся	В течение года	Тренеры-преподаватели
8.	Ознакомление спортсменов с антидопинговыми правилами по виду спорта	2 раза в год	Тренеры-преподаватели

### **9. Планы инструкторской и судейской практики**

Одной из задач учебно-тренировочного процесса является подготовка спортсмена к роли помощника тренера, инструктора, участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Спортсмены на этапах совершенствования спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами; самостоятельно составлять конспект; вести дневник: учитывая

учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки, регистрируя спортивные результаты, анализируя выступления в соревнованиях; принимать участие в судействе в роли судьи, секретаря.

Судейская практика дает возможность ушуистам получить квалификацию судьи по ушу. Спортсменам в возрасте 14-16 лет, прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку, при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Судейская и инструкторская практика в виде спорта «ушу» применяется начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) спортивной подготовки.

Планы инструкторской и судейской практики для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) приведены в таблице 9.

Таблица 9

Вид практики	Содержание практики	Сроки проведения
Инструкторская практика	Спортсмены подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят ее по заданию тренера	В течении учебно-тренировочного года
	Спортсмены демонстрируют технические действия, выявляют и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами	В течении учебно-тренировочного года
	Спортсмены учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) помогают спортсменам младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов	В течении учебно-тренировочного года
	Спортсмены самостоятельно разрабатывают конспект и комплексы учебно-тренировочных заданий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной частей; проводят тренировки в группах начальной подготовки	В течении учебно-тренировочного года
Судейская практика	Спортсмены принимают участие в судействе внутришкольных спортивных соревнованиях в роли секретаря (ведение протоколов соревнований)	В соответствии с календарным планом учреждения
	Выполнение функции судьи на внутришкольных	В соответствии с календарным планом учреждения



	соревнованиях среди младших юношей	
--	------------------------------------	--

Планы инструкторской и судейской практики для этапа совершенствования спортивного мастерства приведены в таблице 10.

Таблица 10

Вид практики	Содержание практики	Сроки проведения
Инструкторская практика	Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят ее по заданию тренера	В течении учебно-тренировочного года
	Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства демонстрируют технические действия, выявляют и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами	В течении учебно-тренировочного года
	Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства помогают спортсменам младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов	В течении учебно-тренировочного года
	Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства самостоятельно разрабатывают конспект и комплексы учебно-тренировочных заданий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной частей; проводят тренировки в группах учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)	В течении учебно-тренировочного года
	Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства знакомятся с документами планирования и учета работы тренера	В течении учебно-тренировочного года
	Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства проводят тренировки в	В течении учебно-тренировочного года

	группах учебно-тренировочного этапа	
Судейская практика	Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства выполняют функции судьи на внутришкольных соревнованиях	В соответствии с календарным планом учреждения
	Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства принимают участие в судействе в городских соревнованиях - в роли судьи, заместителя главного судьи, заместителя главного секретаря	В соответствии с календарным планом учреждения
	Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства проводят жеребьевку участников, выполняют функции главного судьи на соревнованиях.	В соответствии с календарным планом учреждения

**10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств изложены в таблице 11.**

Таблица 11

Вид мероприятия	Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Периодичность проведения
Медицинские мероприятия	НП	Контроль своевременности прохождения медицинских осмотров	1 раз в 12 месяцев
	УТЭ	Контроль своевременности прохождения углубленных медицинских обследований	1 раз в 12 месяцев
	ССМ		1 раз в 6 месяцев
	НП УТЭ ССМ	Контроль прохождения дополнительных медицинских обследований (III и IV группы здоровья)	по назначению
Медико-биологические мероприятия	УТ ССМ	Систематический контроль состояния здоровья спортсменов – членов спортивных сборных команд субъекта Российской Федерации включает предварительные и периодические медицинские осмотры, в том числе по углубленной программе медицинского обследования,	по графику

		этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения	
	УТ ССМ	Мероприятия по профилактике, диагностике, лечению и медицинской реабилитации, оценке адекватности физических нагрузок состоянию здоровья спортсменов, восстановлению их здоровья: в т.ч.: - Снятие функциональных проб спортсмена	по назначению
Восстановительные мероприятия	УТ ССМ ВСМ	Применение педагогических, медико-биологических, психологических средств восстановления в т.ч.: - Педагогические средства: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха - Медико-биологические средства: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. - Психологические средства восстановления: Проведение бесед на тему: - разнообразный досуг, - комфортабельные условия быта, - аутогенная тренировка; - психорегулирующие воздействия; - дыхательная гимнастика - отвлекающие мероприятия – чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.	Постоянно
	УТ ССМ	Восстановительные учебно-тренировочные сборы (для участников спортивных соревнований не ниже уровня субъекта Российской Федерации)	по плану спортивных соревнований и мероприятий

### **III. Система контроля**

#### **11. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «ушу».**

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

##### **11.1. На этапе начальной подготовки:**

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «ушу»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова и словосочетания «таолу», «кунгфу - традиционное ушу», «юнчуньцюань - гуйдин», «юнчуньцюань - гунь», «юнчуньцюань - мужэньчжуан», «юнчуньцюань - традиционные формы», «юнчуньцюань - шуандао»;

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

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

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «ушу» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «ушу»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

### **11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

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

## **12. Оценка результатов освоения Программы**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня вопросов, не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Аттестация обучающихся по освоению Программы дополнительного образования подразделяется на промежуточную и итоговую аттестацию:

- Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце каждого учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки для перевода обучающихся на следующий этап спортивной подготовки.

- Итоговая аттестация проводится по окончании освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «ушу».

По результатам промежуточной аттестации педагогическим Советом принимается решение о переводе спортсмена на очередной этап спортивной подготовки.

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

### **13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки:**

13.1. Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) на этап начальной подготовки 1 года обучения по виду спорта «ушу»

№ пп	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «таолу»</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 6,9	не более 7,1
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 12,0	не более 12,2
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +1	не менее +3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 110	не менее 105
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «саньда»</b>				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более 6,2	не более 6,4
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более 6.10	не более 6.30
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 10	не менее 5
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +2	не менее +3
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	не более

			9,6	9,9
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 130	не менее 120
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «таолу»				
3.1.	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее 3	не менее 1
3.2.	Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин	количество раз	не менее 18	не менее 16
3.3.	Двойной прыжок в длину с места	см	не менее 280	не менее 270
3.4.	Прыжки в длину на одной ноге 10 м	с	не более 6,2	не более 6,4
3.5.	Шпагат продольный (фиксация положения)	с	не менее 5,0	не менее 5,0
3.6.	Шпагат поперечный (фиксация положения)	с	не менее 5,0	не менее 5,0
3.7.	Исходное положение – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения)	с	не менее 5,0	не менее 5,0
3.8.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 60 см, фиксация положения)	с	не менее 5,0	не менее 5,0
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «саньда»				
4.1.	Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин	количество раз	не менее 18	не менее 16
4.2.	Двойной прыжок в длину с места	см	не менее 280	не менее 270
4.3.	Прыжки в длину на одной ноге 10 м	с	не более 6,2	не более 6,4
4.4.	Подтягивание из виса на перекладине	количество раз	не менее 2	не менее 1
4.5.	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее 3	не менее 1

13.2. Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) на этап начальной подготовки 2 года обучения по виду спорта «ушу»

№ пп	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения
------	------------	-------------------	---------------------------

			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «таолу»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	не более
			6,5	6,7
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	не более
			11,5	11,7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	не менее
			115	110
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «саньда»				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	не более
			5,8	6,0
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	не более
			6.05	6.15
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	не менее
			15	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	не менее
			+4	+5
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	не более
			9,3	9,6
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	не менее
			140	130
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «таолу»				
3.1.	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	не менее
			5	3
3.2.	Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин	количество раз	не менее	не менее
			20	18
3.3.	Двойной прыжок в длину с места	см	не менее	не менее
			300	290
3.4.	Прыжки в длину на одной ноге 10 м	с	не более	не более
			5,8	6,0
3.5.	Шпагат продольный (фиксация положения)	с	не менее	не менее
			7,0	7,0
3.6.	Шпагат поперечный (фиксация положения)	с	не менее	не менее
			7,0	7,0
3.7.	Исходное положение – сед, ноги вместе.	с	не менее	не менее



	Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения)		7,0	7,0
3.8.	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
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «санда»				
4.1.	Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин	количество раз	не менее	не менее
			20	18
4.2.	Двойной прыжок в длину с места	см	не менее	не менее
			300	290
4.3.	Подтягивание из виса на перекладине	количество раз	не менее	не менее
			2	1
4.4.	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	не менее
			5	3

### 13.3. Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) на этап начальной подготовки 3 года подготовки по виду спорта «ушу»

№ пп	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «таолу»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	не более
			6,5	6,7
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	не более
			11,0	11,2
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	не менее
			117	115
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «санда»				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	не более
			5,6	5,9
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	не более
			6.00	6.10
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	не менее
			17	8
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	не менее
			+4	+5
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	не более
			9,0	9,4

2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 150	не менее 140
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «таолу»				
3.1.	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее 6	не менее 4
3.2.	Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин	количество раз	не менее 22	не менее 20
3.3.	Двойной прыжок в длину с места	см	не менее 310	не менее 300
3.4.	Прыжки в длину на одной ноге 10 м	с	не более 5,6	не более 5,8
3.5.	Шпагат продольный (фиксация положения)	с	не менее 7,0	не менее 7,0
3.6.	Шпагат поперечный (фиксация положения)	с	не менее 7,0	не менее 7,0
3.7.	Исходное положение – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения)	с	не менее 7,0	не менее 7,0
3.8.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 60 см, фиксация положения)	с	не менее 5,0	не менее 5,0
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «саньда»				
4.1.	Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин	количество раз	не менее 20	не менее 18
4.2.	Двойной прыжок в длину с места	см	не менее 310	не менее 300
4.4.	Подтягивание из виса на перекладине	количество раз	не менее 2	не менее 1
4.5.	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее 6	не менее 4

13.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1 года подготовки по виду спорта «ушу»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юноши	девочки/девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «таолу»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,7	6,8

1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,9	10,0
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			120	140
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «санда»				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «таолу»				
3.1.	Бег на 500 м	мин, с	не более	
			2.15	2.30
3.2.	Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин	количество раз	не менее	
			20	20
3.3.	Двойной прыжок в длину с места	см	не менее	
			330	325
3.4.	Подтягивание из виса на перекладине	количество раз	не менее	
			2	1
3.5.	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			7	5
3.6.	Шпагат продольный	с	не менее	

	(фиксация положения)		10	10
3.7.	Шпагат поперечный (фиксация положения)	с	не менее	
			10	10
3.8.	Исходное положение – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения)	с	не менее	
			10	10
3.9.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 80 см, фиксация положения)	с	не менее	
			5	5
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «саньда»				
4.1.	Бег на 500 м	мин, с	не более	
			2.15	2.30
4.2.	Двойной прыжок в длину с места	см	не менее	
			330	325
4.3.	Подтягивание из виса на перекладине	количество раз	не менее	
			2	1
4.4.	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			7	5
4.5.	Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин	количество раз	не менее	
			20	20
5. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		

13.5. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 2 года подготовки по виду спорта «ушу»

№ п/п	Упражнения	Единица	Норматив	
-------	------------	---------	----------	--

		измерения	мальчики/юноши	девочки/девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «таолу»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,6	6,7
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,8	9,9
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	145
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «саньда»				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,4	5,6
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.00	8.20
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			19	10
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,5	8,9
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			165	150
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «таолу»				
3.1.	Бег на 500 м	мин, с	не более	
			2.10	2.20
3.2.	Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин	количество раз	не менее	
			21	21
3.3.	Двойной прыжок в длину с места	см	не менее	
			340	335
3.4.	Подтягивание из виса на	количество	не менее	

	перекладине	раз	3	2
3.5.	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			7	5
3.6.	Шпагат продольный (фиксация положения)	с	не менее	
			10	10
3.7.	Шпагат поперечный (фиксация положения)	с	не менее	
			10	10
3.8.	Исходное положение – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения)	с	не менее	
			10	10
3.9.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 80 см, фиксация положения)	с	не менее	
			5	5
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «саньда»				
4.1.	Бег на 500 м	мин, с	не более	
			2.10	2.20
4.2.	Двойной прыжок в длину с места	см	не менее	
			335	325
4.3.	Подтягивание из виса на перекладине	количество раз	не менее	
			3	2
4.4.	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			8	6
4.5.	Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин	количество раз	не менее	
			22	22
5. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		

13.6. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3 года подготовки по виду спорта «ушу»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юноши	девочки/девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «таолу»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,5	6,6
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,7	9,8
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+6
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			155	150
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «саньда»				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,3	5,4
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7.55	8.10
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	11
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,4	8,8
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	160
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «таолу»				
3.1.	Бег на 500 м	мин, с	не более	
			2.08	2,15
3.2.	Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин	количество раз	не менее	
			22	22

3.3.	Двойной прыжок в длину с места	см	не менее	
			350	345
3.4.	Подтягивание из виса на перекладине	количество раз	не менее	
			4	3
3.5.	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			8	6
3.6.	Шпагат продольный (фиксация положения)	с	не менее	
			10	10
3.7.	Шпагат поперечный (фиксация положения)	с	не менее	
			10	10
3.8.	Исходное положение – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения)	с	не менее	
			10	10
3.9.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 80 см, фиксация положения)	с	не менее	
			5	5
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «саньда»				
4.1.	Бег на 500 м	мин, с	не более	
			2.08	2.15
4.2.	Двойной прыжок в длину с места	см	не менее	
			340	330
4.3.	Подтягивание из виса на перекладине	количество раз	не менее	
			4	3
4.4.	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			9	7
4.5.	Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин	количество раз	не менее	
			23	23
5. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				



5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
------	--	---

13.7. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4 года подготовки по виду спорта «ушу»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юноши	девочки/девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «таолу»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,4	6,5
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	9,7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+7
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	155
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «саньда»				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,2	5,3
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7.50	8.00
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			21	12
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+7
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,0	8,5
2.6.	Прыжок в длину с места	см	не менее	

	толчком двумя ногами		170	160
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «таолу»				
3.1.	Бег на 500 м	мин, с	не более	
			2,00	2,20
3.2.	Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин	количество раз	не менее	
			30	28
3.3.	Двойной прыжок в длину с места	см	не менее	
			400	380
3.4.	Подтягивание из виса на перекладине	количество раз	не менее	
			6	3
3.5.	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			10	8
3.6.	Шпагат продольный (фиксация положения)	с	не менее	
			10	10
3.7.	Шпагат поперечный (фиксация положения)	с	не менее	
			10	10
3.8.	Исходное положение – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения)	с	не менее	
			10	10
3.9.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 80 см, фиксация положения)	с	не менее	
			5	5
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «саньда»				
4.1.	Бег на 500 м	мин, с	не более	
			2.00	2.05
4.2.	Двойной прыжок в длину с места	см	не менее	
			400	380
4.3.	Подтягивание из виса на перекладине	количество раз	не менее	
			6	3
4.4.	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			11	9

4.5.	Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин	количество раз	не менее	
			30	28
5. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

13.8. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 5 года подготовки по виду спорта «ушу»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юноши	девочки/девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «таолу»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,3	5,4
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,0	8,5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+10	+13
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			185	165
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «саньда»				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,0	5,1
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7.45	7.55
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			28	13
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+10

2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,4
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			185	165
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «таолу»				
3.1.	Бег на 500 м	мин, с	не более	
			2,0	2,10
3.2.	Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин	количество раз	не менее	
			33	30
3.3.	Двойной прыжок в длину с места	см	не менее	
			420	390
3.4.	Подтягивание из виса на перекладине	количество раз	не менее	
			6	3
3.5.	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			11	9
3.6.	Шпагат продольный (фиксация положения)	с	не менее	
			10	10
3.7.	Шпагат поперечный (фиксация положения)	с	не менее	
			10	10
3.8.	Исходное положение – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения)	с	не менее	
			10	10
3.9.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 80 см, фиксация положения)	с	не менее	
			5	5
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «саньда»				
4.1.	Бег на 500 м	мин, с	не более	
			2.00	2.05
4.2.	Двойной прыжок в длину с места	см	не менее	
			420	390
4.3.	Подтягивание из виса на	количество	не менее	

	перекладине	раз	6	3
4.4.	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			11	9
4.5.	Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин	количество раз	не менее	
			30	28
5. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

13.9. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «ушу»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «таолу»				
1.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			11	13
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,9	8,2
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	170
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «саньда»				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			11	15
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	

			7,2	8,0
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
2.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «таолу»				
3.1.	Бег на 500 м	мин, с	не более	
			1,55	2
3.2.	Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин	количество раз	не менее	
			35	33
3.3.	Двойной прыжок в длину с места	см	не менее	
			440	400
3.4.	Подтягивание из виса на перекладине	количество раз	не менее	
			7	4
3.5.	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			12	10
3.6.	Шпагат продольный (фиксация положения)	с	не менее	
			15	
3.7.	Шпагат поперечный (фиксация положения)	с	не менее	
			15	
3.8.	Исходное положение – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения)	с	не менее	
			15	
3.9.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 80 см, фиксация положения)	с	не менее	
			5	
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «саньда»				
4.1.	Бег на 500 м	мин, с	не более	
			1,55	2,00
4.2.	Двойной прыжок в длину с места	см	не менее	
			440	400
4.3.	Подтягивание из виса на перекладине	количество раз	не менее	
			7	4

4.4.	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			12	10
4.5.	Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин	количество раз	не менее	
			35	33
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Система оценок балльная.

Балльная система оценки показателей следующая:

2 бала - выполнение минимальных показателей физической подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки;

3 балла - при превышении выполнения минимальных показателей физической подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

В случае невыполнения 1 или более упражнений зачисление и перевод не допускаются.

Проходной балл равен 2 бала \* на количество упражнений ОФП и СФП, предусмотренных Федеральным стандартом по виду спорта.

Указания по выполнению контрольных упражнений:

- Бег на 30, 500, 1500, 2000 м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с. Проводится по правилам соревнований по лёгкой атлетике с высокого старта.

- Челночный бег 3x10 метров проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.

- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При

третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком « + ».

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.
- Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности.

Учащийся встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельны и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

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

- Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол».

Тест проводится из исходного положения: хват в висе за высокую перекладину чуть шире ширины плеч.

Напрягая мышцы пресса, спортсмену нужно поднять ноги, пока не коснется ими перекладины. Ноги должны быть прямые. Затем ноги медленно опускаются до исходного положения.

- Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 минуту

Техника выполнения приседаний с выпрыгиванием:

1. Встаньте прямо, ноги расставлены шире плеч. Согните колени и опуститесь в положения приседа. Руки соедините перед собой или протяните вдоль туловища. Бедра должны быть почти параллельно полу, между голенью и бедром прямой угол. Пятка полностью на полу.

2. Резко выпрыгните вертикально вверх, руки опущены вдоль туловища. Не опускайте голову, тянитесь макушкой вверх.

3. Вернитесь в положении приседа. Продолжайте двигаться в динамике, по необходимости увеличивая или уменьшая скорость выполнения упражнения.

- Двойной прыжок в длину с места выполняется без остановки, по принципу одного прыжка.

- Прыжки в длину на одной ноге 10 м. Выполнение: Стоя на полу на одной ноге, выпрыгнуть с этой же ноги вверх и вперед. Приземлиться на ту же ногу и тотчас же выполнить следующий прыжок с той же ноги. Примечание: Выполняя прыжки помогать себе быстрым одновременным взмахом обеих рук.



Не засиживаться на полу, стараться выпрыгнуть как можно быстрее. Приземление должно быть мягким. Дистанция выполнения 10 м.

- Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды. Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

- Упражнение «мост» из положения лежа.

Лягте на спину. Руки поднимите перед собой, словно упираетесь ладонью в стену. Потом плавно опустите руки рядом с головой, чтобы локти смотрели в потолок, а пальцы в сторону ног. Согните ноги в коленях, подтянув пятки как можно ближе к ягодицам. На выдохе толкните тело вверх, выпрямив локти и колени. Удерживайте на минимальном расстоянии от стоп до пальцев рук 5 секунд, после плавно опуститесь на пол.

### **13.10. Перечень вопросов, не связанным с физическими нагрузками для оценки результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «ушу».**

#### ***Для этапа НП***

1. Понятие о физической культуре и спорте
2. Основные правила закаливания
3. Обязанности и права участников спортивных соревнований
4. Зарождение и развитие вида спорта
5. Роль питания в жизнедеятельности
6. Какая экипировка необходима для соревнований?
7. Для чего вести дневник самоконтроля
8. Гигиенические требования к одежде и обуви
9. Что такое Положение о спортивном соревновании?
10. Что лежит в основе «ушу»?
11. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.
12. Обязанности и права участников спортивных соревнований
13. Что такое рациональное и сбалансированное питание?
14. Классификация спортивных соревнований
15. Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности; спортивная форма
16. Понятие о физической культуре и спорте

17. Что входит в организационную работу по подготовке спортивных соревнований
18. Какие способы закаливания ты знаешь?
19. Понятие о физической культуре. Физическая культура-часть общей культуры.
20. Лучшие спортсмены по ушу в России
21. Для чего нужно закаливать организм?
22. История возникновения вида спорта «ушу»
23. Питание. Значение питания как фактора обеспечения, сохранения и укрепления здоровья.
24. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях

### Для этапа УТ

1. Классификация и типы спортивных соревнований
2. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физических нагрузках и восстановлении энергетических затрат спортсменов.
3. Влияние занятий ушу на организм занимающихся
4. Какой состав и обязанности спортивных судейских бригад?
5. Характеристика ушу как вида спорта. Значение и место его в российской системе физического воспитания;
6. Что в соревновании принимается за основу при распределении ушуистов по категориям?
7. Влияние физических упражнений на организм занимающихся
8. Единая Всероссийская спортивная классификация и её значение для развития спорта в России.
9. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.  
Какие права имеет Главный судья соревнований?
10. Рост массовости спорта в России и достижений российских спортсменов.
11. Принципы терминологии ушу
12. Основные обязанности Главного судьи соревнований
13. Значение развития волевых, кондиционных и координационных способностей для успехов в труде и достижений в спорте.
14. Чем определяется уровень технического мастерства ушуиста ?
15. Обязанности Рефери
16. Травмы в ушу и их профилактика.
17. На какие виды подразделяются врачебные обследования?
18. Обязанности Главного секретаря соревнований
19. Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильно построенном учебно-тренировочном процессе
20. Значение всесторонней физической подготовленности для высоких достижений в спорте.
21. Какие права имеет Рефери?
22. Врачебный контроль и самоконтроль.

### 23. Краткий обзор истории ушу в России.

#### *Для этапа ССМ*

1. Рост массовости спорта в России и достижений российских спортсменов. Успехи российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях, российские спортсмены – чемпионы Мира и олимпийских игр.
2. Что такое «Синдром «перетренированности»?
3. Какие основные направления спортивной тренировки ты знаешь?
4. Что такое «Индивидуальный план спортивной подготовки»?
5. Общая структура спортивных соревнований
6. Какие базовые волевые качества личности ты знаешь?
7. Краткая характеристика основных функций и особенностей спортивных соревнований
8. Что такое спортивный результат?
9. Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки
10. Какие педагогические средства восстановления бывают?
11. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
12. Краткая характеристика психологических средств восстановления
13. Основные функции и особенности спортивных соревнований
14. Особенности применения восстановительных средств
15. Что такое «Второе дыхание» в спорте?
16. Характеристика психологической подготовки
17. Что такое системные волевые качества личности?
18. Краткая характеристика судейства спортивных соревнований
19. Какие медико-биологические средства восстановления ты знаешь?
20. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся
21. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности
22. Олимпийское движение, перспективы его развития
23. Какие системные волевые качества личности ты знаешь?
24. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности

Ответы на вопросы спортсмены дают в устной форме.

Оценка результатов сдачи аттестации, не связанным с физическими нагрузками производится по принципу – «Сдал», «Не сдал».

Оценивается:

- «Сдал» - 2 балла

- «Не сдал» - 0 баллов.

Результат заносится в общий протокол сдачи нормативов по ОФП и СФП и подсчитывается общее количество баллов.

#### IV. Рабочая программа по виду спорта «ушу»

##### 14.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки:

В процессе учебно-тренировочных занятий ушуисты этапа начальной подготовки решают следующие задачи:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

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

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

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

укрепление здоровья.

Учебно-тренировочное занятие для группы начальной подготовки состоит из следующих видов спортивной подготовки и мероприятий:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая, теоретическая, психологическая подготовка

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей общее физическое развитие, равномерное развитие мышечной массы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большей подвижности в суставах, координации движений и умение сохранять равновесие, а также улучшение функций сердечнососудистой системы и органов дыхания. Общая физическая подготовка занимает:

Для спортивной дисциплины «таолу» :

На 1 году обучения 35-39% учебно-тренировочного занятия.

На 2-3 году обучения 33-39 % учебно-тренировочного занятия.

Для спортивной дисциплины «саньда»:

На 1 году обучения 54-64 % учебно-тренировочного занятия.

На 2-3 году обучения 50-60 % учебно-тренировочного занятия.

Средствами **общей физической подготовки** занимающихся ушу являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В группах начальной подготовки в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении. Индивидуально, с партнером и в группе.

Упражнения со снарядами (скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке,

перекладине, кольцах, брусьях и др.), с использованием тренажерных устройств и технических средств. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.

Много времени следует отвести играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям, заимствованным из других видов спорта (лыжи, плавание, спортивные игры, велоспорт, акробатика, гимнастика).

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие физических качеств, специфичных для ушуистов, ведется одновременно с овладением приемов техники ушу и их совершенствованием.

Специальная физическая подготовка (СФП) распределяется по этапам обучения следующим образом:

Для спортивной дисциплины «таолу» :

На 1 году обучения 15-17 % учебно-тренировочного занятия.

На 2-3 году обучения 15-17 % учебно-тренировочного занятия.

Для спортивной дисциплины «саньда»:

На 1 году обучения 20-23 % учебно-тренировочного занятия.

На 2-3 году обучения 20-23 % учебно-тренировочного занятия.

**Специальная физическая подготовка** включает упражнения на развитие определенных физических качеств: на развитие различных групп мышц, на развитие гибкости, на развитие ловкости, на развитие скоростно-силовых способностей, на равновесие.

Примерные упражнения по специальной физической подготовке изложены ниже:

Упражнения для развития быстроты: бег с низкого старта на 15м, 30м, бег на скорость на 30 м, 40 м, 60 м, 100 м. Бег на месте в быстром темпе с одновременным выполнением ударов. Бег с внезапной остановкой, со сменой направления движения.

Ускорения и смена темпа при различных передвижениях в боевой стойке, передвижения в боевой стойке с изменением скорости, всевозможные эстафеты. Выполнение ударов на тренажерах с шагом и без, с максимальной скоростью при изменении направления движения.

Упражнения для развития ловкости: жонглирование теннисными мячами, дриблинг с теннисными мячами, челночный бег, перебрасывание теннисных мячей, гандбольных мячей в парах, метание мячей.

Различные упражнения на равновесие, ходьба в боевой стойке по уменьшенной площади опоры, подвижные игры. Упражнения для развития силы: сгибание и разгибание рук в упоре.

Приседания с отягощениями на двух и одной ноге. Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений, при имитации ударов.

Упражнения с гантелями, эспандерами, кувалдой, резиной. Подтягивания на перекладине, поднимание ног до перекладины, передвижения в боевой стойке с отягощениями.

Упражнения для развития гибкости: различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях. Покачивания в выпаде, шпагат, различные вращения и наклоны туловища.

Упражнения со скакалкой. Длительные подскоки и прыжки через скакалку укрепляют мышцы ног, развивают координацию, легкость движений.

Упражнения с мешком вырабатывают навык правильно держать кулак при ударе, рационально использовать мышечные усилия в ударах на разных дистанциях, рассчитывать силу удара, особенно если наносятся быстро несколько ударов. Мешок служит хорошим снарядом также для развития силовой и скоростной выносливости. Для занятий используются мешки различной формы. Обычно начинают с одиночных ударов, потом – два последовательных в разном сочетании и, наконец, серии с отдельными акцентированными ударами. Удары по мешку наносятся прямые, боковые и снизу, длительные и короткие (как при боковом положении ушуиста, так и при фронтальном). Упражнения с настенной подушкой. Используются в занятиях чаще всего с группой начинающих ушуистов. На этом снаряде наносятся преимущественно прямые удары руками и боковые ногами. Неподвижность и плоская поверхность снаряда облегчают расчет длины ударов. По настенной подушке наносят удары с места и с шагом вперед.

В подготовительной части тренировки идет разучивание разнообразных общеразвивающих комплексов упражнений, при выполнении которых задействуются все группы мышц (с теннисными мячами, со скакалками, с гантелями и без предметов). Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений.

Учебно-тренировочное занятие строится в игровой и соревновательной форме, соблюдая принцип систематичности, повторности и постепенности.

Для изучения и совершенствования технико-тактических действий отводится:

Для спортивной дисциплины «таолу» :

На 1 году обучения 42-54 % учебно-тренировочного занятия.

На 2-3 году обучения 42-54 % учебно-тренировочного занятия.

Для спортивной дисциплины «саньда»:

На 1 году обучения 20-24 % учебно-тренировочного занятия.

На 2-3 году обучения 24-28 % учебно-тренировочного занятия.

На этапе начальной подготовки учащиеся знакомятся с рядом специальных упражнений: Основные положения кисти, основные виды движений руками.

Основные виды позиций. Основные виды движений ногами. Основные виды перемещений.

С второго полугодия первого года начальной подготовки (НП-1) начинается изучение комплексов: «Син-И», 16 форм «Чанцюань», 20 форм «Чанцюань» как основы базовой техники ушу (ушу-цзибеньгун).

Контроль спортивной подготовленности: участие в соревнованиях.

Сдача контрольно-переводных нормативов

***Темы теоретической подготовки.***

- правила поведения в спортивном зале, техника безопасности; спортивная форма
- Физическая культура и спорт в России
- Понятие о физической культуре. Физическая культура-часть общей культуры. Её значение для укрепления здоровья, правильного физического развития, подготовки к труду и защите Родины.
- Значение развития волевых, кондиционных и координационных способностей для успехов в труде и достижений в спорте.
- Массовое развитие физической культуры и спорта и повышении мастерства спортсменов. Место, уделяемое развитию физической культуры и спорта в России. Обязательные утренние упражнения и режим дня. Значение всесторонней физической подготовленности для высоких достижений в спорте.
- Рост массовости спорта в России и достижений российских спортсменов. Успехи российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях, российские спортсмены – чемпионы Мира и олимпийских игр.
- Краткий обзор развития ушу в России и за рубежом. Характеристика ушу как вида спорта. Значение и место его в российской системе физического воспитания.
- Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строении организма человека.

**14.2. Программный материал для учебно-тренировочного этапа.**

Основной задачей учебно-тренировочного этапа является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «ушу»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «ушу»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

Учебно-тренировочное занятие для учебно-тренировочной подготовки состоит из следующих видов спортивной подготовки и мероприятий:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- участие в спортивных соревнованиях;
- техническая подготовка;
- инструкторская и судейская практика;
- тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.

Как и на этапе начальной подготовки - применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей общее физическое развитие, равномерное развитие мышечной массы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большей подвижности в суставах, координации движений и умение сохранять равновесие, а также улучшение функций сердечнососудистой системы и органов дыхания.

К общей физической подготовке относится специальная для ушуистов гимнастика в движении, на месте, сидя, лежа в сочетании с упражнениями для развития рук плечевого пояса, туловища, ног, мышц шеи, упражнения с предметами (с короткой и длинной скакалкой, теннисными, набивными и баскетбольными мячами, гантелями), упражнениями с партнером в сопротивлении, выведении из равновесия, ходьба, плавание. Используются упражнения на гимнастических снарядах, лазание по канату, ходьба по бревну, упражнения на перекладине, параллельных брусьях, легкоатлетические прыжки, метания и толкания ядра, бег по пересеченной местности.

На общую физическую подготовку отводится:

Для спортивной дисциплины «таолу» :

До трех лет обучения 25-30 % учебно-тренировочного занятия.

Свыше трех лет обучения 23-30 % учебно-тренировочного занятия.

Для спортивной дисциплины «саньда»:

До трех лет обучения 42-48 % учебно-тренировочного занятия.

Свыше трех лет обучения 25-32 % учебно-тренировочного занятия.

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие физических качеств, специфичных для ушуистов, ведется одновременно с овладением приемов техники ушу и их совершенствованием.

На специальную физическую подготовку отводится:

Для спортивной дисциплины «таолу» :

До трех лет обучения 17-24 % учебно-тренировочного занятия.

Свыше трех лет обучения 17-24% учебно-тренировочного занятия.

Для спортивной дисциплины «саньда»:

До трех лет обучения 20-26 % учебно-тренировочного занятия.

Свыше трех лет обучения 26-30 % учебно-тренировочного занятия.

К специальной физической подготовке применяются следующие упражнения: упражнения на развитие различных групп мышц, упражнения на развитие гибкости, упражнения на развитие скоростно-силовых способностей, акробатика, упражнения на развитие ловкости .



Упражнения для развития быстроты: бег с низкого старта на 15м, 30м, бег на скорость на 30 м, 40 м, 60 м, 100 м. Бег на месте в быстром темпе с одновременным выполнением ударов. Бег с внезапной остановкой, со сменой направления движения. Ускорения и смена темпа при различных передвижениях в боевой стойке, передвижения в боевой стойке с изменением скорости, всевозможные эстафеты. Выполнение ударов на тренажерах с шагом и без, с максимальной скоростью при изменении направления движения.

Упражнения для развития ловкости: жонглирование теннисными мячами, дриблинг с теннисными мячами, челночный бег, перебрасывание теннисных мячей, гандбольных мячей в парах, метание мячей.

Различные упражнения на равновесие, ходьба в боевой стойке по уменьшенной площади опоры, подвижные игры.

Упражнения для развития силы: сгибание и разгибание рук в упоре. Приседания с отягощениями на двух и одной ноге.

Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений, при имитации ударов.

Упражнения с гантелями, эспандерами, кувалдой, резиной. Подтягивания на перекладине, поднимание ног до перекладины, передвижения в боевой стойке с отягощениями.

Упражнения для развития гибкости: различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях.

Покачивания в выпаде, шпагат, различные вращения и наклоны туловища. Упражнения со скакалкой. Длительные подскоки и прыжки через скакалку укрепляют мышцы ног, развивают координацию, легкость движений.

Начиная с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки возрастает такой вид подготовки, как участие в спортивных соревнованиях, на котором спортсмены получают навыки соревновательной деятельности.

К соревновательной деятельности применяются следующие требования:

Для спортивной дисциплины «таолу» :

До трех лет обучения 3-10 % учебно-тренировочного занятия.

Свыше трех лет обучения 5-12% учебно-тренировочного занятия.

Для спортивной дисциплины «саньда»:

До трех лет обучения 2-10 % учебно-тренировочного занятия.

Свыше трех лет обучения 5-12 % учебно-тренировочного занятия.

Особое внимание на учебно-тренировочном этапе уделяется усвоению раздела базовой технической подготовки:

Техническая подготовка распределяется следующим образом:

Для спортивной дисциплины «таолу» :

До трех лет обучения 42-54 % учебно-тренировочного занятия.

Свыше трех лет обучения 42-54% учебно-тренировочного занятия.

Для спортивной дисциплины «саньда»:

До трех лет обучения 24-30 % учебно-тренировочного занятия.

Свыше трех лет обучения 32-42 % учебно-тренировочного занятия.

К технической подготовке относятся следующие упражнения и методы:

В «таолу»

-отработка и совершенствование изученных ранее специальных упражнений, а также освоение новых:

-Основные положения кисти

-Основные виды движений руками.

-Основные виды позиций

-Основные виды движений ногами

-Основные виды перемещений

-Удары с хлопками

-Прыжки

-Изучение комплексов «Традиционный стиль 24 формы».

В «саньда» :

Упражнения с мешком вырабатывают навык правильно держать кулак при ударе, рационально использовать мышечные усилия в ударах на разных дистанциях, рассчитывать силу удара, особенно если наносятся быстро несколько ударов. Мешок служит хорошим снарядом также для развития силовой и скоростной выносливости. Стремление нанести как можно больше сильных ударов в определенный промежуток времени способствует развитию специальной выносливости. Для занятий используются мешки различной формы. Продолговатый небольшого диаметра мешок удобен для нанесения ударов прямых и сбоку, более короткие мешки - прямых и снизу. Упражнения с настенной подушкой. На этом снаряде наносятся преимущественно прямые удары. Неподвижность и плоская поверхность снаряда облегчают расчет длины ударов. По настенной подушке наносят удары с места и с шагом вперед.

Особое значение имеют спарринги.

Учебно-тренировочное занятие строится в игровой и соревновательной форме, соблюдая принцип систематичности, повторности и постепенности.

При изучении учебного материала этого раздела основное внимание уделяется стабильности и правильности боевой стойки, а также правильности нанесения ударов, причем удары должны выполняться как на месте, так и в движении одиночными и слитными шагами в различных направлениях. Изучение тактики на этом ограничивается маскировкой начала удара, нанесением обманных ударов, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак.

Изучение и совершенствование захватов, бросков, применение изучаемого материала в условных и вольных боях. Изучение и совершенствование защиты от ударов.

### *Теоретическая подготовка.*

- правила поведения в спортивном зале, техника безопасности; спортивная форма. Физическая культура и спорт в России
- Понятие о физической культуре. Физическая культура-часть общей культуры. Её значение для укрепления здоровья, правильного физического развития, подготовки к труду и защите Родины.
- Значение развития волевых, кондиционных и координационных способностей для успехов в труде и достижений в спорте.
- Массовое развитие физической культуры и спорта и повышении мастерства спортсменов. Место, уделяемое развитию физической культуры и спорта в России. Обязательные утренние упражнения и режим дня. Значение всесторонней физической подготовленности для высоких достижений в спорте.
- Единая Всероссийская спортивная классификация и её значение для развития спорта в России. Разбор разрядных норм и требований.
- Рост массовости спорта в России и достижений российских спортсменов. Успехи российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях, российские спортсмены – чемпионы Мира и олимпийских игр.
- Краткий обзор развития ушу в России и за рубежом. Характеристика ушу как вида спорта. Значение и место его в российской системе физического воспитания.
- Влияние ушу на организм занимающегося. Краткий обзор истории ушу в России. Основные, наиболее характерные периоды развития ушу в России. Современное состояние ушу (массовость, уровень спортивных достижений, российское ушу, кадры, базы, инвентарь и т.д.) развитие ушу среди юношей в России и других странах мира. Выступление российских ушуистов на первенствах России, Европы, Кубка Европы и олимпийских играх. Состояние и задачи развития ушу в спортивной организации.
- Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строении организма человека.
- Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития кондиционных и координационных способностей, высокой трудоспособности и достижения высоких спортивных результатов. Влияние занятий ушу на организм занимающихся.
- Гигиенические знания и навыки, закаливание, режим и питание ушуиста. Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, их значение и основные задачи. Гигиенические основы

режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом, личная гигиена занимающихся ушу: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Общая гигиеническая характеристика тренировок по ушу. Гигиеническая характеристика мест занятий и соревнований по ушу.

- Закаливание. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Закаливание солнцем, водой, воздухом, закаливание в процессе занятий ушу.
- Питание. Значение питания как фактора обеспечения, сохранения и укрепления

Все большее значение приобретает психологическая подготовка, которая проводится как в виде отдельных занятий с учащимися, так и в ходе каждой тренировки.

Контроль спортивной подготовленности: участие в соревнованиях.

Сдача контрольно-переводных нормативов.

Инструкторская практика: построение группы, сдача рапорта, проведение разминки

(ОФП) в присутствии тренера;

Судейская практика: выполнение обязанностей помощника судьи

### **14.3. Программный материал для этапа спортивного совершенствования мастерства.**

Этап спортивного совершенствования мастерства направлен на: повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности; обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности; сохранение здоровья.

Учебно-тренировочное занятие для этапа спортивного совершенствования состоит из следующих видов спортивной подготовки и мероприятий:

Для спортивной дисциплины «таолу»:

- общая физическая подготовка – 20-25% учебно-тренировочного занятия;
- специальная физическая подготовка – 18-24% учебно-тренировочного занятия;
- участие в спортивных соревнованиях – 5-14% учебно-тренировочного занятия;

- техническая подготовка – 42-54% учебно-тренировочного занятия;
- инструкторская и судейская практика – 2-4% учебно-тренировочного занятия;
- тактическая, теоретическая, психологическая подготовка– 3-21% учебно-тренировочного занятия.

Для спортивной дисциплины «санда»:

- общая физическая подготовка – 30-38% учебно-тренировочного занятия;
- специальная физическая подготовка – 24-29% учебно-тренировочного занятия;
- участие в спортивных соревнованиях – 5-14% учебно-тренировочного занятия;
- техническая подготовка – 26-34% учебно-тренировочного занятия;
- инструкторская и судейская практика – 2-4% учебно-тренировочного занятия;
- тактическая, теоретическая, психологическая подготовка– 3-7% учебно-тренировочного занятия.

На этапе спортивного совершенствования мастерства (ССМ) в большей мере начинает преобладать учебно-тренировочный процесс с акцентом на его индивидуализацию.

**Общая физическая подготовка** занимает меньше времени, чем на учебно-тренировочном этапе и состоит из:

Общеразвивающих и гимнастических упражнений. Эти упражнения, направлены преимущественно на совершенствование двигательных способностей занимающихся, развитие физических качеств.

Упражнения на координацию, гибкость, силу, быстроту и смелость являются обязательными для ушуистов во всех занятиях. Гимнастические упражнения применяются в разминке, а также во второй половине специализированных занятий для развития силы или гибкости отдельных групп мышц. Упражнения с отягощениями (штангой, гантелями и предметами) — занимают большое место в физической подготовке ушуистов.

Всевозможные упражнения с небольшими отягощениями для отдельных групп мышц являются эффективным средством развития силовой выносливости и быстроты. Эти упражнения необходимо сочетать с упражнениями на развитие быстроты без отягощений (например, наклоны, приседания или повороты туловища выполняют сначала без отягощений, потом с отягощениями и снова без отягощений).

По количеству упражнения с отягощениями составляют третью часть упражнений без отягощений. Эти упражнения развивают скоростно-силовые качества (в том числе скоростную выносливость), ориентировку, способность к кратковременным большим силовым напряжениям и расслаблениям мышц.

Бег — наиболее распространенный вид физических упражнений, составная часть многих видов спорта. Изменяя длину дистанции и скорость бега, можно дозировать нагрузку, влиять на развитие выносливости, быстроты

и других качеств, необходимых спортсмену. Длительный медленный бег, особенно в лесу, парке, имеет большое гигиеническое и психологическое значение. Быстрый бег положительно влияет на развитие выносливости и быстроты. Во время бега воспитываются также волевые качества, умение рассчитывать свои силы. В тренировке ушуиста бег занимает значительное место. Бег с препятствиями. В беге на 500-1000 м ушуист преодолевает препятствия с целью повышения ловкости, силы и быстроты, равновесия, способности к кратковременным напряжениям большинства мышечных групп и развития общей выносливости.

Упражнения из легкой атлетики, такие как толкание ядра, метание гранаты, прыжки в длину и высоту с разбега, развивают скорость, силу отдельных групп мышц и быстроту. Эти упражнения популярны среди спортсменов, входят в систему общей физической подготовки.

Общая физическая подготовка преобладает в таком виде как выполнение упражнений общефизической направленности в разминке, паузах и конце тренировочных занятий; ежедневная утренняя зарядка, размеренный бег, подвижные игры, настольный теннис, плавание, велосипед, прогулки (самостоятельно).

**Специальная физическая подготовка** включает упражнения на развитие различных групп мышц, на развитие гибкости, на развитие скоростно-силовых способностей, акробатика, упражнения на развитие ловкости.

К специальной физической подготовке применяются следующие упражнения:

Упражнения для развития быстроты: бег с низкого старта на 15м, 30м, бег на скорость на 30 м, 40 м, 60 м, 100 м. Бег на месте в быстром темпе с одновременным выполнением ударов. Бег с внезапной остановкой, со сменой направления движения. Ускорения и смена темпа при различных передвижениях в боевой стойке, передвижения в боевой стойке с изменением скорости, всевозможные эстафеты. Выполнение ударов на тренажерах с шагом и без, с максимальной скоростью при изменении направления движения.

Упражнения для развития ловкости: жонглирование теннисными мячами, дриблинг с теннисными мячами, челночный бег, перебрасывание теннисных мячей, гандбольных мячей в парах, метание мячей.

Различные упражнения на равновесие, ходьба в боевой стойке по уменьшенной площади опоры, подвижные игры.

Упражнения для развития силы: сгибание и разгибание рук в упоре. Приседания с отягощениями на двух и одной ноге.

Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений, при имитации ударов.

Штанга (вес 70-80% от максимального): жим, толчок, рывок, приседания, прыжки со сменой ног.

Упражнения с гантелями, эспандерами, кувалдой, резиной. Подтягивания на перекладине, поднимание ног до перекладины, передвижения в боевой стойке с отягощениями.

Упражнения для развития гибкости: различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях.

Покачивания в выпаде, шпагат, различные вращения и наклоны туловища. Упражнения со скакалкой. Длительные подскоки и прыжки через скакалку укрепляют мышцы ног, развивают координацию, легкость движений.

Совершенствование в технико-тактической подготовке этапа совершенствования спортивного мастерства должно идти по двум основным направлениям. Во-первых, это совершенствование собственной индивидуальной технико-тактической подготовки (тактика сильного удара, тактика темпа, тактика обыгрывания или их сочетания), совершенствование в умении навязывать свою манеру ведения боя, умении проводить свой технико-тактический план, свои приемы боя. А во-вторых, совершенствование в умении разгадывать, распознавать манеру противника, его сильные и слабые стороны и противопоставлять свой тактический план, направленный на нейтрализацию его сильных и использование слабых сторон. Это, в свою очередь, требует развития «наглядно-действенного» и «наглядно-творческого» мышления, совершенствования круга индивидуальных технико-тактических средств (с целью проведения своей тактики) и широкого объема подготовительных, наступательных и оборонительных действий, чтобы уметь рационально строить план боя и осуществлять его при встрече с разными противниками. Таким образом, совершенствуясь в тактике, целесообразно использовать три основных группы упражнений:

- для совершенствования в тактике проведения атакующих и контратакующих приемов (создание определенной боевой ситуации для проведения приема);

- для совершенствования в подготовительных, наступательных и оборонительных действиях (изучение типовых боевых ситуаций и противопоставление адекватных действий);

- для совершенствования в быстроте и правильности тактического мышления в условиях боя, моделирующих соревновательные. Совершенствование в тактике проведения атакующих и контратакующих приемов. Основная задача таких приемов - отвлечь внимание противника, запутать, усыпить его бдительность ложными действиями и в момент, когда он не готов к контрдействиям, стремительно провести атаку или контратаку (суметь застать его врасплох).

### ***Теоретическая подготовка.***

К началу этапа спортивного совершенствования большая часть теоретических тем уже изучена учащимися. На этапе СС следует уделить внимание углублению знаний по изученным темам, а так же наработке

навыка и привычки самостоятельного использования теоретического материала.

- Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физических нагрузках и восстановлении энергетических затрат спортсменов.
- Назначение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие в калорийности и усваиваемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся ушу в зависимости от дисциплины, весовой категории, объёма и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований.
- Вред курения, употребления спиртных напитков и наркотических веществ для здоровья и работоспособности спортсмена.
- Врачебный контроль, предупреждение травм и оказание первой помощи, спортивный массаж и самомассаж.
- Врачебный контроль и самоконтроль. Врачебный контроль как обязательное условие правильной постановки учебно-тренировочного процесса. Порядок осуществления врачебного контроля в спортивных организациях.
- Показания и противопоказания к занятиям ушу.
- Самоконтроль. Значение и содержание самоконтроля при занятиях ушу и другими видами спорта. Объективные данные самоконтроля при занятиях ушу и другими видами спорта. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность.
- Понятие о спортивной тренировке и спортивной форме. Понятие об утомлении и переутомлении. Меры предупреждения переутомления.
- Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильно построенном учебнотренировочном процессе.
- Травмы в ушу и их профилактика. Общая характеристика травм в ушу: лёгкие, средние и тяжёлые. Причины травм. Внешние, зависящие от комплекса внешних условий, связанных с плохим состоянием инвентаря, несоответствием мест занятий санитарно-гигиеническим нормам, недостаткам в организации и проведении занятий, неверной методикой обучения и тренировки, несоответствием места соревнований требованиям, предъявляемым правилами соревнований, нечётким или неквалифицированным судейством состязаний, пренебрежением средствами профилактики травм, с нарушениями тренировочной дисциплины и регулярности занятий, в результате влияния объективных причин (например, режима учёбы в учреждениях начального, среднего и



высшего образования), превышение личного веса при трюковой работе в таолу. Внутренние: недостаточная физическая и техническая подготовка, неудовлетворительное состояние здоровья, нарушение режима тренировки и тренировочной дисциплины, переутомление, перетренированность, перенапряжение, пренебрежение разминкой, грубость ушуистов во время учебнотренировочных боёв или на соревновании саньда, невыполнение правил, применения запрещённых действий.

- Перечень травм в дисциплине таолу: травмы крупных суставов верхних конечностей – лучезапястного сустава, локтевого и плечевого суставов; лёгкие и тяжёлые (сопровожденные частичным, или полным разрывом связок) травмы коленного и голеностопного суставов; повреждения коленных менисков, и межпозвонковых дисков; растяжения и разрывы мышц нижних конечностей; травмы пальцев ног; ушибы и переломы, связанные с неудачными падениями во время трюка; порезы, колотые раны и ушибы спортивным оружием.
- Перечень травм в дисциплине саньда: травмы верхних конечностей, пальцев, пястнофаланговых сочленений, лучезапястного сустава, локтевого и плечевого суставов; повреждение лица: переносицы, носовых хрящей, рассечение мягких тканей в области надбровных дуг, внутренней оболочки губ и щёк, ушных раковин; ушибы коленного сустава и мягких тканей бедра.
- Нокаут, его физиология характеристика. Предохранительные средства в саньда: зубной протектор, маска, защищающая надбровные дуги и ушные раковины; раковина, защищающая от случайных ударов ниже пояса; жилет, футы, специальные бинты для сохранения кисти.
- Оказание первой помощи при получении отдельных травм.
- Общие меры по предупреждению травм: правильная организация и проведение занятий; выполнение правил безопасности во время тренировок с оружием и при выполнении трюков; составление расписания с учётом трудовой деятельности и общего режима, сна, питания и отдыха; обеспечение занимающихся качественным инвентарём; наличие тренировочного помещения, отвечающего санитарногигиеническим требованиям; наблюдение за состоянием здоровья и самочувствием спортсменов; ведение ушуистами дневника самоконтроля; отстранение от занятий ушуистов с невылеченными травмами; недопустимость пользования запрещёнными приёмами, или двигательными действиями, грубого ведения боя с нанесением сильных ударов во время тренировок; правильное составление пар для учебных условий и вольных боёв

в саньда; расследование каждого случая травм, нахождение её причины. Роль тренера и роль спортсмена в профилактике повреждений при занятиях ушу. Соблюдение дисциплины, проверка качества инвентаря, правильная организация и методика обучения и тренировки.

- Соблюдение санитарно-гигиенических требований к занимающимся, к помещению, оборудованию и инвентарю, совместная деятельность с врачом, личный пример, повседневная разъяснительная работа о профилактике травматизма. Оказание первой медицинской помощи при обмороке, шоке и попадании инородных тел в глаза, уши.
- Приёмы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших.
- Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже. Основные приёмы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Самомассаж. Противопоказания к самомассажу.

***Технико-тактическая подготовка*** направлена на отработку и совершенствование изученных ранее специальных упражнений, а так же освоение новых:

Основные положения кисти

Основные виды движений руками (саньда),

Основные виды позиций

Основные виды движений ногами (саньда)

Основные виды перемещений

Удары с хлопками

Прыжки

Изучение и отработка бросков

Изучение и отработка парных упражнений Изучение и отработка ударов в прыжках

Изучение комплексов «32 формы Чанцюань».

Контроль спортивной подготовленности: участие в соревнованиях.

Сдача контрольно-переводных нормативов.

Инструкторская практика: построение группы, сдача рапорта, проведение разминки (ОФП) в присутствии тренера; показ упражнений по

ОФП, СФП, а так же элементов дисциплины вида спорта (технической подготовки).

Судейская практика: работа в качестве контролера, выполнение обязанностей судьи на школьных соревнованиях при выступлении младших спортсменов; выполнение обязанностей помощника судьи на соревнованиях муниципального и регионального уровня.

## 15. Учебно-тематический план.

### 15.1. Учебно-тематический план для этапа начальной подготовки

Этап спортивной подготовки	Вид подготовки	Краткое содержание
Этап начальной подготовки года обучения	Общая физическая подготовка	<p><b>Общая физическая подготовка</b> – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Целью общей физической подготовки являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- укрепление здоровья;</li> <li>- Развитие всесторонних физических качеств</li> <li>- Увеличение сопротивляемости к неблагоприятным условиям</li> <li>- Укрепление дыхательной, сердечно-сосудистой, мышечной систем</li> <li>- Обеспечение комплексного развития всего тела</li> <li>- Повышение уровня физических возможностей</li> <li>- Повышение функциональных возможностей</li> <li>- Повышение общей работоспособности</li> <li>- Создание основы для специальной физической подготовки и достижения высоких результатов в виде спорта.</li> </ul>
	Специальная физическая подготовка	<p><b>Специальная физическая подготовка</b> – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта).</p> <p>СФП направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта. При этом она ориентирована на максимально возможную степень их развития.</p> <p>Задачи СФП следующие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие физических способностей, необходимых для данного вида спорта;</li> <li>- повышение функциональных возможностей органа и систем, определяющих достижения в</li> </ul>

		<p>избранном виде спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание способностей проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности;</li> <li>- формирование телосложения спортсменов с учетом требований конкретной спортивной дисциплины.</li> </ul>
	Техническая подготовка	<p><b>Техническая подготовка</b> - это процесс обучения спортсмена технике движений, свойственных данному виду спорта и доведение их до совершенства, процесс овладения техникой специальных и общеразвивающих упражнений</p>
	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	<p><b>Тактическая подготовка:</b>          Задачей тактической подготовки спортсменов является изучение тактики избранного вида спорта, правил судейства, тактического опыта сильнейших спортсменов, способов разработки тактической концепции.          Содержание тактической подготовки можно условно объединить в четыре направления:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствование в распределении сил в ходе соревнований;</li> <li>- совершенствование в гибком использовании технических приемов: иметь в запасе неожиданный для соперника прием, «коронный» элемент;</li> <li>- совершенствование в целесообразных переключениях, чаще всего связанное с умением навязывать сопернику свою тактику, неожиданно переходя от защитных действий к нападению или активной обороне.</li> </ul> <p><b>Теоретическая подготовка:</b>          Это процесс освоения, приобретения спортсменами специальных знаний, необходимых в спортивной деятельности, с направленностью на расширение познавательного интереса спортсмена и необходимого запаса знаний в области общих и специальных основ спортивной тренировки, на осмысление сути спортивной тренировки, непосредственно связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей, без которых невозможно достижение высоких спортивных результатов. В состав теоретической подготовки входят следующие темы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Зарождение и развитие вида спорта уш.</li> <li>- Автобиографии выдающихся спортсменов.</li> <li>- Чемпионы и призеры Олимпийских игр;</li> <li>- Понятие о физической культуре и спорте.</li> </ul>

		<p>Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.</li> <li>- Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме;</li> <li>- Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения;</li> <li>- Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.</li> <li>- Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.</li> </ul> <p><b>Психологическая подготовка</b></p> <p>Основная задача психологической подготовки - формирование у спортсмена психической готовности к участию в конкретном соревновании. Готовность предполагает: уверенность в своих силах; стремление бороться за победу до конца;</p> <p>Психологическая подготовка включает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях;</li> <li>- обучение способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, концентрации и распределения внимания;</li> <li>- способам самоорганизации и мобилизации на максимальные волевые и физические усилия</li> </ul>
--	--	---

## 15.2. Учебно-тематический план для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

Этап спортивной подготовки	Вид подготовки	Краткое содержание
----------------------------	----------------	--------------------

<p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</p>	<p>Общая физическая подготовка</p>	<p><b>Общая физическая подготовка</b> – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Целью общей физической подготовки являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- укрепление здоровья;</li> <li>- Развитие всесторонних физических качеств</li> <li>- Увеличение сопротивляемости к неблагоприятным условиям</li> <li>- Укрепление дыхательной, сердечно-сосудистой, мышечной систем</li> <li>- Обеспечение комплексного развития всего тела</li> <li>- Повышение уровня физических возможностей</li> <li>- Повышение функциональных возможностей</li> <li>- Повышение общей работоспособности</li> <li>- Создание основы для специальной физической подготовки и достижения высоких результатов в виде спорта.</li> </ul>
	<p>Специальная физическая подготовка</p>	<p><b>Специальная физическая подготовка</b> – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта). СФП направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта. При этом она ориентирована на максимально возможную степень их развития. Задачи СФП следующие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие физических способностей, необходимых для данного вида спорта;</li> <li>- повышение функциональных возможностей органа и систем, определяющих достижения в избранном виде спорта;</li> <li>- воспитание способностей проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности;</li> <li>- формирование телосложения спортсменов с учетом требований конкретной спортивной дисциплины.</li> </ul>
	<p>Участие в спортивных соревнованиях</p>	<p>Спортивные соревнования оказывают большое эмоциональное воздействие на занимающегося, помогают выявить слабые стороны подготовки, научить преодолевать психологические трудности, возникающие в результате предстартового и стартового</p>

	<p>состояний, обеспечить мобилизацию всех необходимых функций организма и увеличить работоспособность до требуемого уровня. Участие в спортивных соревнованиях осуществляется по календарному плану Минспорта РФ, Минспорта Краснодарского края и непосредственно самого учреждения.</p>
<p>Техническая подготовка</p>	<p><b>Техническая подготовка</b> - это процесс обучения спортсмена технике движений, свойственных данному виду спорта и доведение их до совершенства, процесс овладения техникой специальных и общеразвивающих упражнений</p>
<p>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</p>	<p><b>Тактическая подготовка:</b>          Задачей тактической подготовки спортсменов является изучение тактики избранного вида спорта, правил судейства, тактического опыта сильнейших спортсменов, способов разработки тактической концепции. Содержание тактической подготовки можно условно объединить в четыре направления:          - совершенствование в распределении сил в ходе соревнований;          - совершенствование в гибком использовании технических приемов: иметь в запасе неожиданный для соперника прием, «коронный» элемент;          - совершенствование в целесообразных переключениях, чаще всего связанное с умением навязывать сопернику свою тактику, неожиданно переходя от защитных действий к нападению или активной обороне.</p> <p><b>Теоретическая подготовка:</b>          Это процесс освоения, приобретения спортсменами специальных знаний, необходимых в спортивной деятельности, с направленностью на расширение познавательного интереса спортсмена и необходимого запаса знаний в области общих и специальных основ спортивной тренировки, на осмысление сути спортивной тренировки, непосредственно связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей, без которых невозможно достижение высоких спортивных результатов. В состав теоретической подготовки входят следующие темы:          - Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в</p>

		<p>собственных силах;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК);</li> <li>- Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание;</li> <li>- Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков;</li> <li>- Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований;</li> <li>- Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата;</li> <li>- Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности;</li> <li>- Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.</li> </ul> <p><b>Психологическая подготовка</b></p> <p>Основная задача психологической подготовки - формирование у спортсмена психической готовности к участию в конкретном соревновании. Готовность предполагает: уверенность в своих силах; стремление бороться за победу до конца;</p> <p>Психологическая подготовка включает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях:</li> <li>- обучение способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, концентрации и распределения внимания;</li> <li>- способам самоорганизации и мобилизации на максимальные волевые и физические усилия</li> </ul>
	Инструкторская и	Инструкторская и судейская



	судейская практика	практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится с обучающимися групп на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). Обучающиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.
--	--------------------	--

### 15.3. Учебно-тематический план для этапа спортивного совершенствования мастерства.

Этап спортивной подготовки	Вид подготовки	Краткое содержание
Этап совершенствования спортивного мастерства	Общая физическая подготовка	<p><b>Общая физическая подготовка</b> – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Целью общей физической подготовки являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- укрепление здоровья;</li> <li>- Развитие всесторонних физических качеств</li> <li>- Увеличение сопротивляемости к неблагоприятным условиям</li> <li>- Укрепление дыхательной, сердечно-сосудистой, мышечной систем</li> <li>- Обеспечение комплексного развития всего тела</li> <li>- Повышение уровня физических возможностей</li> <li>- Повышение функциональных возможностей</li> <li>- Повышение общей работоспособности</li> <li>- Создание основы для специальной физической подготовки и достижения высоких результатов в виде спорта.</li> </ul>
	Специальная физическая подготовка	<p><b>Специальная физическая подготовка</b> – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта).</p> <p>СФП направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта. При этом она ориентирована на максимально возможную степень их развития.</p> <p>Задачи СФП следующие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие физических способностей, необходимых для данного вида спорта;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повышение функциональных возможностей органа и систем, определяющих достижения в избранном виде спорта;</li> <li>- воспитание способностей проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности;</li> <li>- формирование телосложения спортсменов с учетом требований конкретной спортивной дисциплины.</li> </ul>
Участие в спортивных соревнованиях	<p>Спортивные соревнования оказывают большое эмоциональное воздействие на занимающегося, помогают выявить слабые стороны подготовки, научить преодолевать психологические трудности, возникающие в результате предстартового и стартового состояний, обеспечить мобилизацию всех необходимых функций организма и увеличить работоспособность до требуемого уровня. Участие в спортивных соревнованиях осуществляется по календарному плану Минспорта РФ, Минспорта Краснодарского края и непосредственно самого учреждения.</p>
Техническая подготовка	<p><b>Техническая подготовка</b> - это процесс обучения спортсмена технике движений, свойственных данному виду спорта и доведение их до совершенства, процесс овладения техникой специальных и общеразвивающих упражнений</p>
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	<p><b>Тактическая подготовка:</b>          Задачей тактической подготовки спортсменов является изучение тактики избранного вида спорта, правил судейства, тактического опыта сильнейших спортсменов, способов разработки тактической концепции. Содержание тактической подготовки можно условно объединить в четыре направления:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствование в распределении сил в ходе соревнований;</li> <li>- совершенствование в гибком использовании технических приемов: иметь в запасе неожиданный для соперника прием, «коронный» элемент;</li> <li>- совершенствование в целесообразных переключениях, чаще всего связанное с умением навязывать сопернику свою тактику, неожиданно переходя от защитных действий к нападению или активной обороне.</li> </ul> <p><b>Теоретическая подготовка:</b>          Это процесс освоения, приобретения спортсменами специальных знаний, необходимых в спортивной деятельности, с</p>

	<p>направленностью на расширение познавательного интереса спортсмена и необходимого запаса знаний в области общих и специальных основ спортивной тренировки, на осмысление сути спортивной тренировки, непосредственно связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей, без которых невозможно достижение высоких спортивных результатов. В состав теоретической подготовки входят следующие темы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта;</li> <li>- Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки;</li> <li>- Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;</li> <li>- Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.</li> <li>- Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.</li> <li>- Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений;</li> <li>- Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.</li> </ul>
--	---

	<p><b>Психологическая подготовка</b></p> <p>Основная задача психологической подготовки - формирование у спортсмена психической готовности к участию в конкретном соревновании. Готовность предполагает: уверенность в своих силах; стремление бороться за победу до конца;</p> <p>Психологическая подготовка включает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях;</li> <li>- обучение способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, концентрации и распределения внимания;</li> <li>- способам самоорганизации и мобилизации на максимальные волевые и физические усилия</li> </ul>
Инструкторская и судейская практика	<p>Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится с обучающимися групп на учебно- тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). Обучающиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.</p>

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «ушу», содержащих в своем наименовании слова и словосочетания «таолу» (далее – таолу), «саньда» 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.

В настоящее время, согласно ЕВСК, в России спортивное ушу существует в виде двух основных дисциплин – ушу таолу и ушу саньда.

Ушу саньда – контактное спортивное единоборство. Поединки проходят на неогороженной, приподнятой над землёй площадке - помосте. Спортсмены ведут поединки в шлеме, жилете, футах, боксёрских перчатках, ракушке и с каппой в зубах. Разрешены удары руками и ногами в голову,

корпус и ноги, подсечки, броски и выталкивания противника с площадки. По своей кинематической и динамической структуре, а также по сути решаемых двигательных задач, дисциплина практически идентична множеству подобных контактных дисциплин из других видов спорта, отличаясь от них только объёмом использования защитной экипировки.

Ушу таолу – спортивногимнастическое многоборье. В этой дисциплине спортсмен на специальной площадке демонстрирует соревновательную композицию (кит. тао, или таолу), а судьи оценивают выступление спортсмена в баллах. Выступления бывают без оружия, и с оружием. Так же, как в фехтовании используется французский язык, а в дзюдо – японская терминология, в ушу используются китайские термины. Выступления без оружия называют цюаньшу – в переводе с китайского «кулачное искусство». Выступления с традиционным для ушу оружием чаще всего называются цисе, что с китайского переводится как «орудие», или «инструмент». Выступления таолу, особенно с оружием – яркая отличительная черта, своеобразная визитная карточка вида спорта. Композиции подавляющего большинства стилей и видов оружия ушу таолу – комплексы специальных технических элементов, выполняемые энергично, в очень высоком темпе и с очень высокой точностью. Как правило, комплексы насыщены трюковыми элементами, что особенно характерно для основных спортивных стилей. Время выступления, как правило, ограничено полутора минутами. Выступления в таолу требуют от спортсмена великолепной координации, быстроты, прыгучести, гибкости, увеличенной аэробной производительности, хорошей способности к сохранению равновесия, хорошей выносливости к работе в зоне анаэробной гликолитической мощности, а также неплохих силовых кондиций. Исключением являются стили и виды оружия, основанные на технике тайцзицюань, которые выполняются нарочито медленно и плавно, а регламент выступления в которых – от трёх до пяти минут. В спортивном тайцзицюань требуется большая сила и очень хорошая силовая выносливость мышц нижних конечностей. Все виды таолу требуют хорошо развитой способности концентрировать внимание, упорства; многие стили, виды оружия и виды соревновательных программ также требуют от спортсмена смелости. Строго говоря, ушу таолу – это даже не дисциплина, а комплекс спортивных дисциплин ушу, в котором согласно ЕВСК и единым Всероссийским правилам соревнований по ушу, существует две технические группировки – собственно ушу таолу, характеризующееся ограничением стилей и используемых видов оружия в соревновательной программе, а также жёсткой регламентацией двигательных действий, и традиционное ушу, включающее в себя огромное многообразие стилей и техник владения оружием.

Спортивное ушу успешно развивается во многих странах мира. Ушу, а конкретно дисциплина таолу, претендует на статус олимпийского вида спорта, однако предполагается ограничить представительство в олимпийской программе двумя мужскими и двумя женскими видами соревнований.

Как видно из приведённого выше описания, ушу – комплексный вид спорта, состоящий из двух основных дисциплин, одна из которых, по своей соревновательной сущности, относится к единоборствам, а другая к сложнокоординационным видам спорта. Согласно приказу Минспорта РФ №730 от 12 сентября 2013 года, вид спорта ушу отнесён к единоборствам (пункт 2.3), при этом программа, соответствующая требованиям приказа, должна учитывать построение процесса подготовки в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельности в избранном виде спорта, или дисциплине вида спорта (пункт 12.2.1.). Согласно СанПин, допуск детей к занятиям ушу разрешён с 7 лет, а контактными единоборствами - с 10 лет.

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

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

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

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **17. Материально-технические условия реализации Программы.**

Материально-техническая база реализации этапов спортивной подготовки состоит из:

- тренировочного спортивного зала;
- тренажерного зала;
- раздевалок, душевых;
- 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)<sup>1</sup>;

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины «таолу»			
1.	Ковер для ушу (комплект с подложкой)	штук	1
2.	Манекен Вин Чун (мужэньчжуан)	штук	1
Для спортивной дисциплины «саньда»			
3.	Мешок боксерский	штук	3
4.	Напольное покрытие татами или помост	штук	1
5.	Лапа боксерская	штук	10

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины «таолу»									
1.	Спортивный инвентарь (гунь, цян)	штук	на обучающегося	–	–	1	1	2	1
2.	Спортивный инвентарь (цзуцзебянь, саньцзегунь)	штук	на обучающегося	–	–	1	1	2	1
3.	Спортивный инвентарь (цзянь, дао, наньдао)	штук	на обучающегося	–	–	1	1	2	1
4.	Спортивный инвентарь (шуандао, шуангоу, шуанбишоу, шуанцзянь)	штук	на обучающегося	–	–	1	1	2	1



### Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм для выступлений (Ифу)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
2.	Обувь для ушу	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
3.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
4.	Чехол для переноски спортивного инвентаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
5.	Бандаж защитный паховый	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2
6.	Боксерские перчатки для саньда	пар	на обучающегося	1	2	1	2	1	2
7.	Жилет для саньда	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2
8.	Защита на голеностоп для саньда	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2
9.	Защита на голень для саньда	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2

10.	Футболка для саньда	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2
11.	Шлем для саньда	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2
12.	Шорты для саньда	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2

Обучающиеся обеспечиваются проездом к месту проведения спортивных соревнований и обратно;

Обучающиеся обеспечиваются питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

Обучающиеся обеспечиваются медицинским обслуживанием, в том числе систематическим медицинским контролем.

### **18. Кадровые условия реализации Программы:**

Укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками:

МБУ ДО СШ единоборств МО Лабинский район в соответствии со штатным расписанием в полном объеме укомплектована педагогическими, руководящими и иными кадрами. Уровень квалификации педагогических и иных работников школы для каждой занимаемой должности соответствует квалификационным характеристикам соответствующей должности.

Кадровый потенциал школы составляют педагогические работники, методисты и административно-управленческий аппарат и изложены в таблице:

Деятельность работника	Должность работника	Этап спортивной подготовки	Количество работников
Административная (руководящие работники)	Директор		1
	Заместитель директора по методической работе		1
Педагогическая	Тренер-преподаватель по ушу	НП, УТ, ССМ	4
Иные специалисты	Методист		2

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «ушу».

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует 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 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей МБУ ДО СШ единоборств МО Лабинский район.

Профессиональное развитие педагога – это процесс, в ходе которого формируется комплекс значимых качеств, выражающих целостную структуру, а также особенности преподавательской деятельности. Поэтому в процессе преподавательской деятельности требуется непрерывность профессионального развития. В целях профессионального развития тренеры-преподаватели МБУ ДО СШ единоборств МО Лабинский район каждые 3 года проходят обучение по программам повышения квалификации в организациях, имеющих лицензию на право ведения данного вида образовательной деятельности.

### **19. Информационно-методические условия реализации Программы**

Для реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «ушу» созданы следующие информационно-методические условия:

Информационно-образовательные ресурсы:

В МБУ ДО СШ единоборств МО Лабинский район имеются следующие методические и учебные пособия:

#### 1. Дидактические материалы:

Обучающие видео:

- Видеозаписи с соревнований различного уровня.
- Презентации по различным темам: антидопинг, технология спорта, профилактика травматизма в спорте, история ушу.

#### 2. Наглядные учебные пособия (фото-, видео материалы, плакаты, манекены).

При реализации программы каждый обучающийся обеспечен доступом к базам данных Интернет-ресурсов.

Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт министерства спорта РФ. - URL: [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)

2. Официальный сайт Олимпийского комитета России. - URL: <http://www.roc.ru/>

3. Официальный сайт Российского антидопингового агентства. - URL: <http://www.rusada.ru>

4. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края (<http://www.kubansport.ru/>)

5. Российский союз боевых искусств - <http://www.rsbi.ru/>

6. <http://www.wushu-russ.ru>–Федерация ушу России.

7. Методический раздел сайта ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» <https://fcpsr.ru/cat/1/1/37>

Учебно-методические ресурсы:

1. *Музруков Г.Н.* Основы ушу // Учебник для спортивных школ. – М.: ОАО «Издательский дом «Городец», 2006. – 576с.

2. *Музруков Г.Н.* Единые Всероссийские правила ушу. М.: 2000;
3. *Соколов Е.Г.* Акробатика.ФИС, 1973,
4. *Музруков Г.Н.* Тайцзи- дыхание вселенной. Фильм.  
Творческое объединение «Золотой Будда», 2006.
5. Ингерлейб М.Б. Боевые искусства и самооборона для детей /  
серия « Мастера боевых искусств». Ростов- н- Дону: « Феникс», 2002.-  
128с.
6. Попов Г.В. Боевые единоборства народов мира.-  
М: Международные отношения, 1993.- 160 с.
7. Боевые искусства .200 школ боевых искусств Востока и запада/  
Традиционные и современные единоборства Востока и Запада.-  
Харвест, 1996.- 640с.- (Энциклопедический справочник).
8. Допинг-контроль: что нужно знать каждому  
(Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных  
и клубных команд). – М.: Олимпия Пресс, 2004.- 40с.
9. Суслов Ф.П., Тышлер Д.А. Терминология спорта.  
Толковый словарь спортивных терминов.- М.: Спорт Академ, 2001.-480 с.
10. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Ушу: Критерии отбора. -  
М.: Terra-спорт, 2000. - 240 с.