

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
спортивная школа Центрального района Санкт-Петербурга**

**ПРИНЯТО**

общим собранием работников  
ГБУ ДО СШ Центрального района СПб  
Протокол от «29» октября 2024г. № 5

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом директора от 27.11.2024 № 219  
Директор ГБУ ДО СШ  
Центрального района СПб

М.Ю. Баранов



**Дополнительная общеразвивающая программа  
в области физической культуры и спорта  
(спортивно-оздоровительный этап)  
по виду спорта ушу**

**Программа разработана на основании:** базовых требований к дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «ушу», утвержденных распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 14.11.2024 № 1146-р.

**Срок реализации программы на этапах:**

Стартовый уровень – до-3 лет

Базовый уровень – 1-3 лет

Продвинутый уровень – 1-8 лет

**Авторы-разработчики:**

Платонова О. Б., заместитель директора  
по учебно-спортивной работе ГБУ ДО СШ  
Центрального района СПб;  
Прищепа Ю.А., инструктор-методист ГБУ  
ДО СШ Центрального района СПб.

## СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	наименование раздела	стр.
<b>1.</b>	<b>Общие положения</b>	3
<b>2.</b>	<b>Характеристика Программы</b>	4
2.1	Сроки реализации уровней подготовки и возрастные границы обучающихся по отдельным уровням подготовки, количество обучающихся, лиц, проходящих подготовку, в группах.	4
2.2	Объем Программы	7
2.3	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	8
2.4	Годовой учебно-тренировочный план	8
2.5.	Календарный план воспитательной работы	9
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	12
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	20
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	22
<b>3.</b>	<b>Система контроля</b>	23
3.1.	Требования к результатам освоения дополнительной общеразвивающей программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	23
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы	24
3.3	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по годам, по видам и уровням подготовки для обучающихся	25
<b>4.</b>	<b>Рабочая программа по виду спорта ушу</b>	28
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому уровню подготовки по виду спорта ушу	28
4.2.	Учебно-тематический план	45
<b>5.</b>	<b>Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	55
5.1.	Материально-технические условия реализации Программы	55
<b>6.</b>	<b>Кадровые условия реализации Программы</b>	56
<b>7.</b>	<b>Сетевая форма реализации Программы</b>	57
<b>8.</b>	<b>Информационно-методические условия реализации программы</b>	57

## 1. Общие положения

1.1 Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «ушу» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по освоению базовых требований спортивных дисциплин по виду спорта «ушу», согласно базовым требованиям к дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «ушу», утвержденных распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 14.11.2024 № 1146-р. Программа разработана в соответствии с распоряжением Комитета по образованию от 25.08.2022 № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга» и базовыми требованиями. На спортивно-оздоровительный этап не распространяются требования федеральных стандартов спортивной подготовки.

1.2. Целью Программы является вовлечение лиц в систематические занятия физической культурой и спортом, физическое воспитание, физическое развитие личности на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса подготовки, реализации дополнительной общеразвивающей программы на спортивно-оздоровительном этапе (стартовый уровень, базовый уровень, продвинутый уровень) в соответствии с предметом деятельности организации.

Задачами СШ, направленными на освоение дополнительной общеразвивающей программы:

- формирование культуры здорового образа жизни;
- выявление одаренных детей;
- получение начальных знаний о физической культуре и спорте
- организация и проведение учебно-тренировочных занятий и мероприятий;
- организация и проведение физкультурных мероприятий и соревнований;
- финансовое обеспечение, материально-техническое обеспечение лиц, обучающихся на спортивно-оздоровительных этапах, (далее - спортсмены), в том числе обеспечение спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для обучения на спортивно-оздоровительных этапах, в соответствии с базовыми требованиями к дополнительной общеразвивающей программе, а также, по возможности учреждения, обеспечение проезда к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий (в том числе учебно-тренировочных сборов) и спортивных мероприятий и обратно, проживания и питания в период проведения учебно-тренировочных мероприятий (в том числе учебно-тренировочных сборов) и спортивных мероприятий;
- разработка и реализация дополнительных общеразвивающих программ;
- организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения.

1.3. Результатом реализации общеразвивающей программы является:

- формирование интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- всесторонне гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных спортивно одаренных детей для дальнейших занятий по виду спорта;
- стабильность состава обучающихся, регулярность посещения ими учебно-тренировочных мероприятий.

## 2. Характеристика дополнительной общеразвивающей программы

2.1. Продолжительность уровней подготовки, минимальный и максимальный возраст лиц, для зачисления на уровни подготовки, количество лиц, проходящих подготовку в группах на уровнях подготовки по виду спорта «ушу».

Уровень подготовки	Продолжительность уровней (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)*	Предельный возраст прохождения подготовки (лет)	Количество лиц (человек)
Для спортивных дисциплин: таолу, кунгфу – традиционное ушу, юнчуньцюань – гуйдин, юнчуньцюань – гунь, юнчуньцюань – мужэньчжуан, юнчуньцюань – традиционные формы, юнчуньцюань - шуандао				
Стартовый уровень	до 3	5	8	15-25
Базовый уровень	1-3	7	10	10-20
Продвинутый уровень	1-8	8	17	8-16

- Возраст зачисления должен быть исполнен в текущем календарном году.

При комплектовании спортивно-оздоровительных этапов организация (учреждение) определяет максимальную наполняемость на этапах, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом базовых требований, а также в соответствии с методическими рекомендациями по системе оплаты труда.

Основные задачи стартового уровня - вовлечение максимального числа детей и подростков в систему дополнительного образования по ушу, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники ушу, волевых и морально-этических качеств личности, формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

Результатом реализации общеразвивающей программы является:

На стартовом уровне:

- формирование интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, характерных для возраста и пола обучающегося;
- представление об основах техники по виду спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта.

На базовом уровне:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных спортивно одаренных детей для дальнейших занятий по виду спорта.

На продвинутом уровне:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья обучающихся;
- отбор перспективных спортивно одаренных детей для дальнейших занятий по виду спорта.

Зачисление на указанные уровни подготовки, перевод лиц, проходящих подготовку на следующий уровень, производится с учётом результатов подготовки, которые должны соответствовать базовым требованиям. Лицам, проходящим подготовку на спортивно-оздоровительном этапе, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить подготовку на том же уровне подготовки повторно по решению тренерского (педагогического) совета. Обучающиеся, не достигшие установленного программой возраста для перевода в группу следующего года обучения, могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского (педагогического) совета при разрешении врача.

### **Краткая характеристика вида спорта.**

**Ушу** является современным видом спорта, развивающимся в процессе эволюции из традиционных форм физической культуры Китая. В основе ушу лежат приёмы кулачного боя и фехтования, различные виды традиционной акробатики, пекинской оперы (цинцзюй) дыхательные гимнастики и специальные психорегулирующие упражнения.

**Ушу** является сложно-координационным видом спорта, оказывающим разностороннее воздействие на организм занимающегося. Многообразие видов ушу делает его доступным средством физической культуры для разных возрастных групп и контингентов занимающихся. Ушу способствует развитию таких качеств, как ловкость, сила, выносливость, быстрота реакции, координации, чувство равновесия, даёт необходимые навыки самообороны.

Спортивное ушу включает практически все существующие в настоящее время стили и разновидности этого древнего искусства, поскольку правила соревнований составлены таким образом, чтобы позволить судьям, исходя из определенного набора параметров, классифицировать и оценить по десятибалльной шкале любой из существующих видов ушу. Таким образом, деление на спортивное и традиционное ушу условно, и правомерно, скорее, подразделять ушу на спортивное и массовое.

В соответствии с Международными правилами соревнований, ушу подразделяется на следующие виды: гуйдин таолу – стандартные регламентированные комплексы (в этот раздел входит: чанцюань, наньцюань, тайцзицюань, цзяньшу, тайцзицзянь, даошу, наньдаошу, гуньшу, наньгуньшу, цяншу); цзысюань таолу – произвольные регламентируемые комплексы с обязательными элементами (в этот раздел входят: чанцюань, наньцюань, тайцзицюань, цзяньшу, даошу, гуньшу, цяншу); чуантунь ушу – традиционные комплексы ушу; дуйлянь - поединок с заранее определённой последовательностью движений; цзитибяоянь групповые выступления; ушу-саньда - свободные поединки по ушу на помосте в защитном снаряжении; ушу – тайцзитуйшоу – свободные поединки с использованием техники тайцзицюань, а также соревнования по шуайцзяо (китайская борьба, приемы которой используются во всех школах ушу), и дуаньбин и чанбин саньсян - фехтование на основе техники ушу с коротким и длинным оружием.

Основные виды, на которые подразделяется вид спорта «ушу», в единой всероссийской спортивной квалификации:

1. Кунгфу - традиционное ушу
- 2.. Таолу.
3. Санда.
4. Юнчуаньцюань-весовая категория.

Виды спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "юнчуньцюань".

- а) юнчуньцюань - гуйдин
- б) юнчуньцюань - гуйдин дуйда
- в) юнчуньцюань - гунь
- г) юнчуньцюань - мужэньчжуан
- д) юнчуньцюань - традиционные формы
- е) юнчуньцюань – шуандао

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

**Традиционное ушу - кунгфу** («традиционные комплексы») — участники, так же, как и в Таолу, соревнуются в выполнении комплексов движений, стилизованных под виды традиционных школ китайского ушу. В России принято выполнять эти комплексы тоже с добавлениями не типичных для стиля акробатических элементов, пробежек. Оцениваются выступления с использованием тех же критериев, что и в таолу. От обычного спортивного ушу-таолу этот вид отличается большим количеством номинаций (стилей ушу) и большим количеством используемого традиционного оружия.

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

Соревнования по таолу, кунгфу - традиционное ушу и юнчуньцюань проводятся в личных видах программы, а также в личных видах программы с розыгрышем неофициального командного зачета среди субъектов Российской Федерации.

Победитель определяется по сумме оценок по трем видам программы:

Таолу - многоборье: один кулачный вид на выбор (таолу - чанцюань, таолу - наньцюань, таолу - тайцзицюань), один вид короткого оружия (таолу - дао шу, таолу - цзяньшу, таолу - наньдао, таолу - тайцзи цзянь), один вид длинного оружия (таолу - гунь шу, таолу - цяньшу, таолу - наньгунь).

Кунгфу - традиционное ушу - многоборье: один кулачный комплекс на выбор (кунгфу - традиционное ушу цюаньшу - 1 группа, кунгфу - традиционное ушу цюаньшу - 2 группа, кунгфу - традиционное ушу цюаньшу - 3 группа, кунгфу - традиционное ушу цюаньшу - 4 группа, кунгфу - традиционное ушу цюаньшу - 5 группа, кунгфу - традиционное ушу цюаньшу - 6 группа) и два комплекса с оружием (кунгфу - традиционное ушу бинци, кунгфу - традиционное ушу гуньшу, кунгфу - традиционное ушу дуаньбин, кунгфу - традиционное ушу шуанбин, кунгфу - традиционное ушу чанбин, кунгфу - традиционное ушу жуаньбин), либо два кулачных комплекса и один комплекс с оружием.

### Номер во всероссийском реестре видов спорта

№ п/п	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
126	Ушу	0870001511Я	таолу-гунь шу	0870011811Я
			таолу-дао шу	0870021811Я
			таолу-дуйлянь	0870031811Я
			таолу-дуйлянь цисе	0870251811Я
			таолу-наньгунь	0870041811Я
			таолу-наньдао	0870051811Я
			таолу-наньцюань	0870061811Я
			таолу-тайцзи цзянь	0870071811Я
			таолу-тайцзицюань	0870081811Я
			таолу-цзитисянму	0870261811Я
			таолу-цзяньшу	0870091811Я
			таолу-цяньшу	0870101811Я
			таолу-чанцюань	0870111811Я
традиционное ушу-многоборье	0870271811Я			

### 2.2. Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки на уровнях подготовки по виду спорта «ушу»:

Объем тренировочной нагрузки	Уровни и периоды подготовки				
	Стартовый уровень	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	3 - 4,5	4,5 - 6	6 - 8	8 - 14	12 - 18
Количество тренировок в неделю	2 - 3	3 - 4	До 4	До 6	До 6
Общее количество часов в год	До 234	До 312	До 416	До 728	До 936

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной общеразвивающей программы:

Основными формами осуществления подготовки являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- тестирование и контроль.

#### 2.4. Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели.

Соотношение объемов видов подготовки в рамках учебно-тренировочного процесса по уровням подготовки по виду спорта «ушу»:

Виды подготовки	Уровни и периоды подготовки									
	Стартовый уровень		Базовый уровень		Продвинутый уровень					
Год обучения	1-й	2-3-й	1-й	2,3,4-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6,7,8-й
Общая физическая подготовка	48	48	72	108	108	108	110	156	156	150
Специальная физическая подготовка.	24	24	36	48	72	74	72	120	120	126
Техническая подготовка.	72	72	114	144	192	198	192	288	282	288
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, контроль и тестирование.	12	12	12	12	30	24	30	42	48	42
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.	*	*	*	*	14	12	12	18	18	18
<b>Общее количество часов (в год)</b>	<b>156</b>	<b>156</b>	<b>234</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>624</b>
Количество часов в неделю	3	3	4,5	6	8	8	8	12	12	12
Количество тренировок в неделю	2	2	3	3-4	4-5	4-5	4-5	5-6	5-6	5-6

\* Возможно участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, предусмотренных Планом мероприятий.



Контрольные соревнования - проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности обучающегося, в них проверяется эффективность прошедшего уровня подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технико-тактического совершенства; виды контрольных соревнований – школьные соревнования или соревнования внутри группы по ОФП и СФП; начиная с базового уровня это, также, могут быть квалификационные школьные, муниципальные соревнования.

Для обеспечения эффективности подготовки, могут организовываться учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в рамках каникулярных периодов, в том числе с привлечением дополнительных мер социальной поддержки в сфере организации отдыха детей и молодежи и их оздоровления.

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки обучающихся, а конкретные показатели плана по годам - соответствовать уровню развития обучающихся данной группы.

Многолетняя подготовка - это единая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение режимов тренировки, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; нацеленность на спортивное мастерство; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого. Спортсмены продвинутого уровня могут участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей учебно-тренировочных занятий в качестве тренеров-преподавателей.

## 2.5. Календарный план воспитательной работы.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных	В течение года

		судей; - основные сведения ЕВСК.	
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - беседы, лекции по правилам соревнований вида спорта.	В течение года
1.3.	Самоконтроль в процессе занятий спортом	- сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом; - дневник самоконтроля, его форм и содержание.	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - участие в тематических мероприятиях по направлению ЗОЖ.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - 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, витаминизация); - роль спортивного режима и питания.	В течение года

2.3	Личная и общественная гигиена	<ul style="list-style-type: none"> <li>- понятие о гигиене и санитарии;</li> <li>- уход за телом;</li> <li>- гигиенические требования к спортивной одежде и обуви;</li> <li>- гигиена спортивных сооружений.</li> </ul>	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	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)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: <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 общеразвивающие программы подготовки.</li> </ul>	В течение года
3.3.	Олимпийское движение и история физической культуры.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- История Олимпийского движения;</li> <li>- понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков;</li> <li>- история ушу;</li> <li>- встречи с олимпийцами и чемпионами, ветеранами спорта и ветеранами школы.</li> </ul>	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> <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</li> </ul>	В течение года

		спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - творческое участие в оформлении зала для соревнований, в подготовке эскизов костюмов и составлении упражнений.	
4.2.	Музыкально-двигательная подготовка	- основы музыкальной грамоты; - творческие задания и импровизация (демонстрация танца животных); - музыкальные игры. - прослушивание и разбор музыкальных произведений и композиций.	В течение года
5.	<b>Психологическая подготовка и формирование личности спортсмена</b>	- психолого-педагогические методы (разъяснения, убеждения, беседы, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, поощрение, контроль); - психологические тренинги на взаимодействие в команде и коллективе.	В течение года
6.	<b>Врачебный и биологический контроль в спорте</b>	- текущие медицинские осмотры (ТО); - углубленные медицинские обследования (УМО) и комплексные обследования; - физиологические тесты и биохимический контроль спортсменов высших достижений; - наблюдение за функциональным состоянием обучающихся.	В течение года

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

### Теоретическая часть:

В соответствии с базовыми требованиями к дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «ушу», обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами,

по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

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

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

**Антидопинговая организация** - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.

**Внесоревновательный период** – любой период, который не является соревновательным.

**Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс)** - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

**Запрещенная субстанция** - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

**Запрещенный список** - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

**Запрещенный метод** - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

**Персонал спортсмена** - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо,

работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

**РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

**Соревновательный период** - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

**Спортсмен** - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

#### **План антидопинговых мероприятий:**

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
1	Профилактические беседы, наглядная агитация.	сентябрь-август	тренер-преподаватель, спортивный врач, методист
2	Семинары, лекции.	сентябрь-август	тренер-преподаватель, спортивный врач, методист
3	Интернет-семинары.	сентябрь-август	тренер-преподаватель, спортивный врач, методист
4	Видео, фото материалы. Видео, фото отчёты.	сентябрь-август	тренер-преподаватель, спортивный врач, методист
5	Обучение на платформе РУСАДА, тестирование.	январь-декабрь	тренер-преподаватель, спортсмены, методисты, врач

#### **План антидопинговых мероприятий по уровням подготовки:**

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение	Сроки проведения

			мероприятия	
Стартовый уровень	1.Веселые старты	«Честная игра»	тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2.Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в спортивной школе	1 раз в год
	3.Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		тренер-преподаватель	1 раз в месяц
	4.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению
	5.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		тренер-преподаватель, спортсмен	1 раз в год
	6.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	7.Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил»,  «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1-2 раза в год
Базовый уровень	1.Веселые старты	«Честная игра»	тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		тренер-преподаватель, спортсмен	1 раз в год
	3.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению
	7.Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1-2 раза в год

		лекарственных средств»		
	6.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	тренер-преподаватель	1-2 раза в год
Продвинутой уровень	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		тренер-преподаватель, спортсмен	1 раз в год
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1-2 раза в год

*Приложение №1*

### Пример программы мероприятия «Веселые старты»

**Целевая аудитория:**

- спортсмены этапа начальной подготовки.

**Цель:**

- ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры.
- формирование “нулевой терпимости к допингу”.

**План реализации:**

- проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

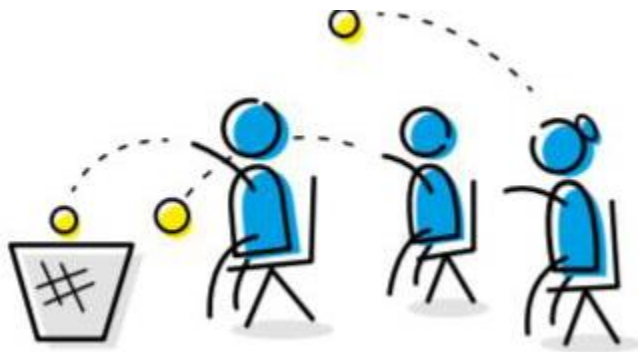
Мы предлагаем темы, для иллюстрации которых Вы можете придумать игры, связанные с Вашим видом спорта:

- равенство и справедливость;
- роль правил в спорте;
- важность стратегии;
- необходимость разделения ответственности;
- гендерное равенство.

Также Вы можете воспользоваться следующими играми (которые основаны на рекомендациях ВАДА, сформулированных в пособии [«Sport values in every classroom»](#))

### 1. Равенство и справедливость





Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?

## 2 вариант

Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

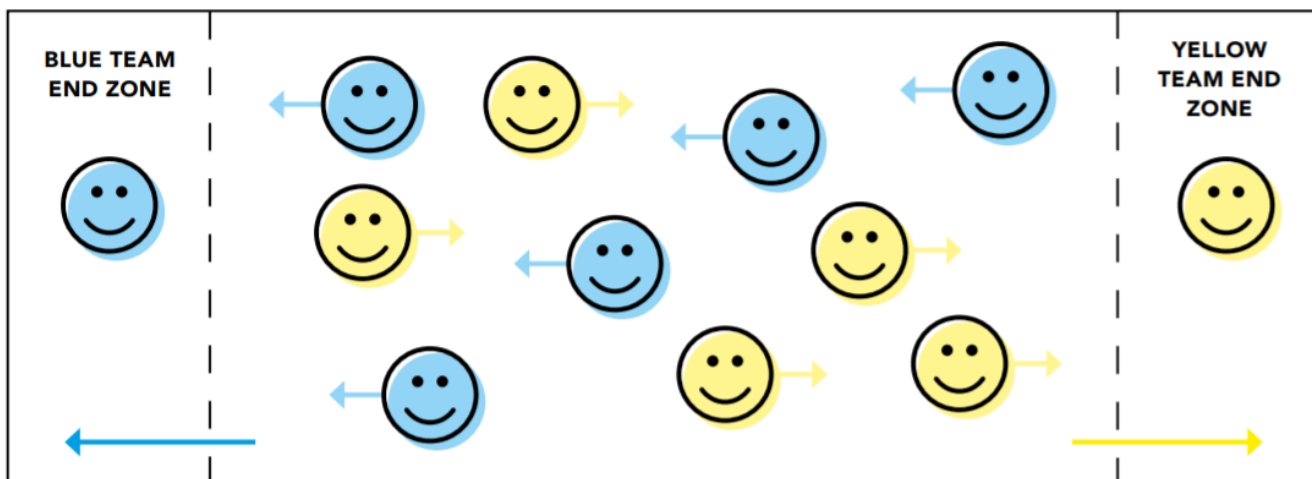
Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

\* можно повторить эстафету выбрав для команд уже одинаковый спортивный инвентарь.

## 2. Роль правил в спорте



Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- как бы вы могли улучшить данную игру?
- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

### 3) Ценности спорта

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к **ценностям спорта** (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые **противоречат ценностям спорта** (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к **ценностям спорта** и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- что не относится к ценностям спорта?
- почему допинг является негативным явлением в спорте?

### 4) Финальная игра

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!” (слово МЫ можно заменить названием вида спорта, например: “ТЕННИС ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!”).

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !”, выстроившись в **один** ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд по девизом “Мы за честный спорт!”.

*Приложение №2*

## Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»

### Целевая аудитория:

- спортсмены всех уровней подготовки;
- персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры).

### Цели:

- ознакомление с Запрещённым списком;
- формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

**Обязательные темы:**

## 1. Принцип строгой ответственности

- спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.

## 2. Запрещенный список

- критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список;
- отвечает любым двум из трех следующих критериев:

наносит вред здоровью спортсмена;

противоречит духу спорта;

улучшает спортивные результаты.

- маскирует использование других запрещенных субстанций.
- Запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год;
- Запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.

## 3. Сервисы по проверке препаратов

- list.rusada.ru
- принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)

## 4. Опасность БАДов

- регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);
- менее строгие стандарты качества;
- риск производственной халатности.

## 5. Оформление разрешения на ТИ

- критерии получения разрешения на ТИ;
- процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);
- процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);
- ретроактивное разрешение на ТИ.

**Рекомендованные источники:**

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021

Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

*Приложение №3*

**Программа для родителей (1 уровень)**

Целевая аудитория:

- родители учащихся общеобразовательных учреждений;
- родители спортсменов этапов начальной подготовки в учреждениях, осуществляющих подготовку спортивного резерва.

Направлена на:

определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;

- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;

- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада (на основе презентации в Приложении №4):

- определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;
- *виды нарушений антидопинговых правил;*
- роль влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- роль родителей в системе профилактики употребления допинга;
- группы риска;
- проблема допинга вне профессионального спорта;
- *знакомство с онлайн-курсом [rusada.triagonal.net](http://rusada.triagonal.net);*
- *сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;*
- последствия допинга;
- деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА».

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021

Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

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

На базовом уровне обучающимся даются базовые знания о формах, видах, классификации спортивных соревнований, роли спортивных судей, составе судейских бригад, обязанностях и правах участников спортивных соревнований, а также знание основных правил соревнований, в форме бесед, объяснений, показов и просмотров спортивных соревнований.

Одной из задач спортивных школ является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, спортсменов-инструкторов, инструкторов по спорту, и участие обучающихся в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на базовом уровне и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих уровнях подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены базового уровня должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировки на базовом уровне необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях, принимать участие в проведении школьных соревнований и в группе.

Обучающиеся продвинутого уровня 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 обучающимися, помогать обучающимся более младшего возраста, стартового уровня и базового уровня в разучивании отдельных упражнений и приемов. Обучающиеся продвинутого уровня должны самостоятельно составлять конспект учебно-тренировочного занятия и комплексы упражнений учебно-тренировочных занятий для различных частей урока: разминки (подготовительной части), основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах стартового уровня. Принимать участие в судействе школьных, районных и муниципальных соревнований в роли судьи на линии, арбитра, ассистента, помощника секретаря в городских и межрегиональных соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

Для обучающихся продвинутого уровня итоговым результатом является выполнение требований на присвоение судейской категории «юный судья», «судья третьей категории» и выше.

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Этап спортивной подготовки	Ответственный
1	Беседы, семинары, лекции. Ведение дневника обучающегося.	в течение года	Базовый уровень и продвинутый уровень	тренер-преподаватель, инструктор-методист
2	Самостоятельное изучение литературы по акробатическому рок-н-роллу, гимнастике, акробатике и хореографии (учебники, программы, правила соревнований, методическая литература) и другим видам спорта, олимпийскому движению.	в течение года	Продвинутый уровень	тренер-преподаватель, инструктор-методист
3	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта. Посещение и просмотр официальных спортивных соревнований, участие в школьных и городских судейских семинарах и учебных занятиях по правилам судейства соревнований.	в течение года	Продвинутый уровень	тренер-преподаватель, инструктор-методист
4	Практические занятия, проведение фрагментов учебно-тренировочных занятий, участие в судействе.	в течение года	Продвинутый уровень	тренер-преподаватель, инструктор-методист
5	Видео, фото запись и показы. Интернет-ресурсы. Онлайн-семинары и дистанционные практические занятия.	в течение года	Продвинутый уровень	тренер-преподаватель, инструктор-методист
6	Структура и содержание дневника обучающегося. Классификация и типы соревнований.	в течение года	Продвинутый уровень	тренер-преподаватель, инструктор-методист

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

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного учебно-тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система педагогических средств восстановления используется тренером-преподавателем постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, относятся:

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией обучающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на: глобальные (охватывающие практически весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На стартовом уровне проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На базовом и продвинутом уровнях вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества учебно-тренировочных занятий в неделю.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и душ, сауна.

План медико-восстановительных мероприятий для групп стартового уровня:

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
1	Отдых, прогулки, закаливание	в течение года	тренер-преподаватель, спортивный врач
2	Беседы на тему: «Здоровый образ жизни» (ЗОЖ), режим дня и питания, гигиена.	в течение года	тренер-преподаватель, спортивный врач
3	Солнечно-воздушные процедуры	в течение года	тренер-преподаватель, спортивный врач
4	Текущий медицинский осмотр и отнесение к медицинской группе здоровья	в течение года	тренер-преподаватель, спортивный врач

План медико-восстановительных мероприятий для базового уровня:

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
1	Баня или сауна, бассейн, закаливание.	в течение года	тренер-преподаватель, спортивный врач
2	Отдых, прогулки, солнечные процедуры	в течение года	тренер-преподаватель, спортивный врач
3	Беседы на тему: «Здоровый образ жизни» (ЗОЖ) и охрана труда. Режим дня. Гигиена в спорте.	в течение года	тренер-преподаватель, спортивный врач
4	Текущий медицинский осмотр и отнесение к медицинской группе здоровья	1 раз в год	тренер-преподаватель, спортивный врач

План медико-восстановительных мероприятий для продвинутого уровня:

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
1	Баня, сауна, бассейн, плавание	в течение года	тренер-преподаватель, спортивный врач
2	Отдых, прогулки, пробежки	в течение года	тренер-преподаватель, спортивный врач
3	Беседы на тему: «Как избежать травм в спорте» и охрана труда. Спортивное питание.	в течение года	тренер-преподаватель, спортивный врач
4	Углубленное медицинское обследование	2 раза в год	тренер-преподаватель, спортивный врач
5	Массаж, самомассаж. Витаминизация.	в течение года	тренер-преподаватель, спортивный врач
6	Идеомоторная и психомоторная тренировка	в течение года	тренер-преподаватель, спортивный врач

### 3. Система контроля

По итогам освоения Программы, применительно к спортивно-оздоровительному этапу подготовки, лицу, проходящему спортивно-оздоровительный этап (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения общеразвивающей программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На стартовом уровне:

Результатом реализации общеразвивающей программы является:

На стартовом уровне:

- формирование интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, характерных для возраста и пола обучающегося;
- представление об основах техники по виду спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий

На базовом уровне:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта.

На продвинутом уровне:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта.

### 3.2. Оценка результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы.

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

Промежуточная аттестация проводится учреждением (организацией) не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результаты выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

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



3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления и перевода в группы на уровень подготовки:

**Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления и перевода на базовый уровень подготовки (СОБ) по виду спорта ушу:**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин таолу, кунгфу – традиционное ушу, юнчуньюань – гуйдин, юнчуньюань – гунь, юнчуньюань – мужэньчжуфн, юнчуньюань – традиционные формы, юнчуньюань - шуандао						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,5	6,7
1.2	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			12,0	12,2	11,5	11,7
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+ 1	+ 3	+ 3	+ 5
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	115	110
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин таолу, кунгфу – традиционное ушу, юнчуньюань – гуйдин, юнчуньюань – гунь, юнчуньюань – мужэньчжуфн, юнчуньюань – традиционные формы, юнчуньюань - шуандао						
2.1.	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол»	количество раз	не менее		не менее	
			3	1	5	3
2.2.	Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин	количество раз	не менее		не менее	
			18	16	20	18
2.3.	Двойной прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	
			280	270	300	290
2.4.	Прыжки в длину на одной ноге 10 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,8	6,0
2.5	Шпагат продольный (фиксация положения)	с	не менее		не менее	
			5,0		7,0	
2.6	Шпагат поперечный (фиксация положения)	с	не менее		не менее	
			5,0		7,0	
2.7	Исходное положение – сед, ноги вместе. Наклон вперед, кисти рук на линии стоп, колени прямые (фиксация положения)	с	не менее		не менее	
			5,0		7,0	
2.8	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 60 см, фиксация положения)	с	не менее			
			5,0			

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовке для зачисления и перевода на продвинутый уровень подготовки до трех лет (СОп-1, СОп-2, СОп-3)  
по виду спорта ушу:**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин таолу, кунгфу – традиционное ушу, юнчуныцюань – гуйдин, юнчуныцюань – гунь, юнчуныцюань – мужэньчжуфн, юнчуныцюань – традиционные формы, юнчуныцюань - шуандао				
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 специальной физической подготовки для спортивных дисциплин таолу, кунгфу – традиционное ушу, юнчуныцюань – гуйдин, юнчуныцюань – гунь, юнчуныцюань – мужэньчжуфн, юнчуныцюань – традиционные формы, юнчуныцюань - шуандао				
2.1.	Бег на 500 м	количество раз	не более	
			2,15	2,30
2.2.	Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин	количество раз	не менее	
			20	
2.3.	Двойной прыжок в длину с места	см	не менее	
			330	325
2.4.	Подтягивание из виса на перекладине	количество раз	не менее	
			2	1
2.5.	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол»	количество раз	не менее	
			7	5
2.6.	Шпагат продольный (фиксация положения)	с	не менее	
			10,0	
2.7.	Шпагат поперечный (фиксация положения)	с	не менее	
			10,0	
2.8	Исходное положение – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения)	с	не менее	
			10,0	
2.9	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 60 см, фиксация положения)	с	не менее	
			5,0	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления  
и перевода на продвинутый уровень подготовки свыше трех лет  
(СОп-4, СОп-5, СОп-6, СОп-7, СОп-8) по виду спорта ушу:**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин таолу, кунгфу – традиционное ушу, юнчуныцюань – гуйдин, юнчуныцюань – гунь, юнчуныцюань – мужэньчжуфн, юнчуныцюань – традиционные формы, юнчуныцюань - шуандао				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,5	6,6
1.2	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	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	
			130	150
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин таолу, кунгфу – традиционное ушу, юнчуныцюань – гуйдин, юнчуныцюань – гунь, юнчуныцюань – мужэньчжуфн, юнчуныцюань – традиционные формы, юнчуныцюань - шуандао				
2.1.	Бег на 500 м	количество раз	не более	
			2,15	2,30
2.2.	Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин	количество раз	не менее	
			20	
2.3.	Двойной прыжок в длину с места	см	не менее	
			330	325
2.4.	Подтягивание из виса на перекладине	количество раз	не менее	
			3	2
2.5.	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол»	количество раз	не менее	
			8	6
2.6.	Шпагат продольный (фиксация положения)	с	не менее	
			10,5	
2.7.	Шпагат поперечный (фиксация положения)	с	не менее	
			10,5	
2.8	Исходное положение – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения)	с	не менее	
			10,5	
2.9	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 60 см, фиксация положения)	с	не менее	
			5,5	

**Нормативы для стартового уровня подготовки (5-8 лет):**

- наклон вперед сидя согнувшись, удержание 10 сек.;
- челночный бег 3 x 10 метров, без учета времени (с кубиками);
- поднимание туловища из положения лежа на спине 5 раз, без учета времени;
- Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) +1 см.

## **4. Рабочая программа по виду спорта ушу (программный материал).**

### 4.1 Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому уровню подготовки по виду спорта ушу

В данном разделе даются общие рекомендации по содержанию и требованиям программного материала. Тренер-преподаватель самостоятельно планирует Рабочую программу на свои группы, ее содержание и план, но в соответствии с базовыми требованиями.

#### **На стартовом уровне (СОс-1, СОс-2, СОс-3):**

– всестороннее физическое гармоничное развитие обучающихся, формирование правильной осанки, формирование широкого круга двигательных умений и навыков; развитие физических способностей; Разновидности бега, спортивной ходьбы, прыжков (в длину, вверх, многоскоки, с поворотом на 90 и 180 градусов), подтягивания, отжимания в упоре, упражнения на равновесие (пинхэн), лазание по гимнастической стенке, лестнице, канату, шесту). На стартовом уровне по ушу учебно-тренировочный процесс носит преимущественно направленность изучения базовых движений ушу, при этом отсутствует выраженная волнообразность физических нагрузок, исключается резкая смена периодов нагрузки и восстановления, занятия должны быть интересными и эмоциональными, необходимо использовать игровой метод, показ. Основными средствами являются: Упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощений (подтягивания, отжимания и т.п.). Упражнения для укрепления различных групп мышц с отягощениями (гантели, набивные мячи, спортивные тренажеры). Упражнения со скакалкой, разнообразные прыжки, ускорения. Упражнения для развития гибкости: жоугун.

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

- 1) Цзяньбу жоугун - упражнения для увеличения подвижности плечевого сустава;
- 2) Яобу жоугун - упражнения для увеличения подвижности позвоночника, в особенности поясничного отдела;
- 3) Туйбу жоугун - упражнения для увеличения подвижности тазобедренного и оптимизации подвижности коленного сустава

Контроль на стартовом уровне используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль над эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

#### **На базовом уровне подготовки 1-го года обучения (СОб-1):**

**Теория и методика физической культуры и спорта:**

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

- б) **Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.** Физическая культура как часть общей культуры общества. Ее значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития, подготовки к труду и защите Родины.
- в) **Краткий разбор развития ушу.** История возникновения и становления ушу.
- г) **Краткие сведения о строении и функциях организма.** Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям. Мышцы синергисты и антагонисты.
- д) **Основы знаний по гигиене.** Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм. Причина травм.
- е) **Основы знаний по врачебному контролю и самоконтролю.** Значение и содержание врачебного контроля. Порядок осуществления врачебного контроля в спортивных школах.
- ж) **Общие понятия о технике ушу.** Технический арсенал ушу, понятие о базовой технике – Цзибэнь дунцзо. Основные компоненты базовой техники ушу: бусин (позиции), шоусин (формы кисти), шоуфа (техника рук), буфа (техника передвижений), титуй (удары ногами), тяюэ (прыжки). Особенности работы над гибкостью в ушу (Жоугун).

#### **Общая физическая подготовка:**

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

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

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

**Упражнения для развития гибкости:** жоугун.

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

- 1) Цзяньбу жоугун - упражнения для увеличения подвижности плечевого сустава;
- 2) Яобу жоугун - упражнения для увеличения подвижности позвоночника, в особенности поясничного отдела;
- 3) Туйбу жоугун - упражнения для увеличения подвижности тазобедренного и оптимизации подвижности коленного сустава

#### **Техническая и специальная подготовка:**

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

#### **Цюаньшу**

##### **1. Основные положения кисти (цзибэнь шоусин):**

- а) Чжан - ладонь;
  - б) Цюань - кулак;
  - в) Гоушоу - “крюк”, кисть руки пальцы собраны в “щепоть”.
2. Основные виды движений руками (цзибэнь шоуфа):
- а) Пинчунцюань - прямой удар кулаком;
  - б) Пинлицюань - прямой удар вертикальным кулаком;
  - в) Туйчжан - удар ладонью;
  - г) Пицюань - вертикальный рубящий удар кулаком в сторону;
  - д) Цзацюань - удар тыльной частью кулака с проворотом сверху вниз;
  - е) Чуаньчжан - удар пальцами ладони вперед;
  - ж) Аньчжан – «давящее» движение ладонью;
  - з) Цзайцюань – удар кулаком сверху вниз;

и) Динчжоу – удар в сторону острием локтя;

к) Ячжоу – удар локтем сверху вниз.

3. Основные виды позиций (цзибэнь бусин):

а) Мабу - П-образная позиция;

б) Баньмабу - полу-П-образная позиция;

в) Гунбу - позиция выпада;

г) Пубу - низкая позиция с вытянутой ногой;

д) Бинбу - позиция “стопы вместе”;

е) Динбу - Т-образная позиция;

ж) Дулибу - позиция на одной ноге;

з) Цзопаньбу - скрученная позиция сидя.

4. Основные виды перемещений (цзибэнь буфа):

а) Шанбу - шаг вперед;

б) Туйбу - шаг назад.

5. Основные виды движений ногами (цзибэнь туйфа):

а) Даньтуй - удар ногой вперед. 1

б) Дэнтуй - удар пяткой вперед 1

6. Дуаньцисе

**Базовые движения с широким мечом (даошу цзибэнь дунцзо):**

- Баодао - способ удержания меча;

- Чаньтоудао - “оборачивающее” движение мечом вокруг корпуса;

- Гонаодао - движение мечом вокруг корпуса обратное чаньтоудао;

- Пидао - рубящий удар движением от локтя;

- Цзедао - диагональное подрезание мечом сверху вниз;

- Ляодао - диагональное подрезание мечом снизу вверх;

- Гуадао - скрестное движение прокалывания мечом;

- Чжадао - прокалывание мечом;

**Базовые движения с обоюдоострым мечом (цзяньшу цзибэнь дунцзо):**

- Цзянь чжи - положение пальцев в форме “меча”;

- Баоцзянь - способ удержания меча;

- Цыцзянь - прокалывание мечом;

- Пинцыцзянь - прокалывание мечом с лезвием в горизонтальном положении;

- Сяцыцзянь - прокалывание вниз;

- Шанцыцзянь - прокалывание вверх;

- Пицзянь - “рубящее” движение мечом;

- Дяньцзянь - укол мечом сверху вниз;

- Бэнцзянь - движение “вспарывания” мечом, работа запястья.

**1. Разучивание базовых связей:**

мабу – баньмабу – гунбу

даньтуй – чунцюань

гунбу – аньчжан – дулибу – чуаньчжан

пубу – чуаньчжан – гунбу

мабу – гунбу – чунцюань

гунбу – паоцюань – гунбу

бяньцюань – гуагай – гунбу

**2. Изучение комплексов чанцюань начального уровня.**

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

Рекомендации:

Упражнения общефизического характера желательно давать в конце тренировки.

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

## **На базовом уровне подготовки 2-го и 3-го годов обучения (СОб-2, СОб-3):**

### **Теория и методика физической культуры и спорта:**

- а) **Места занятий. Оборудование и инвентарь.** Ковер для занятий ушу, размеры и прочие параметры. Арсенал короткого оружия ушу-таолу: даошу, цзяньшу, наньдао, тайцзицзянь.
- б) **Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.** Физическая культура и спорт как средство воспитания человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.
- в) **Краткий разбор развития ушу.** Современное развитие ушу (XX-XXI вв.) Создание международной и Европейской федерации ушу. Первые международные соревнования по ушу.
- г) **Краткие сведения о строении и функциях организма.** Преодолевающая, уступающая, удерживающая работа мышц. Основные мышцы человека, их названия, сгибатели, разгибатели, супинаторы, пронаторы, гладкие, поперечнополосатые мышцы, мышцы ног, рук, туловища.
- д) **Основы знаний по гигиене.** Гигиена одежды и обуви. Гигиена мест проживания и занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция). Первая помощь при травмах.
- е) **Общая и специальная подготовка в ушу.** Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций и повышения спортивной работоспособности.
- ж) **Правила соревнований.** Значение соревнований по ушу, их цели и задачи. Виды соревнований. Правила определения победителей в соревнованиях.
- з) **Общие понятия о технике ушу.** Таолу как форма соревновательного упражнения в ушу. Классификация направлений и стилей ушу. Особенности группы стилей Чанцюань (чанцюань, цзяньшу, даошу, гуньшу, цяншу).
- и) **Воспитательное значение подготовки.** Взаимосвязь воспитания и обучения. Роль коллектива в воспитании и обучении.
- к) **Краткие сведения о физиологических основах тренировки ушу** Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития. Понятие «навык».
- л) **Планирование учебно-тренировочного процесса.** Методы организации учебно-тренировочного процесса. Планирование процесса совершенствования физических качеств.
- м) **Морально-волевая подготовка.** Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятия спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.

### **Общая физическая подготовка:**

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

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

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

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

**Упражнения для развития гибкости.** (жоугун)

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

- 1) Цзяньбу жоугун - упражнения для увеличения подвижности плечевого сустава;
- 2) Яобу жоугун - упражнения для увеличения подвижности позвоночника, в особенности поясничного отдела;
- 3) Туйбу жоугун - упражнения для увеличения подвижности тазобедренного и оптимизации подвижности коленного и голеностопного суставов.

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

#### **Техническая и специальная подготовка:**

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

#### **1. Основные положения кисти (цзибэнь шоусин):**

- а) Чжан - ладонь;
- б) Цюань - кулак;
- в) Гоушоу - “крюк”, кисть руки пальцы собраны в “щепоть”.

#### **2. Основные виды движений руками (цзибэнь шоуфа):**

- а) Пинчунцюань - прямой удар кулаком;
- б) Пинлицюань - прямой удар вертикальным кулаком;
- в) Туйчжан - удар ладонью;
- г) Пицюань - вертикальный рубящий удар кулаком в сторону;
- д) Цзацюань - удар тыльной частью кулака с проворотом сверху вниз;
- е) Чуаньчжан - удар пальцами ладони вперед;
- ж) Аньчжан – «давящее» движение ладонью;
- з) Цзайцюань – удар кулаком сверху вниз;
- и) Динчжоу – удар в сторону острием локтя;
- к) Ячжоу – удар локтем сверху вниз.

#### **3. Основные виды позиций (цзибэнь бусин):**

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

#### **Цюаньшу**

#### **4. Основные виды перемещений (цзибэнь буфа):**

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

#### **5. Основные виды движений ногами (цзибэнь туйфа):**

- а) Чжэньтитуй - удар выпрямленной ногой вперед-вверх;
- б) Сетитуй - удар выпрямленной ногой к противоположному плечу;
- в) Цэтитуй - боковой удар выпрямленной ногой;
- г) Хоуляотуй - удар назад выпрямленной ногой;
- д) Даньтуй - удар ногой вперед.
- е) Дэнтуй - удар пяткой вперед.

#### **6. Дуаньцисе**

#### **Базовые движения с широким мечом (даошу цзибэнь дунцзо):**

- Баодао - способ удержания меча;
- Чаньтоудао - “оборачивающее” движение мечом вокруг корпуса;
- Гонаодао - движение мечом вокруг корпуса обратное чаньтоудао;
- Пидао - рубящий удар движением от локтя;



- Цзедо - диагональное подрезание мечом сверху вниз;
- Ляодо - диагональное подрезание мечом снизу вверх;
- Гуадо - скрестное движение прокалывания мечом;
- Чжадо - прокалывание мечом;

#### **Базовые движения с обоюдоострым мечом (цзяньшу цзибэнь дунцзо):**

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

#### **7. Длинное оружие - Чан бинци.**

##### **Базовые движения с палкой (гуньшу цзибэнь дунцзо):**

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

##### **Базовые движения с копьем (цяншу цзибэнь дунцзо):**

- Во цянфа - способы хвата копья;
- Чжациан - горизонтальное прокалывание;
- Сячжациан - прокалывание вниз;
- Ланьциан - блокирующее движение передней частью копья вовнутрь;
- Бэнциан - “вздергивание” копьем;
- Боциан - сбив полукруговым движением влево или вправо;
- Цяциан - верхний блок-подставка от удара сверху;

#### **Рекомендации:**

Упражнения общефизического характера желателно давать в конце тренировки.

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

Выполнение элементов в различных сочетаниях и комбинациях.

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

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

#### **2. Разучивание базовых связок с коротким и длинным оружием:**

1. Мабу-гунбу-чжадо
2. Чаньтоу-гунбу
3. Гонао-сюйбу-туйчжан
4. Гунбу-ляодо
5. Сюйбу-гуадо
6. Гунбу-цицзянь
7. Мабу-пинцицзянь
8. Бинбу-пицзянь
9. Пубу-бэнцзянь

## На продвинутом уровне подготовки 1-го и 2-го годов обучения (СОп-1, СОп-2):

Этапы продвинутого уровня подготовки СОп-1 и СОп-2 включают освоение базовых элементов цюаньшу, дуаньцисе и чанцисе. Акцент на этапе делается на дальнейшее изучение базовых движений и их отработку в различных комбинациях (цзухэ лянъси) и комплексах первого, второго и третьего технического уровня.

### **Теория и методика физической культуры и спорта:**

- а) **Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.** Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких результатов в спорте.
- б) **Краткий разбор развития ушу.** Возникновение ушу в Китае. Основные вехи в его развитии. Создание Федерации ушу России, первые Всероссийские соревнования по ушу. Достижение российских спортсменов на международной арене.
- в) **Краткие сведения о строении и функциях организма.** Основные сведения о кровообращении. Состав и назначение крови. Большой и малый круг кровообращения.
- г) **Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питания спортсмена по ушу.** Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Особенности питания спортсменов в основной и соревновательный периоды.
- д) **Основы методики ФКиС.** Принципы обучения: сознательность, активность, наглядность, систематичность, последовательность, доступность, прочность. Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. Построение разминки на соревнованиях.
- е) **Общая и специальная подготовка в ушу.** Роль общей подготовки в достижении спортивных результатов и воспитании личности. Направленность общей и специальной подготовки в ушу.
- ж) **Правила соревнований.** Способы оценки комплексов ушу-таолу. Соревновательная программа по ушу-таолу. Возрастные категории и виды программы на соревнованиях по ушу-таолу. Участники соревнований, их права и обязанности. Способы оценки выступлений спортсменов в возрастной группе «мальчики, девочки».
- з) **Общие понятия о технике ушу.** Особенности ритма, стиля и композиции комплексов таолу. Международные стандартные соревновательные комплексы ушу-таолу. Самостоятельные комплексы ушу-таолу. Особенности группы стилей Наньцюань (наньцюань, наньдао, наньгунь).
- и) **Врачебный контроль и самоконтроль.** Диспансерное обследование, состояние здоровья, физическое развитие, приспособляемость сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и других систем организма к тренировочным соревновательным нагрузкам.
- к) **Краткие сведения о физиологических основах тренировки ушу.** Стадии формирования двигательных навыков. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков.
- л) **Морально-волевая подготовка.** Определение понятий: «мораль», «воля». Особенности формирования моральных и волевых качеств. Воспитание патриотизма, интернационализма, стойкости, твердости, точности, товарищества и гуманизма.
- м) **Оборудование и инвентарь.** Арсенал длинного оружия ушу-таолу: гуньшу, цяншу, наньгунь.
- н) **Основы философии и психологии спортивных единоборств.** Понятие воинской морали удэ.

### **Психологическая подготовка:**

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

психологическом климате в группе. Межличностные отношения в группе. Регуляция взаимоотношений с другими членами группы. Выработка социального отношения к повиновению, послушанию).

### **Физическая подготовка:**

Совершенствование базовой техники ушу и овладение более сложными движениями.

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

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

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

**Упражнения на развитие ловкости.**

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

### **Техническая и специальная подготовка:**

#### **1. Цюаньшу**

##### **1. Положения кисти (шоусин):**

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

##### **2. Движения руками (шоуфа):**

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

##### **3. Позиции (бусин):**

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

##### **4. Перемещения (буфа):**

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

**5. Движения ногами (гуйфа):**

- Цэчуайтуй - удар ногой в сторону;
- Чжэньтуй - “топающий удар”;

**6. Техника движения в прыжках (Гяюэ дунцзо)**

- Тэнкунфэйцзяо - удар в прыжке выпреленной ногой

**7. Равновесия (пинхэн):**

- Яньши пинхэн - равновесие “ласточка”;
- Тиси пинхэн - равновесие с поднятым коленом;

**2. Техника “Южного кулака” - Наньцюаньшу.****1. Позииции (бусин):**

- Мабу - П-образная позиция, или “наездника”;
- Гунбу - позиция выпада;
- Хэнданбу - позиция выпада с разворотом корпуса;
- Дулибу - позиция на одной ноге с поднятым коленом;
- Сюйбу - позиция “пустого шага”;
- Гэбу - позиция полуприседа;
- Даньдэбу - позиция растянутого полуприседа;
- Цилунбу - позиция полусага.

**2. Базовые движения (цзибэнь дунцзо):**

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

**3. Короткое оружие - Дуань бинци.****1. Базовые движения с широким мечом (даошу цзибэнь дунцзо):**

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

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

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

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

- Пигунь - “рубящее” движение сверху вниз по косой линии;
- Шуайгунь - удар сверху вниз концом палки;

- Луньгунь - “рубящее” движение в горизонтальной плоскости;
- Саогунь - “секущее” движение палкой;
- Ляогунь - удар палкой снизу -вверх;
- Дяньгунь - точечный удар палкой;
- Бэнгунь - “вздергивающее” движение палкой, блок-подставка;
- Чогунь - “протыкающее” движение-толчок;

#### **Базовые движения с копьем (цяншу цзибэнь дунцзо):**

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

#### **Рекомендации:**

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

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

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

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

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

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

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

- Мабу-гунбу-чжадао
- Чаньтоу-гунбу
- Гонао-суйбу-туйчжан
- Гунбу-ляодао
- Суйбу-гуадао
- Гунбу-цицзянь
- Мабу-пинцицзянь
- Бинбу-пицзянь
- Пубу-бэнцзянь
- Гунбу-пигунь
- Саогунь-пубу
- Гунбу-бэнгунь
- Баньмабу-ланьнацян
- Гунбу-чжатын
- Динцзыбу-бэнцян

#### **2. Изучение комплексов.**

- Эрцзи чаньцюань

## На продвинутом уровне подготовки 3-го и 4-го годов обучения (СОп-3, СОп-4):

### 1. Теория и методика физической культуры и спорта:

- а) **Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.** Единая всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития массовости спорта и повышения мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования по ушу.
- б) **Краткий разбор развития ушу.** Связь ушу с другими единоборствами. Стилевое своеобразие традиционных стилей ушу. Группы северных стилей ушу-чуаньтун. История их развития.
- в) **Краткие сведения о строении и функциях организма.** Сердце и сосуды. Предсердие и желудочки сердца, их функции. Артерии, вены, лимфатические сосуды. Состав крови: эритроциты, лимфоциты, тромбоциты, лимфа.
- г) **Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питания спортсмена по ушу.** Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма.
- д) **Основы методики подготовки и тренировки.** Определение понятий: «воспитание», «обучение», «знания», «умения», «навыки», «упражнения», «разучивание», «тренировка». Методы решения задач обучения. Сообщение знаний, выработка умений, формирование навыков. Тренировочное занятие как основная форма организации и проведения занятий ушу.  
Построение занятия, его части и их содержание для различных групп спортсменов.
- е) **Общая и специальная подготовка в ушу.** Система основных и вспомогательных упражнений. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств на различных этапах подготовки. Характеристика требований к развитию двигательных качеств на различных этапах подготовки.
- ж) **Правила соревнований. Их организация и проведение.** Способы оценки в возрастных группах «юноши и девушки», «юниоры и юниорки». Основные ошибки, снижения за которые производят судьи технического стандарта. Способы оценки общего впечатления.
- з) **Общие понятия о технике ушу.** Техника исполнения прыжков (тяюэ дунцзо). Принципы «цин-дун», «кай-хэ», «шан-ся» как универсальные принципы движений в ушу. Особенности группы стилей Тайцзицюань (тайцзицюань, тайцзицзянь).
- и) **Врачебный контроль и самоконтроль.** Самоконтроль: его значение и содержание. Дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, артериальное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение. Показания и противопоказания к занятиям ушу.
- к) **Краткие сведения о физиологических основах тренировки ушу.** Краткие характеристики физиологических механизмов развития двигательных качеств, необходимых спортсмену по ушу: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость).
- л) **Планирование тренировочного процесса.** Перспективное, текущее, оперативное планирование тренировки. Перспективный план тренировки. Планирование тренировки к отдельному соревнованию. Планирование тренировки в недельном цикле.
- м) **Морально-волевая подготовка.** Условия воспитания морально-волевых качеств: правильное построение занятий, соревнований, режима, требовательность тренеров-преподавателей, судей, коллектива, спортсменов, поощрение правильных действий, осуждение неправильных поступков. Самовоспитание как метод психологической подготовки спортсмена по ушу.
- н) **Оборудование и инвентарь.** Арсенал традиционного оружия ушу-чуаньтун: дуаньбин, чанбин, жуаньбин, шуанбин.

**о) Основы философии и психологии спортивных единоборств.** Философские основы ушу. Влияние даосизма, буддизма и конфуцианства на ушу. Понятие об инь и янь. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Законы РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», «Об образовании», другие нормативные акты, регулирующие деятельность спортивных школ.

**Психологическая подготовка:**

Воспитание волевых качеств, способствующих преодолению трудностей и препятствий: настойчивость, упорство, решительность, смелость, выдержка, самообладание. (Участие в соревнованиях. Учебные спарринги. Выполнение привычных упражнений с сложных и экстремальных условиях (ограниченная опора, равновесие на возвышении и т.п.).

Упражнения, выполнение которых возможно только за счет проявления волевых усилий, “умение терпеть”). Учебно-тренировочная группа как коллектив. (Понятие о психологическом климате в группе. Межличностные отношения в группе. Регуляция взаимоотношений с другими членами группы. Выработка социального отношения к повиновению, послушанию).

**Физическая подготовка:**

Совершенствование базовой техники ушу и овладение более сложными движениями.

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

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

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

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

**Акробатические упражнения.** (Длинные кувырки. Кувырки с изменением высоты. Стойка на руках. Перевороты и другие).

**Техническая и специальная подготовка:**

**5. Движения ногами (туйфа):**

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

**6. Удары с хлопками (цзисян дунцзо):**

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

**7. Техника движений в прыжках (тяюэ дунцзо):**

- Тэнкунбайляньцзяо - удар выпрямленной ногой в прыжке изнутри наружу;

**8. Равновесия (пинхэн):**

- Паньтуй пинхэн - равновесие с согнутой опорной ногой.

**2. Техника “Южного кулака” - Наньцюаньшу.**

**Базовые движения (цзибэнь дунцзо):**

- Лэ шоу - захват руки противника;
- Туй чжуа - удар ладонью в форме “когтей тигра” вперед;
- Ляо чжуа - удар ладонью в форме “когтей тигра” вверх;
- Туй чжи - толчок пальцем;

- Я чжоу - удар локтем (в горизонтальной плоскости);
- Дань чжоу - удар локтем снизу- вверх (в вертикальной плоскости);
- Пань цяо - блок предплечьем;
- Це цяо - блок предплечьем вниз;
- Чэнь цяо - блок вперед по диагонали;
- Гунь цяо - “сдвигающий” блок;
- Цзе цяо - блок изнутри наружу;
- Чуань цяо - “протыкающий” блок.

### **3. Короткое оружие - Дуань бинци.**

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

- Чжаньдао - подрезающее движение мечом, работает запястье;
- Саодао - круговой “секущий” удар мечом;
- Тяодао - движение “вздергивания” мечом;
- Аньдао - “давящее” движение мечом;
- Цандао - горизонтальный “секущий” удар мечом;
- Бэйдао - удержание меча за спиной;
- Туйдао - толчок мечом (двумя руками);
- Цзядао - блок - подставка мечом;
- Дайдао - блок - подставка за счет подтягивания меча.

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

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

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

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

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

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

### **3. Изучение комплексов.**

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



## На продвинутом уровне подготовки 5-го года обучения (СОп-5):

### **Физическая подготовка:**

Совершенствование базовой техники ушу и овладение более сложными движениями.

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

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

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

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

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

### **Техническая и специальная подготовка:**

#### **1. Цюаньшу**

##### **1. Техника движений в прыжках (тяоюэ дунцзо):**

- Тэнкунсюаньфэнцзяо - прыжок с поворотом на 36- градусов и ударом по стопе снаружи внутрь;
- Сюаньцзы - прыжок-переворот в горизонтальной плоскости.

##### **2. Техника “кулака Великого предела”, стиль Ян - Янши Тайцицюань.**

##### **1. Позииции (бусин):**

- Мабу - П-образная позиция, или “наездника”;
- Гунбу - позиция выпада;
- Пубу - низкая позиция с вытянутой ногой;

##### **3. Базовые движения (цзибэнь дунцзо):**

- ланьцяовэй; емафэньзун, лусяюбу, юньшоу, цзойочуаньсо, яньшоугунчуй, даюаньхун, баньланьчуй.

##### **4. Длинное оружие - Чан бинци.**

##### **Базовые движения с палкой (гуньшу цзибэнь дунцзо):**

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

##### **Базовые движения с копьем (цяншу цзибэнь дунцзо)**

- Дичжациян – прокалывание из низкой позиции
- Ланьциян – блокирующее движение передней частью копья во внутрь
- Нациян – блокирующее движение передней частью копья наружу
- Дяньциян – точечное прокалывание скользящим движением
- Боциян – сбив в сторону одновременно с уходом с линии атаки
- Туйциян – толчок древком копья
- Лациян – сбив в сторону одновременно с уходом с линии атаки
- Шуайциян – секущий удар копьем- “обрушивающееся копьё”
- Баоциян – удерживание копья
- Лихуациян – вращение копья вертикально, попеременно справа и слева

- Тяобацяп – движение “вздергивание” древка копья
- Хэнцзибацяп – поперечный диагональный удар древком копья
- Гайбацяп – “накрывающий” удар древком копья.

### **Рекомендации:**

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

Соединение элементов техники освоенных на первом этапе. В процессе подготовки необходимо раскрывать занимающимся ключевые понятия биомеханических основ техники ушу.

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

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

В качестве контрольных упражнений по технической подготовке можно использовать:

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

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

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

- Шанбу-цзигунь
- Гунбу-юньгунь
- Гунбу-цзягунь
- Шанбу-тхилияоухуагунь
- Пубу-дичжацяп
- Баньмабу-ланьяцяп
- Мабу-баоцяп
- Гунбу-туйцяп
- Чабу-лацяп
- Пубу-шуайцяп
- Динцзыбу-тяобацяп

### **2. Изучение комплексов.**

#### **Базовые комплексы:**

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

#### **3. Совершенствование комплексов:**

-Эрцзи чаньцюань: Эрцзи наньцюань - один на выбор

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

### **На продвинутом уровне подготовки 6-го и 7-го годов обучения** **(СОп-6, СОп-7):**

Программа продвинутого уровня подготовки 5-го года обучения полностью (см. выше стр. 41-42) и дополнительно:

#### **Короткое оружие - Дуань бинци.**

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

**Длинное оружие - Чан бинци.**

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

**Базовые комплексы гуйдин-таолу:**

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

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

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

**На продвинутом уровне подготовки 8-го года обучения**  
**(СОп-8):**

Программа продвинутого уровня подготовки 5-го, 6-го и 7-го годов обучения полностью (см. выше стр. 41-43) и дополнительно:

**Кулачная техника - Цюаньшу**

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

**Короткое оружие - Дуань бинци.**

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

**Длинное оружие - Чан бинци.**

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

**Международные гуйдин-таолу:**

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

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

**чанцюань, наньцюань, 24 формы тайцзицюань – один на выбор:**

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

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

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

**гуньшу, цяншу, наньгунь – один на выбор:**

- Юньгунь-гунбу
- Пубу-баогунь
- Гунбу-бэйгунь
- Мабу-цзягунь
- Шанбу-тиляохагунь
- Пубу-дичжатын
- Ланьначжацянь
- Чабу-боцянь
- Пубу-шуайцянь
- Шанбу-лихуацянь
- Динцзыбу-тяобаоцянь

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

**Рекомендации по организации психологической подготовки:**

Психологическая подготовка в ушу предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов. В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение учебно-тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером-преподавателем, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка.

В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований. Психолого-педагогическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

К психолого-педагогическим методам смешанного воздействия относятся: поощрение, наказание, выполнение общественных и личных поручений.

Во всех группах основное внимание уделяется формированию интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и морально-психологических черт характера.

Средства и методы психологического воздействия в учебно-тренировочном процессе:

В подготовительной части используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсмена.

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

Разумеется, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей обучающихся, задач их индивидуальной подготовки и направленности учебно-тренировочных занятий.

## 4.2. Учебно-тематический план.

Учебно-тематическое планирование и распределение часов  
по ушу на календарный год (52 недели).

## Спортивно-оздоровительный этап (стартовый уровень 1-го - 3-го годов обучения):

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка, в том числе:	10	январь-декабрь
	- психологическая подготовка, беседы		
	- требования к технике безопасности и ОТ		
	- правила поведения, дисциплина, ответственность		
	- режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль		
	- история ушу, ФКиС		
- терминология ушу			
2.	Общая физическая подготовка:	48	январь-декабрь
	- бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения		
	- строевые и общеразвивающие упражнения		
	- элементы лёгкой атлетики		
- подвижные игры			
3.	Специальная физическая подготовка:	24	январь-декабрь
	- развитие гибкости		
	- скоростно-силовая подготовка		
	- упражнения для развития быстроты и ловкости		
	- упражнения для развития силы		
- полуакробатические элементы			
4.	- упражнения для развития выносливости	72	январь-декабрь
	Техническая подготовка:		
	- шоусин — формы складывания кисти		
	- бусин — базовые стойки (позиции)		
- шоуфа — техника работы руками			
5.	Восстановительные и медико-биологические мероприятия:	2	январь-декабрь
	- режим дня и питания, закаливание		
	- тестирование, наблюдение		
6.	Участие в соревнованиях:	-	январь-декабрь
	- тренировочные соревнования		
	- контрольные соревнования		
Общее количество часов в год:		<b>156</b>	

**Учебно-тематическое планирование и распределение часов  
по ушу на календарный год (52 недели).  
Спортивно-оздоровительный этап (базовый уровень 1-го года обучения):**

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка, в том числе:	10	январь-декабрь
	- тактическая подготовка, взаимодействия в группе		
	- психологическая подготовка, беседы, тренинги		
	- требования к технике безопасности и ОТ		
	- правила поведения, дисциплина, ответственность		
	- режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль		
	- история ушу и понятие ФКиС		
	- терминология ушу и дисциплин ушу		
- антидопинговые мероприятия, беседы			
2.	Общая физическая подготовка:	72	январь-декабрь
	- бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения		
	- строевые и общеразвивающие упражнения		
	- элементы лёгкой атлетики и других видов спорта		
	- подвижные и спортивные игры		
3.	Специальная физическая подготовка:	36	январь-декабрь
	- развитие гибкости и подвижности суставов		
	- скоростно-силовая подготовка (прыжковая)		
	- упражнения для развития координации, ловкости		
	- упражнения для развития силы (спины, пресса)		
- акробатика (перекаты, винты, стойки)			
4.	Техническая подготовка:	114	январь-декабрь
	- Цзи Бэн Гун (базовые положения, махи, стойки)		
	- разучивание и совершенствование связок (совмещение прыжков и технической работы)		
	- разучивание и совершенствование базовых и соревновательных комплексов ушу, таолу, кунгфу, юнчуньцюань (гунь, гуйдин)		
	- изучение стилей традиционного УШУ		
	- разучивание владению оружием		
5.	Восстановительные и медико-биологические мероприятия:	2	январь-декабрь
	- медицинский контроль и обследование		
	- режим дня и питания, закаливание, бассейн		
6.	Участие в спортивных соревнованиях:	-	январь-декабрь
	- контрольные соревнования		
Общее количество часов в год:		<b>234</b>	

**Учебно-тематическое планирование и распределение часов  
по ушу на календарный год (52 недели).  
Спортивно-оздоровительный этап (базовый уровень 2-го и 3-го годов обучения):**

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка, в том числе:	12	январь-декабрь
	- тактическая подготовка, взаимодействия в группе		
	- психологическая подготовка, беседы, тренинги		
	- требования к технике безопасности и ОТ		
	- правила поведения, дисциплина, ответственность		
	- режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль		
	- история ушу и понятие ФКиС		
	- терминология ушу и дисциплин ушу		
- антидопинговые мероприятия, беседы			
2.	Общая физическая подготовка:	102	январь-декабрь
	- бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения		
	- строевые и общеразвивающие упражнения		
	- элементы лёгкой атлетики и других видов спорта		
	- подвижные и спортивные игры		
3.	Специальная физическая подготовка:	48	январь-декабрь
	- развитие гибкости и подвижности суставов		
	- скоростно-силовая подготовка (прыжковая)		
	- упражнения для развития координации, ловкости		
	- упражнения для развития силы (спины, пресса)		
- акробатика (перекаты, винты, стойки)			
4.	Техническая подготовка:	142	январь-декабрь
	- Цзи Бэн Гун (базовые положения, махи, стойки)		
	- разучивание и совершенствование связок (совмещение прыжков и технической работы)		
	- разучивание и совершенствование базовых и соревновательных комплексов ушу, таолу, кунгфу, юнчуньцюань (гунь, гуйдин)		
	- изучение стилей традиционного УШУ		
	- разучивание владению оружием		
	- хореографическая (экзерсис, партер)		
5.	Восстановительные и медико-биологические мероприятия:	2	январь-декабрь
	- медицинский контроль и обследование		
	- режим дня и питания, закаливание, бассейн		
	- тестирование, самоконтроль, массаж		
6.	Участие в спортивных соревнованиях:	участие	январь-декабрь
	- школьные соревнования		
	- контрольные соревнования		
	Инструкторская и судейская практика:		
	- порядок проведения соревнований		
	- правила присвоения разрядных нормативов		
	- правила участия в соревнованиях		
Общее количество часов в год:		<b>312</b>	

**Учебно-тематическое планирование и распределение часов  
по ушу на календарный год (52 недели).  
Спортивно-оздоровительный этап  
(продвинутый уровень 1-го, 2-го, 3-го годов обучения)**

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка, в том числе:	24	январь-декабрь
	- тактическая подготовка, взаимодействия в группе		
	- психологическая подготовка, беседы, тренинги		
	- требования к технике безопасности и ОТ		
	- правила поведения, дисциплина, ответственность		
	- режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль		
	- история Ушу и понятие ФКиС		
	- терминология Ушу и дисциплин Ушу		
2.	Общая физическая подготовка:	108	январь-декабрь
	- бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения		
	- строевые и общеразвивающие упражнения		
	- элементы лёгкой атлетики и других видов спорта		
	- подвижные и спортивные игры		
3.	Специальная физическая подготовка:	72	январь-декабрь
	- развитие гибкости и подвижности суставов		
	- скоростно-силовая подготовка (прыжковая)		
	- упражнения для развития координации, ловкости		
	- упражнения для развития силы (спины, пресса)		
4.	Техническая подготовка:	198	январь-декабрь
	- Цзи Бэн Гун (базовые положения, махи, стойки)		
	- разучивание и совершенствование связок (совмещение прыжков и технической работы)		
	- разучивание и совершенствование базовых и соревновательных комплексов ушу, таолу, кунгфу, юнчуньцюань (гунь, гуйдин)		
	- изучение стилей традиционного УШУ		
	- разучивание владению оружием		
	- хореографическая (экзерсис, партер)		
5.	Восстановительные и медико-биологические мероприятия:	2	январь-декабрь
	- медицинский контроль и обследование		
	- тестирование, самоконтроль, массаж		
	- режим дня и питания, закаливание, бассейн		
6.	Участие в спортивных соревнованиях:	12	январь-декабрь
	- контрольные соревнования		
	- отборочные соревнования		
	Инструкторская и судейская практика:		
	- правила судейства и нормы ЕВСК		
	- навыки судейства и правила соревнований		
	- беседы, лекции, ведение дневника.		
Общее количество часов в год:		<b>416</b>	



**Учебно-тематическое планирование и распределение часов  
по ушу на календарный год (52 недели).**

**Спортивно-оздоровительный этап (продвинутый уровень 4-го и 5-го годов обучения)**

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка, в том числе:	48	январь-декабрь
	- тактическая подготовка, взаимодействия в группе		
	- психологическая подготовка, беседы, тренинги		
	- требования к технике безопасности и ОТ		
	- правила поведения, дисциплина, ответственность		
	- режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль		
	- история Ушу и понятие ФКиС		
	- терминология Ушу и дисциплин Ушу		
- антидопинговые мероприятия, беседы			
2.	Общая физическая подготовка:	156	январь-декабрь
	- бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения		
	- строевые и общеразвивающие упражнения		
	- элементы лёгкой атлетики и других видов спорта		
- подвижные и спортивные игры			
3.	Специальная физическая подготовка:	120	январь-декабрь
	- развитие гибкости и подвижности суставов		
	- скоростно-силовая подготовка (прыжковая)		
	- упражнения для развития координации, ловкости		
	- упражнения для развития силы (спины, пресса)		
- акробатика (перекаты, винты, стойки)			
4.	Техническая подготовка:	282	январь-декабрь
	- Цзи Бэн Гун (базовые положения, махи, стойки)		
	- разучивание и совершенствование связок (совмещение прыжков и технической работы)		
	- разучивание и совершенствование базовых и соревновательных комплексов ушу, таолу, кунгфу, юнчуньцюань (гунь, гуйдин)		
	- изучение стилей традиционного УШУ		
	- разучивание владению оружием		
	- хореографическая (экзерсис, партер)		
5.	Восстановительные и медико-биологические мероприятия:	2	январь-декабрь
	- медицинский контроль и обследование		
	- режим дня и питания, закаливание, бассейн		
- тестирование, самоконтроль, массаж			
6.	Участие в спортивных соревнованиях:	16	январь-декабрь
	- контрольные соревнования		
	- отборочные соревнования		
	- основные соревнования		
	Инструкторская и судейская практика:		
	- правила судейства и требования ЕВСК		
	- судейство и участие в проведении соревнований		
	- беседы, лекции, ведение дневника самоконтроля		
Общее количество часов в год:	<b>624</b>		

**Учебно-тематическое планирование и распределение часов по ушу на календарный год  
(52 недели). Спортивно-оздоровительный этап  
(продвинутый уровень 6-го, 7-го и 8-го годов обучения)**

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка, в том числе:	42	январь-декабрь
	- тактическая подготовка, взаимодействия в группе		
	- психологическая подготовка, беседы, тренинги		
	- требования к технике безопасности и ОТ		
	- ответственность, дисциплина, волевые качества		
	- режим тренировок, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль		
	- программный материал Ушу, нормы ЕВСК		
	- история Ушу, ФК, олимпийское движение		
- антидопинговые мероприятия, беседы, РУСАДА			
2.	Общая физическая подготовка:	150	январь-декабрь
	- бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения		
	- строевые и общеразвивающие упражнения		
	- элементы лёгкой атлетики и других видов спорта		
- подвижные и спортивные игры, плавание			
3.	Специальная физическая подготовка:	126	январь-декабрь
	- развитие гибкости и подвижности суставов		
	- скоростно-силовая подготовка (прыжковая)		
	- упражнения для развития координации, быстроты, ловкости		
	- упражнения для развития силы (мышц спины, пресса, ног, рук)		
- акробатика (винты, перевороты, стойки, кувырки)			
4.	Техническая подготовка:	288	январь-декабрь
	- Цзи Бэн Гун (базовые положения, махи, стойки)		
	- разучивание и совершенствование связок (совмещение прыжков и технической работы)		
	- совершенствование базовых и соревновательных комплексов ушу, кунгфу, таолу, юнчуньцюань (гунь, наньгунь, гуйдин, гуньшу, цзяньшу, даошу)		
	- совершенствование стилей традиционного УШУ		
	- совершенствование владения оружием (палка, меч, копьё, алебарда, парное оружие)		
- хореографическая (экзерсис, партер)			
5.	Восстановительные и медико-биологические мероприятия:	2	январь-декабрь
	- медицинский контроль, обследование, осмотр		
	- профилактика травм, витаминизация		
- тестирование, самоконтроль, массаж, сауна			
6.	Участие в спортивных соревнованиях:	16	январь-декабрь
	- контрольные и отборочные соревнования		
	- основные соревнования		
	Инструкторская и судейская практика:		
	- правила судейства, нормы и требования ЕВСК		
	- судейство и участие в проведении соревнований		
- беседы, лекции, ведение дневника самоконтроля			
Общее количество часов в год:		<b>624</b>	

## СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Специальная физическая подготовка в ушу: это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного выполнения программы ушу. В настоящее время выделяют 7 основных физических способностей:

- координация - способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкость - способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой, для развития применяются - задания, игры, эстафеты, включающие сложно координированные действия;

- гибкость - подвижность в суставах - способность выполнять движений по большой амплитуде пассивно и активно, ее развитию способствуют упражнения на развитие подвижности различных суставов - пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;

- сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях, существуют упражнения на силу мышц рук, ног, туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы;

- быстрота - способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой, развивается при выполнении упражнений на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;

- прыгучесть - скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания, ее развитию способствуют упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;

- равновесие - способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях, совершенствуется в процессе сохранения устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной, повышенной опоре;

- выносливость - способность противостоять утомлению, вырабатывается в процессе выполнения различных заданий на фоне утомления.

Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного из компонентов СФП приводит к затягиванию процесса обучения, длительному застою в росте спортивного мастерства, провалам в подготовке, и соответственно выступлениях на соревнованиях. В связи с этим на этапе специализированной подготовки важна индивидуализация СФП. Тренеру-преподавателю важно знать особенности структуры двигательных качеств каждого спортсмена, характерные недостатки в его подготовке, знать основные пути их возможного устранения. Наиболее эффективна СФП тогда, когда осуществляется в единстве с ОФП.

Стартовый уровень обеспечивает относительную стабильность состава; динамику прироста индивидуальных показателей физической и технической подготовленности спортсменов; уровень освоения основ техники видов спорта, навыков гигиены и самоконтроля.

Базовый уровень обеспечивает укрепление состояния здоровья, уровень физического развития спортсменов; динамику уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями спортсменов; освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок, предусмотренных программой, выполнение нормативов по ОФП, СФП, спортивного разряда, освоение теоретического раздела программы.

Продвинутый уровень обеспечивает уровень физического развития и функционального состояния спортсменов; выполнение спортсменами объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки; динамику спортивно-технических показателей спортсменов; результаты выступлений во всероссийских и международных соревнованиях.

## **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

Общая физическая подготовка в ушу – это комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости спортсменов. Это физическая подготовка, осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности. С помощью ОФП обучающиеся овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению задач:

- общее физическое воспитание и оздоровление будущих спортсменов, которые должны уметь хорошо бегать прыгать, а также плавать, передвигаться на лыжах, владеть основными элементами спортивных игр, т.е. быть физически разносторонне подготовленными спортсменами;

- расширение функциональных, двигательных возможностей и укрепление опорно-двигательного аппарата будущих спортсменов с учетом специфики вида спорта.

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, бег, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках, велосипедах, спортивные и подвижные игры, аэробика и др.

## **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

Теоретическая подготовка в ушу включает в себя формирование знаний об истории развития и современного состояния ушу, строения и функциях организма человека, понятия о физической культуре двигательной активности, здоровом образе жизни.

История развития и современное состояние ушу: истоки; история развития; анализ результатов достижений российских спортсменов; задачи, тенденции и перспективы развития. Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно -важных умений и навыков.

Строение и функции организма человека: краткие сведения в доступной форме об опорно-мышечном аппарате; строение и функции внутренних органов, органов дыхания, кровообращения, пищеварения и нервной системы.

Терминология, понятие об общей и специальной физической подготовке, понятие двигательных качеств (гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия); основные термины.

Основы музыкальной грамоты: понятие о содержании и характере музыки; метр, такт, размер, ритм и мелодия, темп, музыкальная динамика; значение музыки в ушу.

Режим питания и гигиена: понятие о режиме, его значение; понятие о правильном питании; понятие о гигиене и санитарии обучающихся. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

Классификация спортивных соревнований. Положение о спортивном соревновании. Команды (жесты) спортивных судей. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях.

Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, изучении литературы в области физической культуры и спорта, просмотров видеоматериалов и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Обучающиеся должны обладать высокими моральными и волевыми качествами. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий. Материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме.

**Примерный план теоретической подготовки:**

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Учебные группы
1	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.	Стартовый и базовый уровни
2	Личная и общественная гигиена	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.	Стартовый и базовый уровни, продвинутый уровень
3	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.	Стартовый и базовый уровни, продвинутый уровень
4	Зарождение и развитие ушу	История ушу.	Стартовый и базовый уровни, продвинутый уровень
5	Лучшие и сильнейшие спортсмены и команды России и мира по ушу	Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России.	Продвинутый уровень
6	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форм и содержание.	Базовый и продвинутый уровни
7	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.	Базовый и продвинутый уровни
8	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки.	Базовый и продвинутый уровни
9	Единая всероссийская спортивная классификация	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.	Продвинутый уровень

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**Стартовый уровень (девушки и юноши 5-8 лет)

1. Укрепление здоровья и гармоничное развитие форм и функций организма обучающихся
2. Формирование правильной осанки и гимнастического стиля («школы движений») выполнения упражнений.
3. Начальная техническая подготовка.
4. Начальная хореографическая подготовка.
5. Начальная музыкально-двигательная подготовка.
6. Участие в показательных выступлениях и ОФП.

Базовый уровень (юноши и девушки 7-10 лет)

1. Базовая подготовка, освоение специально-двигательной подготовки, освоение средних показательных тренировочных нагрузок.
2. Базовая техническая подготовка - освоение базовых элементов и движений ушу (базовые положения, махи, стойки).
3. Участие в школьных и муниципальных соревнованиях.

Продвинутый уровень (девушки и девушки с 8-17 лет)

1. Углубленная подготовка, совершенствование специально-двигательной подготовки, освоение средних показательных тренировочных нагрузок.
2. Углубленная техническая подготовка - совершенствование базовых элементов и движений ушу (Цзи Бэн Гун, базовых и соревновательные комплексы ушу, кунгфу, таолу, юнчуньюань (гунь, наньгунь, гуйдин, гуньшу, цзяньшу, даошу)
3. Регулярное участие в официальных спортивных соревнованиях.

**Хореографическая подготовка** включает обучение элементам 4 танцевальных систем:

- классическая (классический экзерсис, элементы классического танца и балета);
- народно-характерная (экзерсис и элементы народного танца, танцы народов мира);
- историко-бытовая (элементы танцев прошлых веков и разных эпох – менуэт, галоп, полька, вальс, полонез, мазурка и другие);
- современная (элементы современного танца и современного балета, движения свободной пластики, ритмика, мимика и пантомима, спортивный танец).

Хореографическая подготовка двигательно обогащает спортсменов, содействует разнообразию их деятельности и расширению средств выразительности в соревновательных программах, формирует правильное понимание красоты поз, линий, положений и движений тела, развивает культуру движений, а также воспитывает музыкальность ритмичность, эмоциональность и выразительность.

**Акробатическая подготовка** в ушу включает в себя обучение следующим группам акробатических элементов:

- статические положения (мосты, шпагаты, упоры, стойки и другие);
- динамические движения (перекаты, винты, вращения, кувырки, перевороты, повороты, фляк, сальто и другие, и, как правило, выполняются без разбега);
- контактные движения (элементы акробатики с оружием – с палкой, копьём, мечами и т.д.).

**Музыкально-двигательная подготовка** - формирование умений понимать музыку и выполнять движения в соответствии с ее характером, темпом, ритмом, динамикой. Этот вид подготовки предполагает: знакомство с элементами музыкальной грамоты; формирование умения слушать и понимать музыку, различать средства музыкальной выразительности; развитие умения согласовывать движения с музыкой и средствами музыкальной выразительности; совершенствования творческих способностей - поиска соответствующих музыке движений.

Средствами музыкально-двигательной подготовки являются: теоретические основы музыкальной грамоты; специальные упражнения на согласование движений с музыкой; творческие задания и импровизация; музыкальные игры.

Формы организации музыкально-двигательной подготовки:

- специальные теоретические занятия;
- практические задания на связь движений с музыкой или отдельными средствами музыкальной выразительности;
- музыкальные игры - особенно в группах начальной подготовки;

- прослушивание и разбор музыкальных произведений, с последующей творческой импровизацией;
- контрольные занятия - зачеты, которые состоят из сдачи теоретического материала и практических заданий.

Наиболее специфичными для ушу являются упражнения пластики, а именно, обязательные движения тела и другие различные движения тела, рук и ног. В целом они составляют основу всей композиции, ее пластический «язык».

**Композиционно-исполнительская подготовка:** это поиск элементов и соединений, работа с музыкальным материалом, составление и совершенствование соревновательных и спортивно-показательных программ, совершенствование качества их исполнения, формирование виртуозности выразительности и артистизма. Осуществляется на специальных постановочных уроках или во время комплексных занятий.

Ушу – это изящные и естественные целостные движения тела, движения в группе должны выполняться синхронно и эстетично. Философия ушу основана на гармоничных, ритмичных и динамичных движениях, выполненных с экономичным и естественным использованием силы. Все движения тела должны быть выполнены плавно, подчёркивая непрерывность. Исполнение должно демонстрировать амплитуду, разнообразие в динамике и скорости, точность движений и правильность (ровность) построений и переходов.

## 5. Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы

### 5.1. Материально-технические условия реализации Программы:

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих реализацию дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап спортивной подготовки) по виду спорта «акробатический рок-н-ролл»:

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

### 5.2. Требования к материально-техническому обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения подготовки по виду спорта «ушу»:

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
	Для спортивных дисциплин: таолу, кунгфу – традиционное ушу, юньчуаньцюань-гуйдин, юньчуаньцюань-гунь, юньчуаньцюань-мужэньчжуань, юньчуаньцюань-традиционные формы, юньчуаньцюань-шуандо		
1	Ковер для ушу (комплект с подложкой)	штук	1

\* закупка нового инвентаря и оборудования осуществляется после утраты изделием потребительских свойств и исходя из возможностей бюджетного финансирования.

### 5.3. Требования к обеспечению спортивной экипировкой на отделении для прохождения продвинутого уровня подготовки по виду спорта «ушу»:

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1	Обувь для ушу	пар	Из расчета кол-ва человек в сборной команде учреждения на продвинутом уровне подготовки

- Закупка новой экипировки осуществляется после утраты изделием потребительских свойств и исхода из возможностей бюджетного финансирования.

## 6. Кадровые условия реализации Программы.

- для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на продвинутом уровне, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам подготовки, с учетом специфики вида спорта «ушу», привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

#### уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников организации:

- уровень квалификации лиц, осуществляющих подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «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 организации и непрерывность учебно-тренировочного процесса:

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

Дополнительная общеразвивающая программа подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную общеразвивающую программу подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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



Тренеры-преподаватели один раз в три года обязательно обучаются на курсах повышения квалификации в сфере физической культуры и спорта, в сфере дополнительного образования, занимаются самообразованием, принимают участие в семинарах, проводимых профильными организациями и спортивными федерациями по видам спорта, постоянно повышают свои знания, изучают методическую литературу, изучают научные и другие материалы на официальных интернет-ресурсах.

## **7. Сетевая форма реализации Программы.**

Для проведения учебно-тренировочных занятий и проведения официальных физкультурных и спортивных соревнований для обучающихся, учреждение может на безвозмездной основе заключать договора (сетевая форма реализации Программы) с другими учреждениями (образовательными учреждениями, другими организациями, имеющие на балансе спортивные сооружения, спортивные залы) для обеспечения ведения совместной деятельности сторон и качественного ее совершенствования (далее – Стороны).

Стороны договариваются о сетевом взаимодействии для решения следующих задач:

- содействие в организации сетевого взаимодействия в рамках реализации общеразвивающих программ дополнительного образования детей в области физической культуры и спорта;
- содействие друг другу в организации сетевого взаимодействия в рамках выявления, поддержки и дальнейшего развития индивидуальных способностей и склонностей учащихся с выдающимися способностями (одаренных) в области физической культуры и спорта;
- содействие друг другу в организации сетевого взаимодействия в рамках организации работы с обучающимися, имеющими различный уровень мотивации в области физической культуры и спорта.

Стороны содействуют научному, учебно-методическому, консультационному и образовательному обеспечению деятельности по договору.

Стороны осуществляют сотрудничество с целью:

- создания наиболее благоприятных условий для обучения и воспитания обучающихся;
- взаимного содействия оздоровлению детей и подростков;
- пропаганды здорового образа жизни;
- воспитания и развития детей средствами физической культуры и спорта;
- организации досуга обучающихся с целью их физического, духовного, нравственного развития, формирования активной жизненной позиции;
- организации и проведения спортивных мероприятий
  - содействия в подготовке и проведении учебно-тренировочного процесса, а также мероприятий, направленных на повышение спортивного мастерства обучающихся в сфере дополнительного образования детей и взрослых.

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

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ**, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта по виду спорта ушу:

1. Базовые требования к дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «ушу», утвержденные распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 14.11.2024 № 1146-р;
2. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «ушу». Министерство спорта РФ. Приказ № 1328 от 21.12.2022г.;

3. Музруков Г.Н. Основы ушу. Издательский дом «Городец», 2006г.
4. Вайнер, З.Н. ЗОЖ как принципиальная основа обеспечения здоровой жизнедеятельности / З. Н. Вайнер // ОБЖ. Основы безопасности жизни. - 2009. - № 3.
5. Верхошанский, Ю.В. Теория и методология спортивной подготовки: блоковая система тренировки спортсменов высокого класса / Ю. В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры, 2005. – № 4.
6. Залетаев, И.П. Здоровый образ жизни и профилактика наркомании средствами физической культуры и спорта / И. П. Залетаев // Физическая культура в школе. – 2006г.
7. Зацюрский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории, методики воспитания / В.М. Зацюрский. – М.: Физкультура и спорт, 2009г.
8. Боген Н.Н. Обучение двигательным действиям -М.: ФиС, 1985г.
9. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте: ФиС, 1970г.
10. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов /Л.П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 1999г.
11. Менхин, Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике: ФКиС, 1989г.
12. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов.-М: ФиС, 1988г.
13. Дьячков В.М. Физическая подготовка спортсмена -М: ФиС, 1961.
14. Зацюрский В.М. Физические качества спортсменов.-М.: ФиС, 1966.
15. Сивицкий, В.А. Базовая подготовка в системе подготовки спортсменов-танцоров. Гимнастика: сб. науч. тр. Вып. VI, СПбНГУ им. П. Ф. Лесгафта. - СПб, 2008г.;
16. Усачев Н.А. Здоровый образ жизни как фактор индивидуальной безопасности / Н. А. Усачев // Проблемы педагогической деятельности в физической культуре и спорте и пути их решения в физкультурном образовании: материалы науч.-практ. конф. каф. педагогики СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта - Калининград: Изд-во КГУ, 2005г.
17. «Хореография в гимнастике» Т.С. Лисицкая. «ФиС», Москва 1984г.
18. Кофман А.Б. «Воспитательная работа с юными спортсменами» в книге «Система подготовки спортивного резерва», М., 1994г.
19. Кузнецова З.И. Развитие двигательных качеств школьников: Просвещение, 1967г.
20. Лях В.И. Координационные способности школьников.-Мн.: Полымя, 1989.
21. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. В.Н. Платонов, д.пн, профессор. Изд. – Москва, ООО «Принтлето», 2021г.
22. Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов. Под ред. Г.А. Макаровой. Изд. – Москва, ООО «Принтлето», 2022г.

**ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ**, необходимый при обучении по дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта ушу:

1. Аудиокассеты, CD и DVD с выступлениями спортсменов сборных команд.
2. Видеозаписи с Первенств, Чемпионатов, Кубков России, Европы, Мира, Санкт-Петербурга.

**ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ**, необходимый при обучении по дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта акробатический ушу:

1. Сайт Минспорта России. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) (Министерство спорта РФ);
2. Сайт КФКиС <http://kfis.spb.ru/> (Комитет по физической культуре спорту);
3. Сайт [wushu-russ.ru](http://wushu-russ.ru) ; (Всероссийская федерация ушу);
4. Сайт спортивной школы <http://centralsportschool.ru/>
5. Сайт НГУ ФКСиЗ им. П.Ф.Лесгафта <http://lesgaft.spb.ru/ru>
6. Сайт <http://wushu.spb.ru/> (Федерация ушу СПб)