

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа Волоконовского района  
Белгородской области»

Принято на педагогическом совете  
МБУ ДО ДЮСШ  
Протокол № 1 от 01.09 2015 г.



Приказ № 77 от 01.09 2015 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПО УШУ**  
**Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта  
настольный теннис**  
*(утв. приказом Министерства спорта РФ от 20 ноября 2014 г. № 929)*

Срок реализации: 7 лет

**Разработчик:**

Измалков Юрий Евгеньевич - тренер-преподаватель МБУ ДО ДЮСШ

п. Волоконовка, 2015 год

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная предпрофессиональная программа по ушу, разработана и реализуется в соответствии и с учетом основных положений и требований:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 4 декабря 2007 г. 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства спорта России от 12 сентября 2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- Приказа Министерства спорта России от 12 сентября 2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
- Приказа Министерства спорта России «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта ушу».
- Приказа от 27 декабря 2013 г. N 1125 «Об утверждении особенностей организации осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

Программа сохраняет преемственность подходов и принципов, содержит необходимые данные, отвечающие современным требованиям и условиям работы тренеров-преподавателей.

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности учащихся и направлена на:

- отбор одаренных детей в области физической культуры и спорта, в первую очередь по вольной борьбе;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе по вольной борьбе;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки по вольной борьбе;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

### **1.1. Основными задачами реализации Программы являются:**

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте, в первую очередь по вольной борьбе.

*Программа разработана с учетом следующих основных принципов спортивной подготовки:*

1) **принцип комплексности**, который предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовок)

2) **принцип преемственности**, который определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения для обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

3) **принцип вариативности**, который предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных задач спортивной подготовки.

УШУ - древнее воинское искусство. Это система самозащиты, а также физического и духовного развития человека, основанная на восточной философии и мировоззрении. Смысл ушу кроется в расшифровке иероглифов, обозначающих это слово. Первый из них, иероглиф «у», дословно можно перевести как «остановить оружие», «воспрепятствовать его применению». Второй – «шу» – переводится как «техника», «искусство». Ушу невозможно определить однозначно. Это и система единоборств, и великолепная оздоровительная и профилактическая гимнастика, и способ познания окружающего мира и своей роли в нем. Ушу отражает в себе, как в зеркале, всю многогранность, продуманность и неоднозначность китайской культуры, истории и философии.

Ушу является современным видом спорта, развившимся в процессе эволюции из традиционных форм физической культуры Китая. В основе ушу лежат приёмы кулачного боя и фехтования, различные виды традиционной акробатики, 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 занимающихся. Ушу способствует развитию таких качеств, как ловкость, сила, выносливость, быстрота реакции; развивает координацию, чувство равновесия, даёт необходимые навыки самообороны. Важной положительной чертой является и то, что занятия ушу не требуют специального инвентаря и оборудования и не предъявляют завышенных требований к месту их проведения.

Актуальность программы заключается в том, что занятия спортивным ушу способствуют гармоничному развитию ребенка, формированию духовного и физического начал в человеке, оздоровлению, профилактике простудных, дыхательных, неврологических заболеваний, развитию творчества в детях и лидерских качеств.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что ушу как вид спортивной деятельности решает задачу оздоровления детей. Профилактика простудных заболеваний, дыхательных, неврологических заболеваний, плоскостопия, формирование правильной осанки и укрепление опорно-двигательного аппарата в целом. Занятия в коллективе позволяют снять стресс, решают проблему дефицита общения.

С точки зрения оздоровления организма, УШУ является прекрасным средством укрепления физического и психического здоровья. Доказано, что занятия УШУ развивают координацию, прекрасно влияют на дыхательную систему, исправляют и улучшают осанку, укрепляют сердечно-сосудистую систему.

Данная образовательная программа по ушу педагогически целесообразна, так как содержит логичный и систематизированный материал, позволяющий тренерам-преподавателям эффективней конкретизировать цели и задачи по каждому виду подготовки.

## **1.2 Специфика организации тренировочного процесса.**

Специфика тренировочного процесса ушуистов определяется основным содержанием тренировочной и соревновательной деятельности, являющихся компонентами тренировочного процесса.

Содержание тренировочного процесса ушуистов составляют:

- мотив – предмет, на который направлена деятельность, или предмет потребности;
- цель – представление о результате действия (что необходимо достичь);
- условия осуществления деятельности, важнейшими из которых являются способы достижения цели;
- проблемные ситуации, ведущие к достижению поставленной цели и представляющие собой задачи деятельности.

Предметом тренировочной деятельности является достижение максимально возможного для данного этапа уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической).

Предметом соревновательной деятельности является уровень мобилизации резервов организма, необходимых для достижения соревновательного результата.

Занятия ушуистов могут удовлетворить различные потребности занимающихся: укрепить здоровье, достичь физического совершенства, развить личностные качества, воспитать характер, сформировать необходимые двигательные умения и навыки. В зависимости от потребностей у занимающихся формируется цель занятий ушу. Формирование цели не происходит одновременно. Поставленная цель оказывает влияние на интерес и усиливает положительное отношение к системе занятий ушу.

Отличительными признаками ушу являются сфера занятий, используемый инвентарь и правила соревнований.

Занятия и соревнования по ушу проходят на специальном ковре, который называется татами и состоит из совокупности отдельных матов размером 1 x 1 или 1 x 2 метра и толщиной 4 сантиметра, сделанных из полимерных материалов.

Экипировка спортсмена, занимающегося ушу — это шорты, футболка, перчатки, защитный шлем для головы, защитный жилет для торса, капа, защиты голени и стопы.

### **1.3. Прием на обучение и срок освоения Программы:**

Прием на обучение по Программе осуществляется на основании результатов индивидуального отбора лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей Программы способности в области физической культуры и спорта, имеющие справку о состоянии здоровья с заключением врача о возможности заниматься избранным видом спорта и заявление родителей, утвержденном приказом директора.

Зачисление учащихся по годам обучения проводится на основании сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы по ушу- таолу (традиционное) с 7 лет, по ушу – саньда с 10 лет. Срок освоения Программы для лиц, зачисленных в Учреждение на этап начальной подготовки составляет 7 лет.

### **1.4. Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины).**

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

- этап начальной подготовки – до 2 лет.
- тренировочный этап (период базовой подготовки) – до 2 лет.
- тренировочный этап (период спортивной специализации) – до 3 лет.

Длительность этапов спортивной подготовки, требования к минимальному возрасту для зачисления, наполняемости групп учащихся, количество часов в неделю, примерное количество тренировок в неделю и

общее количество учебных годовых часов, предусмотренные Программой, представлены в таблице 1.

**Таблица 1**

**Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и наполняемость групп.**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Таолу, традиционное			
Этап начальной подготовки	2	7	10-12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	8-10
Саньда			
Этап начальной подготовки	2	10	12-15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	10-12

**1.5. Результатом реализации Программы является:**

На этапе начальной подготовки: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду спорта вольная борьба, наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта вольная борьба; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий спортивной борьбой.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки; стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях; общая и специальная психологическая подготовка; укрепление здоровья

## **II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов, которые предусматривают организацию тренировочных занятий по предметным областям Федерального государственного стандарта для группы спортивного единоборства.

Учебным планом предусматриваются следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, общая физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры, технико-тактическая и психологическая подготовка.

Учебный план разрабатывается из расчёта 52 недели, из них 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель для тренировок в спортивно-оздоровительном лагере или по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

1. Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса на этапе начальной подготовки:

- укрепление здоровья, всесторонняя физическая подготовка, развитие гибкости, подвижности в суставах, ловкости и силы и т.д.;
- обучение начальным основам техники борьбы, страховке, само страховке;
- ознакомление с правилами соревнований, специальной терминологией;
- участие в квалификационных соревнованиях, первенствах области, турнирах;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом, воспитание морально-этических и волевых качеств, в том числе на традициях школы;
- соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой и участии в соревнованиях;

2. Задачи и преимущественная направленность подготовки спортсменов на тренировочном этапе (до 2-х лет обучения):

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники ушу;
- накопление соревновательного опыта: участие в первенствах и чемпионатах области, в первенствах федеральных округов, в финальных первенствах и чемпионатах РФ по ушу;
- формирование инструкторско-судейских навыков, изучение правил ушу;

3. Задачи и преимущественная направленность подготовки спортсменов на тренировочном этапе (свыше 2-х лет обучения):

- совершенствование техники;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

**2.1. Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям.**

**Таблица 2**

## ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Этап учебно-тренировочный				
		Год обучения						
		1	2,3	1	2	3	4	5
1.	Объемы реализации по предметным областям (час.)							
1.1.	Теоретическая подготовка	10	11	11	11	90	90	90
1.2.	Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка	125	96	117	117	175	175	175
1.3.	Избранный вид	114	252	329	329	382	382	382
1.4.	Развитие творческого мышления	13	44	53	53	116	116	116
1.5.	Самостоятельная работа	14	11	42	42	65	65	65
2.	Общее количество часов	276	414	552	552	828	828	828

### Учебный план Распределение учебных часов в группах начальной подготовки 1 года обучения

Разделы подготовки	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	46												
Объем по видам подготовки (в часах)													
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
Общая физическая и специальная физическая подготовка	12	12	12	12	12	11	12	11	12	12	7		125
Избранный вид спорта	11	11	11	11	11	10	11	10	11	11	6		114
Развитие творческого мышления	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1		13
Самостоятельная работа	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2		14
Участие в соревнованиях	По календарному плану												
Контрольные и переводные нормативы	По плану работы спортивной школы												
Инструкторская и судейская практика	По плану работы спортивной школы												
Итого	26	26	26	26	26	24	28	24	28	26	16		276



### Распределение учебных часов в группах начальной подготовки 2 года обучения

Разделы подготовки	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	46												46
Объем по видам подготовки (в часах)													
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		11
Общая физическая и специальная физическая подготовка	9	9	9	11	9	9	9	9	9	9	4		96
Избранный вид спорта	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	12		252
Развитие творческого мышления	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	3		44
Самостоятельная работа	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		11
Участие в соревнованиях	По календарному плану												
Контрольные и переводные нормативы	По плану работы спортивной школы												
Инструкторская и судейская практика	По плану работы спортивной школы												
Итого	39	39	39	42	39	39	39	39	39	39	21		414

### Распределение учебных часов в тренировочных группах 1 и 2 года обучения

Разделы подготовки	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	46												46
Объем по видам подготовки (в часах)													
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		11
Общая физическая и специальная физическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	7		117
Избранный вид спорта	30	33	33	33	33	30	30	33	30	30	14		329
Развитие творческого мышления	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3		53
Самостоятельная работа	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2		42
Участие в соревнованиях	По календарному плану												
Контрольные и переводные нормативы	По плану работы спортивной школы												
Инструкторская и судейская практика	По плану работы спортивной школы												
Итого	51	54	54	54	54	51	51	54	51	51	27		552

**Распределение учебных часов в учебно-тренировочных группах 3, 4, 5 годов обучения**

Разделы подготовки	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	46												46
Объем по видам подготовки (в часах)													
Теоретическая подготовка	9	9	9	8	8	8	9	9	9	8	4		90
Общая физическая и специальная физическая подготовка	17	17	17	16	16	16	17	16	16	16	11		175
Избранный вид спорта	36	36	37	36	36	36	36	36	37	36	20		382
Развитие творческого мышления	11	11	11	11	10	10	11	11	11	11	8		116
Самостоятельная работа	6	6	6	6	7	7	6	6	6	6	3		65
Участие в соревнованиях	По календарному плану												
Контрольные и переводные нормативы	По плану работы спортивной школы												
Инструкторская и судейская практика	По плану работы спортивной школы												
Итого	79	79	80	77	77	77	79	78	79	77	46		828

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта, а также программ спортивной подготовки, рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

на этапе начальной подготовки - 2 часов;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;

Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25%.

Перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки обуславливается выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

Для спортсменов I разряда и выше составляются, кроме перспективного плана, и годовые индивидуальные планы, тренировок. В них определяются задачи, перечисляются используемые для их решения средства и методы, объемы и интенсивность тренировочных нагрузок, контрольные нормативы по общей физической и специальной подготовке.

## **2.2. Навыки в других видах спорта и подвижные игры.**

**Гимнастика** Различные упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Упражнения на равновесие и сопротивление,

лазание по канату, лестнице, подтягивание на перекладине. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь). Прыжки через козла, коня с подкидным мостиком. Упражнения со скакалкой.

**Акробатика.** Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках. мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат», напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180° и 360°, сальто вперед, переворот боком (колесо).

Гимнастика и акробатика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Батут и акробатика - отличные разновидности гимнастики для горнолыжника, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

**Спортивные игры** - разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки - развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований. При этом тренер-преподаватель дает обучаемым определенную установку на игру.

**Баскетбол.** Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение

техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

**Футбол.** Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства общей физической подготовки.

**Легкая атлетика.** Кроссовый бег, бег на короткие и средние дистанции, техника высокого и низкого старта.

Бег - один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений - служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств общей физической подготовки.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

**Тяжелая атлетика.** Техника выполнения упражнений со штангой, жим, рывок, приседание со штангой.

**Подвижные игры и эстафеты.** Различные подвижные игры на быстроту, быстроту реакции, внимание, выносливость. Эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - в спортивном зале и на открытом воздухе.

### **2.3. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам**

В процессе реализации Программ по спортивным единоборствам необходимо предусмотреть следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по избранному виду спорта);
- теоретическая подготовка в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;
- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 20% до 25% от общего объема учебного плана;
- избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;
- другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;
- технико-тактическая и психологическая подготовка в объеме от 10% до 15% от общего объема учебного плана;
- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;

### **III МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Процесс подготовки учащихся по избранному виду спорта в рамках Программы строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой группой.

Основные формы организации тренировочного процесса:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой);
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

#### **3.1. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов и мезоциклов)**

Годичный цикл в виде спорта ушу состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного.

**Подготовительный период** (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два этапа:

##### **1) Подготовительный этап (базовый)**

Основная задача этого периода - повышение уровня физической подготовленности занимающихся, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 1,5-2 месяца (6-9 недель).

Этап состоит из двух, в отдельных случаях из трех мезоциклов. Первый мезоцикл (длительностью 2-3 недельных микроцикла) – *втягивающий* – тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительность 3-6 недельных микроциклов) – *(базовый)* – направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, развивающих основные качества и способствующие овладению новыми соревновательными программами. Процентное соотношение средств ОФП и СФП может быть рекомендовано для этапа начальной подготовки как 80-20%, для тренировочного этапа – 60-40%.

## **2) Специальный подготовительный этап.**

На этом этапе стабилизируется объем тренировочной нагрузки, объёмы, направленные на совершенствование физической подготовленности, повышается интенсивность тренировочной нагрузки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла (или 6-8 недель). Процентное соотношение средств общей специальной подготовки на этом этапе может быть рекомендовано: для этапа начальной подготовки 30-40% к 60-70%, для тренировочного этапа 60-70% к 30-40%.

### **Соревновательный период (период основных соревнований).**

Основными задачами этого периода являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности за и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специальных подготовительных упражнений.

Соревновательный период делится на два этапа:

1) Этап ранних стартов или развития собственно спортивной формы. На этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, входа в состояние спортивной формы и совершенствования новых технических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа проводится главное отборочное соревнование.

2) этап непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи:

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований и чемпионатов страны;
- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технических навыков;
- создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции состояний;
- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения к старту и контроля за уровнем подготовленности;

-обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности (физической, технической, психической) с целью трансформации её в максимально возможный спортивный результат.

Продолжительность соревновательного периода 4-5 месяцев. В этом периоде соревновательное упражнение (выполнение комплекса) выступает в качестве специализированного средства подготовки.

### **Переходный период.**

Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных, соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание определенного уровня тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и, особенно, психическое восстановление занимающегося. Продолжительность переходного периода составляет от 2 до 5 недель и зависит от этапа подготовки на котором находится спортсмен, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований, индивидуальных особенностей спортсмена.

Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годового цикла.

## **3.2. Содержание и методика работы по предметным областям , этапам подготовки.**

### **3.2.1. Этап начальной подготовки**

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

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

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

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

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

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

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

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

#### **Общая физическая подготовка**

1. Комплексы общеразвивающих упражнений направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

2. Построения и перестроения: основная стойка, построение в колонну по одному, в одну и две шеренги, в круг, по заранее установленным местам, повороты на месте, размыкание в шеренге и колонне (особое значение следует придавать сохранению правильной осанки, точности исходных и конечных положений, движений тела и конечностей).

3. Ходьба: обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, в полуприседе, змейкой, противходом.

4. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов: упражнения без предметов: для рук: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе; сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке; рывки одновременно обеими руками и разновременно). для шеи и туловища: наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание согнутых ног из положения, лёжа на спине, из положения, лёжа на спине, переход в положение сидя, поднимание туловища из положения лёжа на животе, ноги удерживаются партнёром. для ног: сгибание, разгибание и круговые движения стопами, поднимание на носки, полуприседания и приседания в быстром и медленном темпе, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног, различные прыжки.

#### **Специальная физическая подготовка**

1. «Круговая» работа с противниками;
2. Работа с отягощениями;
3. Работа с борцовским «чучелом»;
4. Отжимание на пальцах, запястьях, кулаках;



5. Упражнения со снарядами;
6. Работа с набивным мячом.
7. Гимнастический комплекс упражнений

для рук: поднятие и опускание рук вперёд, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочерёдные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе; сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке; рывки одновременно обеими руками и разновременно). для шеи и туловища: наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднятие согнутых ног из положения, лёжа на спине, из положения, лёжа на спине, переход в положение сидя, поднятие туловища из положения лёжа на животе, ноги удерживаются партнёром. для ног: сгибание, разгибание и круговые движения стопами, поднятие на носки, полуприседания и приседания в быстром и медленном темпе, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног, различные прыжки.

#### **Технико-тактическая подготовка**

##### **ТАОЛУ**

Наиболее важными в данном разделе являются средства для развития гибкости (жоугун), поскольку ушу основано на широкоамплитудных движениях, предполагающих активную нагрузку на позвоночник, плечевой, тазобедренный и голеностопный суставы, мышцы передней и задней поверхности бедра.

Упражнения для развития гибкости подразделяются на три группы: цзяньбу жоугун – упражнения для увеличения подвижности плечевого сустава; яобу жоугун – упражнения для увеличения подвижности позвоночника; туйбу жоугун – упражнения для увеличения подвижности тазобедренного и оптимизации подвижности коленного и голеностопного суставов.

Основные базовые элементы ушу:

Основные положения кисти: Чжан – ладонь; Цюань – кулак; Гоушоу – «крюк» - кисть руки, где пальцы собраны в щёпоть.

Основные виды движений руками: Пинчунцюань – прямой удар кулаком; Пинлицюань – прямой удар вертикально расположенным кулаком; Туйчжан – удар ладонью; Пицюань – вертикальный рубящий удар кулаком в сторону; Цзацюань – удар тыльной частью кулака с поворотом сверху вниз.

Основные виды позиций: Мабу – П – образная позиция; Баньмабу – полу –П – образная позиция; Гунбу – позиция выпада; Сюйбу – позиция «пустого шага»; Пубу – низкая позиция с вытянутой ногой; Бинбу – позиция «стопы вместе».

Основные виды перемещений: Шанбу – шаг вперёд; Чабу – позиция зашагивания; Гайбу – отшагивание.

Основные виды движений ногами: Чжэньтитуй – удар выпрямленной ногой вперед – вверх; Сетитуй – удар выпрямленной ногой к противоположному плечу; Цэтитуй – боковой удар выпрямленной ногой; Хоуляютуй – удар назад выпрямленной ногой; Даньтуй – удар ногой (носком) вперед разгибом в колене; Дэнтуй – удар ногой (пяткой) вперед разгибом в колене;

Комплексы чанцюань начального уровня: 16 форм чанцюань; 20 форм чанцюань.

Выполнение элементов в различных сочетаниях и комбинациях.

## САНЬДА

1. Страховка при падениях, группировка.
2. Основная стойка, передвижения в стойке.
3. Ударная техника рук: прямой удар, боковой удар.
4. Ударная техника ног: прямой удар ногой, круговой удар, боковой удар.
5. Броски: задняя подножка, передняя подножка, бросок рывком за две ноги, бросок рывком за одну ногу, бросок через бедро, плечо, спину.

### 3.2.3. Тренировочный этап 1- 2 года обучения

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

#### Задачи и преимущественная направленность тренировки:

1. Укрепление здоровья;
2. Повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
3. Углубленное изучение основных элементов техники каратэ;
4. Приобретение соревновательного опыта.

Эффективность спортивной тренировки на этапе начальной спортивной специализации обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой ушу и физической подготовки занимающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки направленные на развитие специальной выносливости спортсмена. Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе начальной спортивной специализации должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

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

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

ж) **Правила соревнований.** Способы оценки комплексов ушу-таолу. Соревновательная программа по ушу-таолу. Возрастные категории и виды программы на соревнованиях по ушу-таолу. Участники соревнований, их права и обязанности. Способы оценки выступлений 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 с сложных и экстремальных условиях (ограниченная опора, равновесие на возвышении и т.п.). Упражнения, выполнение которых возможно только за счет проявления волевых усилий, “умение терпеть”).

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

### **Общая физическая подготовка**

1. Кроссовая подготовка;
2. Бег и беговые упражнения с отягощением;
3. Спортивные игры;
4. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и собственно силовых способностей).

### **Специальная физическая подготовка**

#### **ТАОЛУ**

1. Комплексы чанцюань начального уровня: 16 форм чанцюань; 20 форм чанцюань.
2. Выполнение элементов в различных сочетаниях и комбинациях, с различной интенсивностью.

#### **САНЬДА**

1. Имитация ударной и бросковой техники из различных исходных положений и с различной интенсивностью.
2. Упражнения со скакалкой.
3. Упражнения с мешком, с боксерской грушей.
4. Упражнения с настенной подушкой.
5. Упражнения с мячом на резинках (пинчбол).
6. Упражнения с боксерскими лапами.
7. Упражнения с борцовским чучелом.
8. Упражнения с различными отягощениями.
9. Игры силовой направленности (регби, регбол и т.п.)

### **Технико-тактическая подготовка**

#### **УШУ-ТАОЛУ**

Основные положения кисти: Чжан – ладонь; Цюань – кулак; Гоушоу – «крюк» - кисть руки, где пальцы собраны в «щёпоть».

Основные виды движений руками: Пинчунцюань – прямой удар кулаком; Пинлицюань – прямой удар вертикально расположенным кулаком; Туйчжан – удар ладонью; Пицюань – вертикальный рубящий удар кулаком в сторону; Цзацюань – удар тыльной частью кулака с поворотом сверху вниз.

Основные виды позиций: Мабу – П – образная позиция; Баньмабу – полу –П – образная позиция; Гунбу – позиция выпада; Сюйбу – позиция «пустого шага»; Пубу – низкая позиция с вытянутой ногой; Бинбу – позиция «стопы вместе».

Основные виды перемещений: Шанбу – шаг вперед; Чабу – позиция зашагивания; Гайбу – отшагивание.

Основные виды движений ногами: Чжэньтитуй – удар выпрямленной ногой вперед – вверх; Сетитуй – удар выпрямленной ногой к противоположному плечу; Цэтитуй – боковой удар выпрямленной ногой; Хоуляотуй – удар назад выпрямленной ногой; Даньтуй – удар ногой (носком) вперед разгибом в колене; Дэнтуй – удар ногой (пяткой) вперед разгибом в колене.

Комплексы чанцюань начального уровня: 16 форм чанцюань; 20 форм чанцюань.

Выполнение элементов в различных сочетаниях и комбинациях, с различной интенсивностью.

#### УШУ-САНЬДА

1. Перемещения в боевой стойке (шаг, скачок, челнок)

2. Ударная техника рук.

прямой удар;

боковой удар;

удар рукой снизу;

удар рукой с разворотом корпуса.

3. Ударная техника ног.

прямой удар (на месте, с перемещением, в прыжке);

круговой удар (на месте, с перемещением, в прыжке);

боковой удар (на месте, с перемещением, в прыжке);

удар ногой назад.

4. Техника борьбы.

подхваты и отхваты ног;

броски с захватом руки сверху, снизу;

контратакующие проходы в борьбу;

варианты захватов кругового удара ногой;

варианты захватов прямого удара ногой.

*Рекомендации:*

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

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

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

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

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

чанцюань таолу). Демонстрация юнфа (применение техники) необходима с целью контроля понимания занимающимися функции движений ушу.

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

#### **3.2.4. Тренировочный этап 3- 5 года обучения**

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

1. Совершенствование базовой техники ушу;
2. Воспитание специальных физических качеств;
3. Повышение функциональной подготовленности;
4. Накопление соревновательного опыта.

Этап углубленной тренировки приходится на период когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки.

Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения. В спортивно-боевых единоборствах доминирующее место занимают упражнения с партнером переменной интенсивности и различной тематической направленности (отработка комбинаций, условные спарринги и т.п.). На этапе углубленной тренировки спортсмен начинает совершенствовать свои тактические способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе боя.

#### **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. Стиливое 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 обучения и тренировки.** Определение понятий: «воспитание», «обучение», «знания», «умения», «навыки», «упражнения», «разучивание», «тренировка». Методы решения задач обучения. Сообщение знаний, выработка умений, формирование навыков. Тренировочное занятие

как основная форма организации и проведения занятий ушу. Построение занятия, его части и их содержание для различных групп 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 (тяююэ 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 учебно-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, судей, коллектива, спортсменов, поощрение правильных действий, осуждение неправильных поступков. Самовоспитание как метод психологической подготовки спортсмена по ушу.

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

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

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

**Психологическая подготовка:**

Воспитание волевых качеств, способствующих преодолению трудностей и препятствий: настойчивость, упорство, решительность, смелость, выдержка, самообладание. (Участие в соревнованиях. Учебные спарринги. Выполнение привычных упражнений с сложных и экстремальных условий (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).

### **Общая физическая подготовка**

1. Бег и беговые упражнения с отягощением;
2. Спортивные игры;
3. Силовые упражнения с тренажерами.
4. Комплексы общеразвивающих упражнений (со снарядами, на месте, в движении, индивидуально, с партнером, группе) направленных на совершенствование физических качеств.

### **Специальная физическая подготовка**

#### **ТАОЛУ**

32 формы чанцюань, 32 формы цзяньшу, 32 формы гуньшу; 46 форм чанцюань, 52 формы цзяньшу, 48 форм гуньшу; гуйдин – таолу чанцюань, цзяньшу, гуньшу; самосоставленные комплексы чанцюань, цзяньшу, гуньшу; комплекс традиционного ушу без оружия (чуаньтун цюаньшу) – ча цюань; комплекс традиционного ушу с оружием (чуаньтун цисе) – шаолиньгунь.

#### **САНЬДА**

1. Имитация ударной техники в различных вариантах.
2. Упражнения по преодолению сопротивления партнера. Имитация ударов с эспандерами, амортизаторами, теннисными блоками, нанесение ударов кувалдой по "наковальне", упражнения с легкой штангой, прыжки со скакалкой, использование утяжелителей.
3. Упражнения с боксерской грушей, мешком, пневматической грушей, настенной подушкой. Нанесение серий ударов в максимальном темпе в течении 15 сек., через 30 сек. работы в среднем темпе.
4. Условный бой с партнером. Скоростно-силовые игры, полосы препятствий.

### **Технико-тактическая подготовка**

#### **ТАОЛУ**

1. Основные виды движений руками: Лянчжан – фиксация ладони в запястье над головой; Ляочжан – удар ладонью снизу вверх пор дуге; Каньчжан – удар ребром ладони в горизонтальной плоскости; Лоуцзоу – захват снаружи вовнутрь; Гуаньцюань – боковой удар кулаком по дуге согнутой рукой; Чаоцюань – удар полусогнутой рукой снизу вверх; Цзайцюань – удар кулаком сверху вниз; Чуаньчжан – удар пальцами ладони вперед; Динчжоу – удар в сторону остриём локтя; Паньчжоу – круговой удар локтем; Лигэ –



блокирующее движение предплечьем внутрь; Вайгэ - блокирующее движение предплечьем наружу;

2. Основные виды позиций: Дулибу – позиция на одной ноге; Цзопаньбу – скрученная позиция сидя; Хэнданбу – поперечная позиция гунбу; Себу – скрученная позиция; Гаосюйбу – высокая позиция «пустой шаг».

3. Основные виды перемещений: Табу – «шаг с подбивом»; Цзибу – «шаг с хлопком»; Цзунбу – «шаг – полёт»; Юэбу – «шаг – прыжок»; Синбу – «скользящий шаг».

4. Основные движения ногами без хлопков: Вайбайтуй – удар выпрямленной ногой изнутри наружу; Лихэтуй - удар выпрямленной ногой снаружи вовнутрь; Даотитуй – удар ногой прогнувшись; Цэчуайтуй – удар ногой в сторону; Хоудэнтуй – прямой удар ногой назад; Фуди хоусаотуй – задняя круговая подсечка с опорой; Чжишень цянсаотуй – передняя круговая подсечка с выпрямленным корпусом.

5. Основные движения ногами с хлопками: Даньпайцзяо – одиночный удар с хлопком по подъёму ноги; Лихэпайцзяо – удар снаружи вовнутрь с хлопком по стопе; Вайбайпайцзяо – удар с хлопком изнутри наружу.

6. Основные движения прыжковой техники: Тэнкунфэйцзяо – удар в прыжке выпрямленной ногой; Тэнкунбайляньцзяо – удар выпрямленной ногой в прыжке изнутри наружу; Тэнкунсюаньфэнцзяо – прыжок с поворотом и ударом по стопе снаружи вовнутрь; Сюаньцзы – прыжок – переворот в горизонтальной плоскости; Цэкуньфань – боковое маховое сальто.

7. Основные равновесия: Яньши пинхэн – равновесие «ласточка»; Тиси пинхэн – равновесие с поднятым коленом; Паньтуй пинхэн – равновесие с согнутой опорной ногой.

## САНЬДА

1. Ударная техника рук:

связки ударов в различных сочетаниях;

опережающие удары;

удары в прыжке.

2. Ударная техника ног:

круговой удар в прыжке;

подставки ногами;

опережающие удары;

удар ногой сверху;

обратный круговой удар.

3. Техника борьбы:

обвивы ног;

зацепы ног;

подсады бедра;

броски через голову;

перевороты партнёра;

комбинации бросков.

### 3.3. Техника безопасности при занятиях ушу

### **3.3.1. Общие требования безопасности**

К занятиям по ушу допускаются дети прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

При проведении занятий по ушу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении;
- травмы в связи с неиспользованием средств защиты;
- травмы при выполнении упражнений без разминки.

При проведении занятий по ушу должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом руководству филиала. При неисправности спортивного инвентаря, оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и с ними проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

### **3.3.2. Требования безопасности перед началом занятий**

Надеть спортивную форму.

Провести разминку.

Надеть необходимые средства защиты.

### **3.3.3. Требования безопасности во время занятий**

При выполнении заданий находиться только на указанном месте.

Во избежание столкновений с занимающимися соблюдать безопасное расстояние между парами.

Не выполнять приёмы на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки.

Перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей в секторе выполнения приёма, на татами не должно быть посторонних предметов.

Не начинать каких-либо действий без команды тренера-преподавателя.

Не покидать место занятий без разрешения тренера-преподавателя

### **3.3.4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству филиала, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

### **3.3.5. Требования безопасности по окончании занятий.**

Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

Снять спортивную форму. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

### **3.3.6. Воспитательная и психологическая подготовка.**

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

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

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

В тренировочных занятиях необходимо создавать ситуации, которые предполагают преодоление трудностей (ситуация преодоления волнения, неприятных ощущений, страха). Соблюдение постепенности и осторожности является при этом необходимым условием. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставится задача по проявлению предельных мобилизационных возможностей.

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

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

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

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

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

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

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

Необходимо развивать у спортсмена умения преодолевать утомление и нежелание работать. Необходимо поощрять спортсмена за трудолюбие и спортивные достижения. Поощрение может быть в виде похвалы, одобрения, благодарности тренера, или всего коллектива. Любое поощрение должно быть справедливо и адекватно заслугам, чтобы не вызвать у других чувства зависти или несправедливости. Однако все нарушения дисциплины и спортивного режима должны разбираться и не оставаться безнаказанными, так как безнаказанность стимулирует повторение неблагоприятных поступков и может привести к более серьезным нарушениям. Наказания могут быть выражены в виде замечаний, устных выговоров, разбора поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий или соревнований. Поощрения и наказания должны быть всегда четко мотивированы и основываться на комплексе положительных и отрицательных поступках спортсмена.

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

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

Большое внимание следует уделять взаимоотношениям спортсменов в коллективе. При этом необходимо воспитывать такие качества, как коллективизм, взаимопомощь, дисциплинированность, уважение к старшим, патриотизм и интернационализм. Для решения задач сплочения коллектива

целесообразно проводить коллективные походы в театр и кино, отмечать дни рождения непосредственно на тренировках, совместно участвовать в общественно полезном труде (например: уборка зала), проводить вечера отдыха и тому подобное. Воспитание морально-нравственных качеств у спортсменов связано с обучением инструкторским навыкам. Необходимо привлекать спортсменов высших разрядов для проведения занятий или частей занятий в качестве помощника тренера.

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

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

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

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

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

В план воспитательной работы с обучающимися» включаются:

-массовые мероприятия учебного характера (к ним относятся итоговые, отчетные, открытые занятия, и т.д.);

- массовые мероприятия воспитательно-развивающего характера (тематические праздники, юбилейные мероприятия и др.)<sup>1</sup>;
- диагностика (психологический комфорт, отношение к педагогу, уровень воспитанности и др.) (см. Приложение 3);
- тематические беседы по ПДД, ППБ, ТБ и охране здоровья;
- мероприятия, направленные на профессиональное воспитание (экскурсии, беседы, встречи с интересными людьми и т.д.);
- мероприятия, направленные на социальное воспитание (беседы о здоровье, о взаимоотношениях с другими людьми, толерантности, трудовые десанты и т.д.).

### **3.5. Восстановительные мероприятия**

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

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

Специальные психологические воздействия, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако, в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. (Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов).

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физиотерапевтические средства восстановления.

Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной школе широко используется

различные виды ручного массажа, сауна (для УТГ). Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиваться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать не чаще 1-2 раз в неделю.

### **3.6. Инструкторская и судейская практика**

Одной из задач спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на этапе учебно-тренировочном этапе. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. 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 учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время обучения на этапе УТ необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.

Учащиеся могут принимать участие в судействе соревнованиях в детско-юношеских спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

### **3.7. Антидопинговые мероприятия.**

В последнее время в спорте высших достижений все чаще возникают конфликтные ситуации, связанные с обнаружением допинга у спортсменов в различных видах спорта.

В виде спорта ушу случаи обнаружения допинга крайне редки. Однако это не значит, что тренеры и спортсмены должны игнорировать проблему антидопингового контроля.

При обнаружении допинга, кодекс предусматривает наказание не только спортсмена, но и лиц, которые принуждали или помогали ему в приеме

допинговых препаратов, то есть врачи, тренеры, массажисты, официальные лица национальных федераций и т.п.

Тренерами - преподавателями проводятся беседа по вопросу последствий применения допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за применение ими запрещенных для использования в спорте субстанций или методов.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс;
- 2.Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- 3.Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;
- 4.Международный стандарт ВАДА по тестированию.

### 3.8. Объемы максимальных тренировочных нагрузок

**Таблица 6**

#### **Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

<b>Этапы и годы спортивной подготовки</b>				
Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	9	12	18
Количество тренировок в неделю	3-5	3-6	4-7	6-9
Общее количество часов в год	312	468	624	936
Общее количество тренировок в год	156-260	156-312	208-364	312-468

### **IV Система контроля и зачетные требования**

Для контроля за выполнением программного материала в школе проводится итоговое и промежуточное тестирование спортсменов всех этапов спортивной подготовки по общей, специальной и технической подготовке, учитывается участие и результат в соревнованиях по виду спорта ушу, сдаче ученических технических степеней цзи и мастерских технических степеней дуань.

Итоговое тестирование проводится в конце учебного года (в мае), для перевода учащихся на следующий год обучения, промежуточное в начале учебного года (в сентябре). Такой контроль позволяет объективно оценить подготовленность спортсменов. Цель промежуточных тестирований - определение исходного уровня физической и технической подготовленности ее динамики в процессе тренировочных и соревновательных воздействий. Требования, предъявляемые к учащимся, по разделам ОФП и СФП разработаны в соответствии с нормативами определенными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта УШУ.



Основной формой аттестации являются сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности)

**Таблица 7**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Таолу, традиционное		
Быстрота	Бег на 30 м (не более 6,5 с)	Бег на 30 м (не более 6,7 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 12,0 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 12,2 с)
Сила	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 3 раз)	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 1 раза)
Скоростная выносливость	Бег на 250 м (не более 55 с)	Бег на 250 м (не более 55 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжки вверх за 1 мин из И.П. упор присев (не менее 18 раз)	Прыжки вверх за 1 мин из И.П. упор присев (не менее 16 раз)
	Двойной прыжок в длину с места (не менее 280 см)	Двойной прыжок в длину с места (не менее 270 см)
	Прыжки на одной ноге 10 м (не более 6,2 с)	Прыжки на одной ноге 10 м (не более 6,4 с)
Гибкость	Шпагат продольный (фиксация 5 с)	Шпагат продольный (фиксация 5 с)
	Шпагат поперечный (фиксация 5 с)	Шпагат поперечный (фиксация 5 с)
	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед, не сгибая ног в коленных суставах (фиксация 5 с)	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед, не сгибая ног в коленных суставах (фиксация 5 с)
	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 60 см, фиксация 5 с)	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 60 см, фиксация 5 с)

Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Саньда		
Быстрота	Бег на 30 м (не более 6,4 с)	Бег на 30 м (не более 6,7 с)
Координация	Челночный бег 3х10м (не более 12,0 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 12,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 1 раза)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (10 мин)	Непрерывный бег в свободном темпе (10 мин)

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

**Таблица 8**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на тренировочном этапе  
(этапе спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Таолу, традиционное		
Быстрота	Бег на 30 м (не более 6,0 с)	Бег на 30 м (не более 6,2 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 9,9 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 10,0 с)
Скоростная выносливость	Бег на 500 м (не более 2,15 мин)	Бег на 500 м (не более 2,30 мин)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раза)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 1 раза)
	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 7 раз)	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 5 раз)

Скоростно-силовые качества	Прыжки вверх за 1 мин из И.П. упор присев (не менее 20 раз)	Прыжки вверх за 1 мин из И.П. упор присев (не менее 20 раз)
	Двойной прыжок в длину с места (не менее 330 см)	Двойной прыжок в длину с места (не менее 325 см)
Гибкость	Шпагат продольный (фиксация 10 с)	Шпагат продольный (фиксацией 10 с)
	Шпагат поперечный (фиксация 10 с)	Шпагат поперечный (фиксация 10 с)
	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед, не сгибая ног в коленных суставах (фиксация 10 с)	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед, не сгибая ног в коленных суставах (фиксация 10 с)
	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 80 см, фиксация 5 с)	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 80 см, фиксация 5 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Саньда		
Быстрота	Бег на 30 м (не более 6,0 с)	Бег на 30 м (не более 6,2 с)
Координация	Челночный бег 3x10м (не более 9,9 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 1 раза)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 18 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Поднимание ног из виса на перекладине в положение «высокий угол» (не менее 5 раз)	Поднимание ног из виса на перекладине в положение «высокий угол» (не менее 3 раз)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (10 мин)	Непрерывный бег в свободном темпе (10 мин)

	Бег 500 м (не более 1,40 мин)	Бег 500 м (не более 1,40 мин)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

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

**Результатом освоения Программ** по спортивным единоборствам является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

*в области теории и методики физической культуры и спорта:*

- история развития избранного вида спорта;
- основы философии и психологии спортивных единоборств;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

*в области общей и специальной физической подготовки:*

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

*в области избранного вида спорта:*

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
  - овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии);
  - приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
  - развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
  - повышение уровня функциональной подготовленности;
  - освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
  - выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.
- в области освоения других видов спорта и подвижных игр:*
- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
  - умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр;
  - умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
  - навыки сохранения собственной физической формы.
- в области технико-тактической и психологической подготовки:*
- освоение основ технических и тактических действий по избранному виду спорта;
  - овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;
  - освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;
  - приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;
  - умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;
  - умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;
  - умение концентрировать внимание в ходе поединка.

## **У Перечень информационного обеспечения**

1. Г.Н. Музруков. Основы ушу: Учебник для спортивных школ.-М.: ОАО «Издательский Дом «Городец»», 2006.- 576 с.
1. Гогунев Е.Н., Мартъянов Б.И., Психология физического воспитания и спорта.- М: Издательский центр «Академия», 2000.- 288с.
2. Дидур М.Д., Потапчук А.А., Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений, СПб.: Речь, 2001.- 166с.
3. Курамшин Ю.Ф., Теория и методика физической культуры. Учебное пособие для образовательных заведений физической культуры, - СПб.: СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта, 1999.-324с.
4. Музруков Г.Н., «Основы ушу». Учебник для спортивных школ, - М: Независимое издательство «Пик», 2001.- 623с.
5. Назаренко Л.Д., Оздоровительные основы физических упражнений.- М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.-240с
6. Чувалов Е.В., «Ушу». Учебная программа по ушу для спортивных школ, Сочи: «Феникс», 2002.-40с.
7. Фёдоров А.И., Шарманова С.Б.,Здоровье и поведение школьников: Социально-педагогический мониторинг здоровья, физической активности и образа жизни школьников.- Челябинск: Урал ГАФК, ЧГНОЦ УрО РАО, 2004.-88 с.
8. Методические рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (письмо Минспорта России от 12.05.2014г. № ВМ-04-10/2554).

Пролуменовано, проширно  
и скреплено печатом

*Владимир Петров* (39) директор  
Директор МБН ДО ЛОСШ  
Г. Наворский



