

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

Принято на педагогическом совете
МБУ ДО ДЮСШ
Протокол №1 от 31.08.2023 г



С.М. Голобородько
Приказ № 79 от 31 августа 2023г.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Ушу»

Возраст обучающихся с 7 лет

Срок реализации программы:

-этап начальной подготовки - до 3 х лет

-учебно-тренировочный этап – до 5 лет

Авторы составители программы:

№	Ф.И.О.	Должность
1.	Нагорский Геннадий Анатольевич	Заместитель директора
2.	Волочкова Светлана Анатольевна	Методист
3.	Измалков Юрий Евгеньевич	Тренер-преподаватель
4.	Репникова Ирина Валентиновна	Старшая медицинская сестра

п. Волоконовка, 2023 г.

Оглавление

I	Общие положения	2
II	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	2
III	Система контроля	17
IV	Рабочая программа по виду спорта «ушу»	20
V	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	27
VI	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	28
	Приложение № 1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки	31
	Приложение № 2. Обеспечение оборудованием, необходимым для прохождения спортивной подготовки	35

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «ушу» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спортивным дисциплинам таолу, кунгфу-традиционное ушу, юнчуньцюань-гуйдин, юнчуньцюань-гунь, юнчуньцюань-мужэньчжуан, юнчуньцюань-традиционные формы, юнчуньцюань-шуандао с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика», утвержденным приказом Минспорта России от 23.11.2022 № 1065 (зарегистрирован Минюстом России 20.12.2022, регистрационный № 71690 (далее – ФССП).

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

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице № 1.

Таблица № 1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Сроки реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	7	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	8	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	1

4. Объем Программы представлен в таблице № 2.

Таблица № 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные);

учебно-тренировочные мероприятия (по подготовке к спортивным соревнованиям, специальные) (представлены в таблице № 3);

спортивные соревнования (контрольные, отборочные, основные) (представлены в таблице № 4).

Таблица № 3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий поэтапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21

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

2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток
------	---	---	-------------

Таблица № 4

Объем соревновательной деятельности

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

6. Годовой учебно-тренировочный план представлен в Таблице № 5.

Таблица № 5

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5- 6	6-8	8-14	12-18	16-24	20-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10		8		2	1
		1.	Общая физическая подготовка	82- 109	109- 140	104- 200	144- 234
2.	Специальная физическая подготовка	35- 47	47-70	71- 138	109- 170	150-250	229-350

3.	Участие в спортивных соревнованиях	4-4	4-4	13-22	31-47	55-63	62-100
4.	Техническая подготовка	92-131	131-181	175-306	262-400	350-550	440-746
5.	Тактическая подготовка	7-7	7-7	15-15	17-17	20-20	25-25
6.	Теоретическая подготовка	6-6	6-6	12-14	14-16	18-20	20-22
7.	Психологическая подготовка	1-1	1-1	6-7	7-8	10-14	14-22
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4-4	4-4	6-6	6-6	6-6	6-6
9.	Инструкторская практика	-	-	2-4	8-10	12-14	14-18
10.	Судейская практика	-	-	2-4	8-10	12-14	14-18
11.	Медицинские-медико-биологические мероприятия	2-2	2-2	4-6	6-6	6-6	6-6
12.	Восстановительные мероприятия	1-1	1-1	6-6	12-12	25-38	40-71
Общее количество часов в год		234-312	312-416	416-728	624-936	832-1248	1040-1664

7. Календарный план воспитательной работы представлен в Таблице № 6.

Таблица № 6

Календарный план воспитательной работы

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

1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

	спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года
5.	Профилактическая деятельность		
5.1.	Профилактика дорожно-транспортных нарушений	Беседы, акции, игры, направленные на профилактику дорожно-транспортных происшествий	В течение года
5.2.	Профилактика употребления наркотических веществ, алкогольной продукции, табакокурения	Беседы, акции, флеш-мобы, диспуты, выставки рисунки и плакатов, участие в конкурсах различного уровня, физкультурные и спортивные мероприятия, направленные на профилактику употребления наркотических веществ, алкогольной продукции, табакокурения	В течение года
5.3.	Профилактика терроризма и экстремизма	Беседы, акции, флеш-мобы, диспуты, выставки рисунки и плакатов, участие в конкурсах различного уровня, физкультурные и спортивные мероприятия, направленные на профилактику терроризма и экстремизма	В течение года
5.4.	Мероприятия комплексной безопасности	Беседы, акции, флеш-мобы, диспуты, выставки рисунки и плакатов, игры,	В течение года

		направленные на соблюдение комплексной безопасности	
--	--	---	--

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в Таблице № 7.

Таблица № 7

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

Этапы спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Отчет о проведении мероприятия
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Ознакомление родителей с информацией «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
Этап совершенствования спортивного мастерства Этап высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net

9. Планы инструкторской и судейской практики представлен в Таблице № 8.

Таблица № 8

№ п/п	Этапы спортивной подготовки	Содержание инструкторской практики		Содержание судейской практики	
		Решаемые задачи	Количество часов в год	Решаемые задачи	Количество часов в год
1.	Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 3-х лет обучения)	Проведение учебно- тренировочных занятий, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно- тренировочных занятий в качестве	2-4	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение	2-4
2.	Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 3-х лет обучения)	помощника тренера- преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно- тренировочного занятия в соответствии с поставленной	8-10	правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных	8-10
3.	Этап совершенствования спортивного мастерства	задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно- тренировочному и соревновательному процессам;	12-14	соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков	12-14
4.	Этап высшего спортивного мастерства	- формирование склонности к педагогической работе	14-18	самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	14-18

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

Медицинские мероприятия включают в себя мероприятия по профилактике, диагностике, лечению и медицинской реабилитации, а также систематический контроль за состоянием здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), оценку адекватности физических нагрузок состоянию здоровья данных лиц, восстановление их здоровья средствами и методами, используемыми при занятиях физической культурой и спортом.

Медицинская помощь лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), оказывается в соответствии с порядками оказания медицинской помощи по отдельным ее профилям, заболеваниям или состояниям (группам заболеваний) на основе клинических рекомендаций с учетом стандартов медицинской помощи.

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования) (программы медицинских осмотров представлены в Таблице № 9); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения проводятся в соответствии с клиническими (методическими) рекомендациями.

Программы медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом

Таблица № 9

Категория контингента	Кратность проведения	Врачи-специалисты	Клинико-лабораторные и функционально-диагностические методы обследования	Примечание
Лица, занимающиеся спортом на этапе начальной подготовки	1 раз в 12 месяцев	Педиатр или терапевт (по возрасту) в случае установления I или II группы здоровья.	Определение группы здоровья по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации, объем которых установлен приказами Минздрава России	По медицинским показаниям проводятся дополнительные консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования.
		Врач по спортивной медицине	Дополнительно проводимые программы нагрузочного тестирования с целью выявления жизнеугрожающих состояний и имеющихся	

			патологических изменений для допуска лиц с установленной первой или второй группой здоровья к некоторым видам спорта, программа которых включает повышенные нагрузки и соответствующие риски для здоровья Определение допуска к занятиям	
		Врач по спортивной медицине (в случае установления III или IV группы здоровья)	Антропометрия Скрининг на наличие сердечно-сосудистых заболеваний, оценка наследственных факторов риска, ЭКГ, ЭхоКГ по медицинским показаниям, Стресс-ЭхоКГ (под нагрузкой) по медицинским показаниям Оценка реакции организма на физическую нагрузку Определение допуска к занятиям	
Лица, занимающиеся спортом на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	1 раз в 12 месяцев	Педиатр/терапевт (по возрасту) Травматолог-ортопед Хирург Невролог Оториноларинголог Офтальмолог Кардиолог Гинеколог (по показаниям) Уролог (по показаниям) Дерматовенеролог (по показаниям) Стоматолог (по показаниям) Врач по спортивной медицине	Клинический анализ крови Биохимический анализ крови Клинический анализ мочи Антропометрия Скрининг на наличие сердечно-сосудистых. ЭКГ, ЭхоКГ Стресс-ЭхоКГ (под нагрузкой) (по показаниям) Холтеровское мониторирование (по показаниям) Спирография, Флюорография или рентгенография легких (с 15 лет, не чаще 1 раза в год) УЗИ органов брюшной полости, малого таза, щитовидной	По медицинским показаниям проводятся дополнительные консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования.

			железы. КТ/МРТ (по показаниям) Нарастающий дозированный нагрузочный тест	
Лица, занимающиеся спортом на этапе совершенствования спортивного мастерства	1 раз в 6 месяцев	Педиатр/терапевт (по возрасту) Травматолог-ортопед Хирург Невролог Оториноларинголог Офтальмолог Кардиолог Гинеколог (по показаниям) Уролог (по показаниям) Дерматовенеролог (по показаниям) Стоматолог Медицинский психолог/психотерапевт Врач по спортивной медицине	Клинический анализ крови Биохимический анализ крови Анализ крови на ВИЧ, вирусные гепатиты, сифилис Клинический анализ мочи Антропометрия Скрининг на наличие сердечно-сосудистых заболеваний (опросники и протоколы) ЭКГ, ЭхоКГ Холтеровское мониторирование (по показаниям) Стресс-ЭхоКГ (под нагрузкой) по медицинским показаниям Спирография Рентгенография легких (с 15 лет, не чаще 1 раза в год) КТ/МРТ (по показаниям). УЗИ органов брюшной полости, малого таза, щитовидной железы (по показаниям) Нагрузочное тестирование с использованием эргометрии с субмаксимальной или максимальной (до отказа от работы) нагрузками с проведением ЭКГ, газоанализа Генетический анализ наследственных факторов риска (по показаниям) Дополнительные консультации врачей-специалистов (по показаниям)	По медицинским показаниям проводятся дополнительные консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования.
Лица, занимающиеся спортом на этапе высшего спортивного мастерства	1 раз в 6 месяцев	Педиатр/терапевт (по возрасту) Травматолог-ортопед Хирург Невролог Оториноларинголог Офтальмолог Кардиолог Гинеколог Уролог Дерматовенеролог	Клинический анализ крови Биохимический анализ крови Анализ крови на ВИЧ, вирусные гепатиты, сифилис Клинический анализ мочи Антропометрия Скрининг на наличие сердечно-сосудистых заболеваний (опросники и протоколы) ЭКГ (в покое в 12 отведениях)	По медицинским показаниям проводятся дополнительные консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования.

		Стоматолог Медицинский психолог/психоте- рапевт Врач по спортивной медицине	ЭхоКГ Холтеровское мониторирование (по показаниям) Стресс-ЭхоКГ (под нагрузкой) (по показаниям) Спирография Рентгенография легких (с 15 лет, не чаще 1 раза в год) КТ/МРТ (по показаниям) УЗИ органов брюшной полости, малого таза, щитовидной железы Нагрузочное тестирование с использованием эргометрии с субмаксимальной или максимальной (до отказа от работы) нагрузками с проведением ЭКГ, газоанализа	
--	--	---	--	--

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические. Педагогические средства являются основными, т.к. восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки.

Психологические средства обеспечивают устойчивость психологических состояний спортсменов для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются: аутогенная психорегулирующая тренировка, педагогические методы – внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы со спортсменами. Для проведения этой работы на тренировочном этапе помимо тренера-преподавателя, может привлекаться психолог. 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. Особо важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

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

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

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии.

Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата.

В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др.

Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры.

В течение дня желательно ограничиться одним сеансом.

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

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Конкретный план, объём и целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

План применения восстановительных средств

Таблица № 10

Этапы спортивной подготовки	Направленность восстановительных мероприятий	Средства восстановления	Описание восстановительных мероприятий
Этап начальной подготовки	Восстановление работоспособности естественным путем	Педагогические	Чередование тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объема и интенсивности занятий (от простого к сложному), проведение занятий в игровой форме. Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха. Эмоциональность занятий за счет использования в занятии подвижных игр и эстафет. Учебно-тренировочные сборы
		Гигиенические	Гигиенический душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Восстановление работоспособности за счет педагогических, гигиенических,	Педагогические	Являются основными, т.к. восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении

	психологических и медико-биологических средств		тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки. Учебно-тренировочные сборы
		Гигиенические	Режим дня, уход за телом, одеждой, обувью, калорийность и витаминизация пищи, питьевой режим, закаливание;
		Психологические	Обеспечивают устойчивость психологических состояний спортсменов для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются: аутогенная психорегулирующая тренировка, педагогические методы – внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы со спортсменами. Для проведения этой работы на тренировочном этапе могут привлекаться психологи
		Медико-биологические	Витаминизация, физиотерапия (ионофорез, гальванизация под наблюдением врача), гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна
Этап совершенствования спортивного мастерства	Восстановление работоспособности за счет педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств	Педагогические	Переключение с одного вида деятельности на другой, чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с микроциклами. Учебно-тренировочные сборы
		Гигиенические	Оптимальные условия окружающей среды, личная гигиена, отказ от вредных для здоровья привычек, режим дня
		Психологические	Беседы, внушение, убеждение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы, самоубеждение, самовнушение, самоприказы, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка

		Медико-биологические	Витаминизация пищи и дозированное назначение витаминов в зимне-весенний период и в период повышения тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях, физиотерапия, гидротерапия; применение всех этих средств производится под наблюдением врача.
Этап высшего спортивного мастерства	Восстановление работоспособности за счет педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств	Педагогические	Переключение с одного вида деятельности на другой, волнообразное чередование нагрузок, различных по интенсивности в предсоревновательном и после соревновательном микроциклах, применение в подготовке природных факторов. Учебно-тренировочные сборы.
		Гигиенические	Оптимальные условия окружающей среды, отказ от вредных привычек (курение, алкоголь, токсикомания, наркомания), личная гигиена, режим дня
		Психологические	беседы, внушение тренера-преподавателя, самовнушение, самоприказы, самоубеждение, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка
		Медико-биологические	Витаминизация пищи и дозированное назначение витаминов в зимне-весенний период и в период повышения тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях, физиотерапия, гидротерапия; применение всех этих средств производится под наблюдением врача.

III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;
овладеть основами техники вида спорта «ушу»;
получить общие знания об антидопинговых правилах;
соблюдать антидопинговые правила;

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

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

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

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

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «ушу»;
выполнить план индивидуальной подготовки;
закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)
по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

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

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

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. 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.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся

по годам и этапам спортивной подготовки представлены в Приложении № 1 к Программе.

IV. Рабочая программа по виду спорта «ушу»

14. В данном разделе представлен программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

Этап начальной подготовки

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.

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

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.

Техническая и специальная физическая подготовка:

Основные базовые элементы ушу. (Ушу цзибэнь синшихэ дунцзо).

1. Основные положения кисти (цзибэнь шоусин):

- а) чжан-ладонь;
- а) 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 поворотом сверху вниз.

3. Основные виды позиций (цзибэнь бусин):

- а) мабу-П-образная позиция;
- б) баньмабу-полу-П-образная позиция;
- в) гунбу-позиция выпада;
- г) суйбу-позиция «пустого шага»;
- д) пубу-низкая позиция с вытянутой ногой;
- е) бинбу-позиция «стопы вместе».

4. Основные виды перемещений (цзибэнь буфа):

- а) шанбу-шаг вперед;
- б) туйбу-шаг назад;

- в) чабу-позиция-зашагивание;
- г) гайбу-позиция-отшагивание.

5. Основные виды движений ногами (цзибэньтуйфа):

- 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.

6. Изучение комплексов чанцюань начального уровня (16 форм чанцюань (ши-люши чанцюань); 20 форм чанцюань (эршисы чанцюань)).

Выполнение технических элементов ушу в различных сочетаниях и комбинациях.

В процессе тренировки следует чередовать изучение материала с выполнением упражнений на гибкость (жоугун).

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.

- а) цзяньбу жоугун – упражнения для увеличения подвижности плечевого сустава;
- б) яобужоугун – упражнения для увеличения подвижности позвоночника, в особенности поясничного отдела;
- в) 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.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Тренировочный этап охватывает период 5 лет и включает освоение базовых движений ушу в полном объеме. Акцент на этом этапе делается на дальнейшее изучение базовых движений и их отработку в различных комбинациях (цзухляньси) и комплексах первого, второго и третьего технического уровня.

Общая физическая подготовка:

Легкая атлетика: Бег на 30, 60 и 100 м. Кросс от 500 до 3000 м. Прыжки в длину и в высоту. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Метание набивных мячей различными способами.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, ручной мяч.

Атлетическая гимнастика

Упражнения со штангой, занятия на тренажерных снарядах.

Техническая и специальная физическая подготовка.

Стойки: мабу, гунбу, пубу, себу, сюйбу, динбу, бинбу, дулибу, цзопаньбу, дебу.

Удары руками: туйчжан, пицюань, чанцюань, аньчжан, гоу.

Удары ногами Туйфа: чжентитуй, лихэтуй, вайбайтуй, хоуляотуй, цэчуайтуй, цэтитуй, таньтуй, дэнтуй.

Прыжки: тэнкун, сюаньфэн, байлянь, элементы повышенной сложности.

Принципы ушу: форма, сила и скорость, концентрация и расслабление, укрепление физической силы, ритм и своевременность, бедра, дыхание.

Третий и четвертый технические уровни: 32 форм, 46 форм, Дао, гунь, цзянь, цян, наньдао, наньгуань, самосоставленные комплексы.

Совершенствование техники ушу.

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Общая физическая подготовка:

Легкая атлетика: Бег на 60 и 100 м. Кросс от 500 до 3000 м. Прыжки в длину и в высоту.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, ручной мяч.

Техническая и специальная физическая подготовка.

Стойки: мабу, гунбу, пубу, себу, сюйбу, динбу, бинбу, дулибу, цзопаньбу, дебу.

Удары руками: туйчжан, пицюань, чанцюань, аньчжан, гоу.

Удары ногами Туйфа: чжентитуй, лихэтуй, вайбайтуй, хоуляотуй, цэчуайтуй, цэтитуй, таньтуй, дэнтуй.

Прыжки: тэнкун, сюаньфэн, байлянь, элементы повышенной сложности.

Принципы ушу: форма, сила, скорость, концентрация и расслабление, укрепление физической силы, ритм и своевременность, бедра, дыхание.

Третий и четвертый технические уровни: 32 форм, 46 форм, Дао, гунь, цзянь, цян, наньдао, наньгунь, самосоставленные комплексы.

Совершенствование техники ушу, развитие характера отдельно взятого стиля.

15. Учебно-тематический план в таблице № 10.

Таблица № 10

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	$\approx$ 120/180		
	История возникновения	$\approx$ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся

	вида спорта и его развитие			спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	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.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	...	...	...	...
Учебно-тренировочн	Всего на учебно-тренировочном	≈ 600/960		

ый этап (этап спортивной специализации)	этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:			
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	...	...	...	...

Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка;

				психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	...	...	...	
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности

	Восстановительны е средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико- биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно- тренировочных мероприятий
	...	...	...

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «ушу», содержащих в своем наименовании слова и словосочетания «кунгфу-традиционное ушу» (далее – кунгфу-традиционное ушу), «таолу» (далее-таолу), «юнчуньцюань-гуйдин» (далее – юнчуньцюань-гуйдин), «юнчуньцюань-гунь» (далее – юнчуньцюань-гунь), «юнчуньцюань-мужэньчжуан» (далее – юнчуньцюань-мужэньчжуан), «юнчуньцюань-традиционные формы» (далее – юнчуньцюань-традиционные формы), «юнчуньцюань-шуандао» (далее – юнчуньцюань-шуандао), основаны на особенностях вида спорта «ушу» и его спортивных дисциплин.

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «ушу» учитываются учреждением при формировании годового учебно-тренировочного плана.

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Ханты-Мансийского автономного округа – Югры по виду спорта «ушу» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «ушу» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Требования к материально-техническим условиям реализации Программы предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической инфраструктуры):

- 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» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)1;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 2 к Программе);

- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 3 к Программе);

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

18. Кадровые условия реализации Программы:

укомплектованность учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками: для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «ушу», а также на всех этапах спортивной подготовки

привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися);

уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников учреждения, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «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 учреждения.

19. Информационно-методические условия реализации Программы

19.1. Список литературных источников

1. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта. / Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. - М: Издательский центр: Академия, 2000. - 288с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. / Матвеев Л.П. - ФиС. 1991. – 543с.
3. Музруков Г.Н. Основы ушу: учебник для спортивных школ. / Музруков Г.Н. - М.: ОАО Издательский дом: Городец, 2006. - 576 с.
4. Музруков Г.Н. Основы ушу. Том 2. Короткое спортивное оружие: учебник для спортивных школ. / Музруков Г.Н. – М. 2013. – 112 с.
5. Музруков Г.Н. Единая всероссийская программа занятий ушу. / Музруков Г.Н. - Москва: ФиС, 2000. – 45 с.
6. Соколов. Е. Г. Акробатика. / Е. Г. Соколов. — М. 1973. – 173с.
7. Чувалов Е.В. Ушу. Учебная программа по ушу–таолу для спортивных школ. /. Чувалов Е.В. - Сочи: Феникс, 2002. - 40с.

19.2. Перечень аудиовизуальных средств

1. Чувалов Е.В. Основы ушу. Часть 2. Короткое спортивное оружие [Электронный ресурс]: Видеофильм. - / Чувалов Е.В. – Электронные данные. – Сочи: Феникс, 2002. – 1 эл. Опт. Диск (DVD)

19.3. Перечень интернет-ресурсов

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru> (дата обращения: 01.02.2015).
2. Портал о спортивном и традиционном ушу. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.wushu.pp.ua> (дата обращения: 01.02.2015).

Приложение № 1
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по виду
спорта «ушу»

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки 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						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,5	6,7
1.2.	Челночный бег на 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						
2.1.	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «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, колени выпрямленные (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 подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
по виду спорта «ушу»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,7	6,8
1.2.	Челночный бег на 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	
			140	120
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на 500 м	мин, с	не менее	
			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	
			300	325
2.4.	Подтягивание из виса на перекладине	количество раз	не менее	
			2	1
2.5.	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «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 80 см, фиксация положения)	с	не менее	
			10,0	
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй	

		спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
--	--	--

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства
по виду спорта «ушу»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.2.	Челночный бег на 3x10 м	с	не более	
			7,9	8,2
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на 500 м	мин, с	не менее	
			1.55	2.00
2.2.	Прыжки вверх из исходного положения упор присев (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			35	33
2.3.	Двойной прыжок в длину с места	см	не менее	
			440	400
2.4.	Подтягивание из виса на перекладине	количество раз	не менее	
			7	4
2.5.	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			12	10
2.6.	Шпагат продольный (фиксация положения)	с	не менее	
			15,0	
2.7.	Шпагат поперечный (фиксация положения)	с	не менее	
			15,0	
2.8.	Исходное положение – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения)	с	не менее	
			15,0	
2.9.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 80 см, фиксация положения)	с	не менее	
			5,0	
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления
и перевода на этап высшего спортивного мастерства
по виду спорта «ушу»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.2.	Челночный бег на 3x10 м	с	не более	
			7,92	8,0
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжки вверх из исходного положения упор присев (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			42	37
2.2.	Двойной прыжок в длину с места	см	не менее	
			500	420
2.3.	Подтягивание из виса на перекладине	количество раз	не менее	
			15	5
2.4.	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			20	15
2.5.	Шпагат продольный (фиксация положения)	с	не менее	
			15,0	
2.6.	Шпагат поперечный (фиксация положения)	с	не менее	
			15,0	
2.7.	Исходное положение – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения)	с	не менее	
			15,0	
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

Приложение № 2
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по виду
спорта «ушу»

**Обеспечение оборудованием, необходимым для прохождения спортивной
подготовки**

Ковер для ушу (комплект с подложкой)-1 шт.;
Манекен Вин Чун (мужэньчжуан)-1 шт.