



ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

К ПРИМЕРНОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА

УШУ



Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «ушу».

Разработчики:

Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва»;

Общероссийская спортивная общественная организация «Федерация ушу России»

Рецензент:

Ермаков Алексей Валерьевич, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики единоборств РУС «ГЦОЛИФК».

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «ушу» рекомендованы Экспертным методическим советом Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» по подготовке спортивного резерва для организаций, реализующих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «ушу».

Оглавление

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	5
I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	8
II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	8
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	8
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	10
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	11
2.4. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «ушу»	13
2.5. Календарный план воспитательной работы	14
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	16
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	17
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	18
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	20
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	20
3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	22
IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «УШУ»	23
4.1. Общие рекомендации построения многолетней спортивной подготовки по виду спорта «ушу»	23
4.1.1. Структура и содержание микроциклов, применяемые в виде спорта «ушу»	25
4.1.2. Рекомендации по составлению плана-конспекта учебно-тренировочного занятия	27
4.1.3. Характеристика вида спорта «ушу» и входящие в него спортивные дисциплины	27
4.2. Программный материал для этапа начальной подготовки	28
4.3. Программный материал для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)	42
4.4. Программный материал для этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства	57

4.5. Психологическая подготовка.....	59
4.6. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований.....	60
4.7. Общие рекомендации по заполнению раздела	61
4.8. Учебно-тематический план.....	62
V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «УШУ» ..	62
VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	63
6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки	63
6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	63
6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	64
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	67

Пояснительная записка

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «ушу» разработаны с учетом структуры примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 25.03.2024 № 361 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «ушу» и в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «ушу», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23.11.2022 № 1065.

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «ушу» (далее – методические рекомендации) разработаны в соответствии с нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 329-ФЗ);
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (далее – Приказ № 916н);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 02.04.2019 № 197н «Об утверждении профессионального стандарта «Инструктор – методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту»;
- приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 02.04.2019 № 199н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту»;
- приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации 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» (далее – Приказ № 1144н);

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер–преподаватель» (далее – Приказ № 952н);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил» (далее – Приказ № 464);

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 19.10.2021 № 734н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер – преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту»;

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (далее – Приказ № 237н);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее – Приказ № 634);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер» (далее – Приказ № 362н);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 23.11.2023 № 1065 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «ушу» (далее – ФССП);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 25.03.2024 № 361 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «ушу» (далее – Примерная программа);

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 25.09.2024 № 506н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист

по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования» (далее – Приказ № 506н);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 05.11.2024 № 1083 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте» (далее – Приказ № 1083);

– постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648–20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Методические рекомендации способствуют профессиональному подходу к использованию Примерной программы при разработке дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «ушу» с учетом требований ФССП.

Примерная программа является основой для разработки дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «ушу». Благодаря ее наличию каждая образовательная организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки (далее – Организация, Организации), получила структурированную модель по построению учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Методические рекомендации адресованы для руководителей, инструкторов-методистов, тренеров-преподавателей и других специалистов Организаций.

Организации самостоятельно разрабатывают дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по виду спорта «ушу» с учетом структуры Примерной программы и в соответствии с ФССП.

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «ушу» (далее – Программа) предназначена для организации и осуществлении учебно-тренировочного процесса в рамках образовательной деятельности по виду спорта «ушу» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП, а также спортивных дисциплин, установленных всероссийским реестром видов спорта. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «ушу» учитываются Организационными при формировании Программы.

Целью учебно-тренировочного процесса при реализации Организацией 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.

Весь период спортивной подготовки составляет десять и более лет и включает в себя этапы спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (далее – ЭНП);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТЭ);
- этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ);
- этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Программа устанавливает продолжительность реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающийся) в группах, начиная с ЭНП и заканчивая ВСМ (таблица 1) с учетом положений приложения № 1 к ФССП.

Таблица 1 – Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивных дисциплин: таолу, кунгфу – традиционное ушу, юнчуныцюань – гуйдин, юнчуныцюань – гунь, юнчуныцюань – мужэньчжуан, юнчуныцюань – традиционные формы, юнчуныцюань – шуандао			
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
Для спортивных дисциплин саньда, юнчуныцюань – весовая категория			
Этап начальной подготовки	2-3	10	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

На основании пункта 4 Приказа № 634 при комплектовании учебно-тренировочных групп Организация, реализующая Программу:

– формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;

- учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций;
- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Поэтапные требования к единовременной пропускной способности:

- на ЭНП и УТЭ – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП по соответствующему виду спорта;
- на ССМ и ВСМ – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в ФССП.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Объем Программы определяется Организацией с учетом установленных параметров к каждому этапу спортивной подготовки (приложение № 2 к ФССП).

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (в астрономических часах), и не должен превышать объема Программы, приведенный в таблице 2.

Таблица 2 – Объем Программы

Этапный норматив	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		
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

Организация самостоятельно устанавливает количество учебно-тренировочных занятий с учетом недельного объема, установленного в Программе с учетом положений ФССП, представленных в таблице 2.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

- на ЭНП – двух часов;
- на УТЭ – трех часов;
- на ССМ – четырех часов;
- на ВСМ – четырех часов.

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

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

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

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия.

Формами организации учебно-тренировочных занятий являются теоретические и практические занятия, которые, в свою очередь, проводятся как в группах, так и индивидуально, имеют свою целевую направленность.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия (далее – УТМ) формируются с учетом перечня УТМ, установленного ФССП, и включают в себя:

1) УТМ по подготовке к спортивным соревнованиям, в том числе:

1.1) УТМ по подготовке к спортивным международным соревнованиям проводятся на этапах ССМ и ВСМ – предельная продолжительность 21 день без учета времени следования к месту проведения и обратно;

1.2) УТМ по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапе ССМ – 18 дней, на этапе ВСМ – 21 день без учета времени следования к месту проведения и обратно;

1.3) УТМ по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 18 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно;

1.4) УТМ по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации проводятся на УТЭ – предельная продолжительность

14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 14 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно.

2) Специальные учебно-тренировочные мероприятия:

2.1) УТМ по общей и (или) специальной физической подготовке проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 18 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно;

2.2) Восстановительные мероприятия проводятся на этапах ССМ и ВСМ – предельная продолжительность до 10 суток без учета времени следования к месту проведения и обратно;

2.3) Мероприятия для комплексного медицинского обследования проводятся на этапах ССМ и ВСМ – предельная продолжительность до 3 суток, но не более 2 раз в год;

2.4) УТМ в каникулярный период проводятся на этапах ЭНП и УТЭ – предельная продолжительность до 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год;

2.5) УТМ в форме просмотровых мероприятий проводятся на этапах УТЭ, ССМ, ВСМ – предельная продолжительность до 60 суток в год.

Количественный состав обучающихся формируется для участия в УТМ с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении.

2.3.3. Спортивные соревнования.

Организация направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий Организации, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях с учетом параметров, указанных в таблице 3. Организация самостоятельно определяет объем соревновательной деятельности и УТМ, но не ниже установленного ФССП.

Таблица 3 – 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	До года	Свыше года	
Для спортивных дисциплин: таолу, кунгфу – традиционное ушу, юнчуньцюань – гуйдин, юнчуньцюань – гунь, юнчуньцюань – мужэньчжуан, юнчуньцюань – традиционные формы, юнчуньцюань – шуандао							
Контрольные	1	1	2	2	2	2	2
Отборочные	–	–	1	2	3	4	5
Основные	1	1	2	3	4	5	6
Для спортивных дисциплин саньда, юнчуньцюань – весовая категория							
Контрольные	2	2	2	3	3	4	4
Отборочные	–	–	2	2	3	4	4
Основные	–	–	2	3	4	5	6

2.4. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «ушу»

Годовой учебно-тренировочный план (далее – учебный план) определяет общий объем Программы по видам спортивной подготовки, видам деятельности. Организация распределяет учебно-тренировочное время по этапам спортивной подготовки и годам обучения.

Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в астрономических часах), образец учебного плана представлен в приложении № 1 к методическим рекомендациям.

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных

связях видов спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации Программы, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Учебный план разрабатывается с учетом этапов спортивной подготовки и лет обучения по ним, недельной часовой учебно-тренировочной нагрузки, выраженной в астрономических часах, максимальной продолжительности одного учебно-тренировочного занятия и регулируются Организацией самостоятельно в содержательной части.

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».

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей Программу, должен вестись в соответствии с учебным планом (включая период самостоятельной подготовки и по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей Программу.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Составляется Организацией на учебный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана, расписания учебно-тренировочных занятий и основных задач воспитательной работы по направлениям деятельности. Календарный план воспитательной работы реализуется в рамках Программы.

Календарный план воспитательной работы включает мероприятия по видам деятельности, направленные на: профориентационную работу, сбережение здоровья, патриотическое воспитание, развитие творческого мышления, а также на другие виды деятельности, определяемые Организацией (приложение № 2 к методическим рекомендациям).

Профориентационная работа.

Профориентационная работа включает в себя комплекс психолого-педагогических мер, направленных на профессиональное самоопределение обучающихся, и реализуется в учебно-тренировочном процессе через инструкторские и судейские практики. Целью профориентационной работы является оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора сферы будущей

профессиональной деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

В качестве изучения сферы будущей профессиональной деятельности обучающиеся участвуют в спортивных соревнованиях различного уровня в качестве волонтера или спортивного судьи, помощника судьи и помощника секретаря (зона ответственности и возложение обязанностей на обучающихся зависит от этапа спортивной подготовки и уровня спортивной квалификации), в рамках которых рассматривается приобретение навыков судейства, самостоятельного судейства соревнований (ССМ и ВСМ). Данный вид деятельности формирует у обучающихся уважительное отношение к решениям спортивных судей.

Участие спортсменов в учебно-тренировочных занятиях в качестве помощника тренера–преподавателя, инструктора по спорту формирует у обучающихся педагогические навыки – информационно-коммуникационные, гностические, навыки наставничества.

Здоровьесбережение.

Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни в рамках спортивно-зрелищных мероприятий, посвященных дню здоровья и спорта, дает возможность обучающимся не только быть участниками мероприятия, но и получать новые знания.

Учебно-тренировочный процесс необходимо планировать в части соблюдения спортсменами режима питания и сна для полноценного восстановления организма.

Патриотическое воспитание.

Патриотическое воспитание является важнейшим инструментом формирования нравственного качества – патриотизма, которое включает в себя: потребность преданно служить, проявлять любовь и верность к своей Родине; осознание и переживание величия и славы своей Родины, своей духовной связи с ней; стремление беречь честь и достоинство, практическими делами укреплять могущество и независимость Родины. Патриотизм традиционно рассматривается как важнейшая духовно-нравственная ценность, как чувство, присущее истинному гражданину – человеку с активной жизненной позицией.

Организация может проводить мероприятия, посвященные важным историческим датам и фактам, в том числе, изучения исторической и современной символики государства – герба, флага, гимна, как воплощения истории Российской Федерации и отражения ее настоящего, выражения патриотизма граждан и роли страны на международной арене; встречи с ветеранами войны, труда, спорта, известными спортсменами и тренерами (тренерами-преподавателями); круглые столы по актуальным вопросам патриотического воспитания; презентации на темы: «Спортсмены – герои Великой Отечественной войны», «Спортсмены – герои локальных войн» и другие; экскурсии по историческим местам; беседы

с обучающимися на политические, трудовые и спортивные темы, а также и другие мероприятия.

Целенаправленная работа по патриотическому воспитанию обучающихся должна вестись в течение всего периода обучения, начиная с ЭНП, и осуществляться как в ходе учебно-тренировочных занятий, так и во время участия обучающихся в спортивных соревнованиях, а также в свободное от занятий спортом время.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций, таких как, например, проведение мероприятий в честь победителей и призеров спортивных соревнований, ежегодное подведение итогов с поощрением победителей, призеров и участников спортивных соревнований и т.д.

При формировании календарного плана воспитательной работы Организация может также включать в него мероприятия, рекомендованные федеральными, региональными и муниципальными органами исполнительной власти, осуществляющими государственное управление в сфере физической культуры и спорта и образования, в том числе из календаря образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры.

При выборе форм и средств воспитательной работы рекомендуется учитывать возраст обучающихся, уровень их спортивной подготовленности, а также уровень спортивной квалификации и этап спортивной подготовки.

Представленный в приложении № 2 к методическим рекомендациям образец календарного плана воспитательной работы носит ориентировочный характер. Организация может изменить, сократить или дополнить указанный план в соответствии с фактически проводимой работой.

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Организацией на учебно-тренировочный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана.

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также могут включаться мероприятия по научно-методическому обеспечению.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных

занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях использования допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля, содержания антидопинговых правил, субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте, о нарушениях требований антидопинговых правил и ответственности за такие нарушения. Представленный в приложении № 3 к методическим рекомендациям план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, является примерным, рекомендательным. Организация самостоятельно разрабатывает план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, используя, в том числе:

- статью 26 Федерального закона № 329-ФЗ;
- Приказ № 464;
- Приказ № 1083;
- общедоступной информацией и документами, размещенными на официальном сайте Ассоциации Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» в информационно-телекоммуникационной сети Интернет (<https://rusada.ru>).

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Планирование работы по инструкторской и судейской практике ведется тренером-преподавателем с учетом календарного плана воспитательной работы, годового плана и плана спортивных мероприятий. Инструкторская и судейская практика являются частью учебно-тренировочного процесса, способствуют овладению профессионально-ориентированными практическими навыками.

Инструкторская практика.

Инструкторская практика применяется в период учебно-тренировочных занятий при обучении специальным упражнениям, техническим элементам по видам спортивной подготовки, проведении разминки перед основной частью занятий. Поочередно выполняя роль инструктора, обучающиеся глубже вникают в специфику выполнения упражнения, изучают последовательность действий его выполнения, тем самым вырабатывая практический навык.

Судейская практика.

Для участия в судейской практике обучающимся необходимо иметь теоретические знания по правилам вида спорта и знать их положения, уметь применять их в практической деятельности, в том числе при участии в спортивных

соревнованиях. Тренер-преподаватель при проведении теоретической подготовки особую роль отводит темам по изучению правил вида спорта, положений (регламентов) о проведении спортивных соревнований, особенно части, касающейся непосредственно правил проведения соревнований, требований к участникам спортивных соревнований.

Обучающиеся, кроме непосредственного участия в спортивных соревнованиях, могут получать практические навыки в качестве волонтера, помощника спортивного судьи, а также приобретать умения по ведению (оформлению) протокола спортивных соревнований. В зависимости от уровня подготовленности обучающихся и прохождения ими этапов спортивной подготовки тренер-преподаватель включает в план работы с обучающимися участие их в судейской практике. Обучающимся, прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку, участвующим в судействе спортивных соревнований, может присваиваться судейская квалификация «Юный спортивный судья», а также другие квалификационные категории спортивных судей при условии выполнения соответствующих квалификационных требований к спортивным судьям в виде спорта (при наличии таких требований).

На ЭНП в виде спорта «ушу» инструкторская и судейская практика не предусмотрена.

Рекомендуемый образец Плана инструкторской и судейской практики представлен в приложении № 4 к методическим рекомендациям.

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

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в таблице 4. Организация самостоятельно может разработать иную форму планирования. Обучающийся должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и соревновательным мероприятиям. Медицинские требования к обучающимся по Программе устанавливаются в соответствии и на основании требований, предъявляемых Приказом № 1144н. Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинских обследований.

Таблица 4 – План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Этапы спортивной подготовки	Периодичность
ЭНП (до года обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Восстановительные средства	
...	
ЭНП (свыше года обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Восстановительные средства	
...	
УТЭ (до 3-х лет обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	
УТЭ (свыше 3-х лет обучения)	
Плановая диспансеризация	1 раз в 12 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	
ССМ и ВСМ	
Плановая диспансеризация	1 раз в 6 месяцев
Медико-биологическое мероприятия	
Восстановительные мероприятия	
...	

Рекомендации по применению восстановительных средств.

После небольших учебно-тренировочных нагрузок вполне достаточно применить гигиенические процедуры. В периоды напряженных (ударных) учебно-тренировочных мероприятий необходимо использовать комплекс восстановительных средств.

На ЭНП следует организовывать учебно-тренировочный процесс, широко используя педагогические средства восстановления. Проводить беседы с родителями по соблюдению режима дня обучающегося, организации питания и отдыха.

На УТЭ, кроме педагогических средств восстановления, необходимо применять и медико-биологические средства. К числу наиболее действенных и доступных физических средств восстановления относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры.

На этапах ССМ и ВСМ добавляется использование психологических средств

восстановления: психогигиена, психопрофилактика, психотерапия.

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

На ЭНП:

- 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 своих наименованиях слова «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-тренировочный этап (этап спортивной специализации) для спортивных дисциплин, содержащих в своих наименованиях слова «таолу», «саньда», «кунгфу – традиционное ушу», «юнчуньцюань».

На УТЭ:

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

На ССМ:

- 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;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На ВСМ:

- 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, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России», не реже одного раза в три года или выполнить требования и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса».

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты) и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Контрольные нормативы представляют собой тесты для оценки уровня подготовленности по видам спортивной подготовки. Нормативы (тесты) подбираются таким образом, чтобы можно было оценить, насколько успешно решены основные задачи конкретного вида спортивной подготовки.

Контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки устанавливаются Организацией с учетом положений ФССП.

IV. Рабочая программа по виду спорта «ушу»

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки составляется тренером-преподавателем. Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация определяет сроки начала и окончания спортивного сезона с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация использует следующие виды планирования: перспективное, с учетом четырехлетнего цикла, ежегодное, ежеквартальное, ежемесячное.

Для обучающихся, на этапах ССМ и ВСМ, а также включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации по виду спорта «ушу», составляется индивидуальный план спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может также осуществляться на всех этапах спортивной подготовки, в том числе, в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий формируется по каждому этапу спортивной подготовки и предполагает осуществление спортивной подготовки посредством реализации видов спортивной подготовки.

4.1. Общие рекомендации построения многолетней спортивной подготовки по виду спорта «ушу»

Учебно-тренировочный процесс в многолетней спортивной подготовке спортсмена в виде спорта «ушу» базируется на планировании.

В многолетнем учебно-тренировочном процессе различают четыре периода спортивной подготовки: подготовительный, предсоревновательный, соревновательный и переходный.

Периоды спортивной подготовки представляют собой последовательные стадии процесса управления развитием спортивной формы. Выбор сроков периодов спортивной подготовки существенно зависит от спортивного календаря.

Типичные варианты учебно-тренировочного года: одноцикловый, двухцикловый, трехцикловый. Примерный образец одноциклового периода спортивной подготовки представлен в таблице 5.

Таблица 5 – Одноцикловый период спортивной подготовки

Период спортивной подготовки	Характеристика периода	Этап (по временам года)
Подготовительный период	Повышение уровня общей физической подготовленности спортсменов	1 этап – осенний-зимний
	Совершенствование технических элементов	2 этап – зимний
Предсоревновательный период	Развитие специальных физических качеств, совершенствование техники, совершенствование тактического мастерства и достижение необходимой спортивной формы	1 этап – март
Соревновательный период	Достижение наивысшей спортивной формы. Содержание тренировок предусматривает стабилизацию или некоторое снижение объема с увеличением интенсивности нагрузки	2 этап – с 1 апреля по 1 октября
Переходный период	Активный отдых и восстановление после спортивных соревнований. В этот период основное внимание уделяется на поддержание уровня физической подготовленности	Продолжительность до одного месяца (октябрь)

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два этапа.

Подготовительный этап (базовый). Основная задача этого периода – повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений. 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 (длительностью 3-6-недельных микроциклов) – (базовый) – направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, развивающих основные качества.

Специальный подготовительный этап. На этом этапе стабилизируется объем тренировочной нагрузки, объёмы нагрузки, направленные на совершенствование физической подготовленности, повышается интенсивность

выполнения тренировочной нагрузки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла (или 6-8 недель). Соревновательный период (период основных соревнований) основными задачами данного периода являются повышение уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях.

Соревновательный период делится на два этапа.

Предсоревновательный этап, длительностью в 4-6 недель (микроциклов) решаются задачи повышения уровня подготовленности обучающихся, совершенствования технических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В завершении этого этапа проводится отборочное спортивное соревнование.

Соревновательный этап. На этом этапе решаются следующие задачи:

- восстановление работоспособности после главных отборочных спортивных соревнований;
- совершенствование уровня физической подготовленности и формирование технических навыков;
- создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции физиологических состояний;
- обеспечение оптимальных условий для максимального использования видов спортивной подготовки (физической, технической, психологической).

Продолжительность соревновательного периода 4-6 месяцев (мезоциклов). В этом периоде соревновательное упражнение (выполнение комплекса «таолу», проведение поединков «саньда») выступает в качестве специализированного средства подготовки.

Переходный период. Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после учебно-тренировочных, соревновательных нагрузок, а также поддержание спортивной формы спортсмена. Продолжительность переходного периода составляет от 2 до 5 недель (микроциклов) и зависит от этапа спортивной подготовки, на котором находятся спортсмены, системы построения учебно-тренировочного процесса в течение года, продолжительности соревновательного периода, уровня спортивных соревнований, индивидуальных особенностей спортсменов.

4.1.1. Структура и содержание микроциклов, применяемые в виде спорта «ушу»

Микроциклом принято называть серию учебно-тренировочных занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексное решение задач, стоящих на данном этапе спортивной подготовки.

Продолжительность микроциклов может колебаться от 3-14 дней. Семидневные микроциклы, которые совпадают по продолжительности с календарной неделей, хорошо согласуются с общим режимом жизнедеятельности обучающихся. Микроциклы иной продолжительности рекомендуется планировать в соревновательном периоде.

Типы микроциклов по характеру и направленности учебно-тренировочной деятельности представлены в таблице 6.

Таблица 6 – Типы микроциклов и их направленность

Тип микроцикла	Направленность
Втягивающий	Направлен на подведение организма спортсмена к напряженной учебно-тренировочной работе. Применяется на первом этапе подготовительного периода
Ударный (развивающий)	Микроцикл характеризуется большим суммарным объемом работы, высокими нагрузками
Подводящий	Микроцикл направлен на непосредственную спортивную подготовку спортсмена к спортивным соревнованиям
Соревновательный	Строится в соответствии с программой спортивных соревнований и направлен на обеспечение оптимальных условий для успешной соревновательной деятельности
Межсоревновательный	Микроцикл, в котором непосредственная спортивная подготовка к спортивным соревнованиям сочетается с учебно-тренировочными занятиями. Микроциклы могут носить развивающий или поддерживающий характер
Восстановительный	Проводится после напряженной соревновательной деятельности. Основная роль – обеспечение оптимальных условий для протекания восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена. Это обуславливает невысокую суммарную нагрузку таких микроциклов, широкое применение в них средств активного отдыха, восстановительных процедур.

Возможные варианты микроциклов: двухдневный – один день тренировки, один день отдыха; трехдневный – два дня тренировки, один день отдыха; четырехдневный – три дня тренировки, один день отдыха; семидневный – шесть дней тренировки, один день отдыха.

Рекомендуется в микроциклах проводить следующие варианты сочетания нагрузок: в одно учебно-тренировочное занятие не включать упражнения на развитие силы и выносливости, при сочетании упражнений на развитие быстроты с упражнениями на другие качества, упражнения на развитие быстроты выполнять в конце микроцикла. В отдельном учебно-тренировочном занятии обучение

и совершенствование техническим приемам проводятся после разминки, иногда упражнения на совершенствование техническим приемам сознательно планируются на конец учебно-тренировочного занятия с целью закрепления навыков выполнения технических элементов на фоне утомления.

Содержание микроциклов меняется в зависимости от поставленных задач и направленности спортивной подготовки.

4.1.2. Рекомендации по составлению плана-конспекта учебно-тренировочного занятия

Учебно-тренировочное занятие состоит из трех частей – подготовительной, основной и заключительной.

При составлении плана конспекта учебно-тренировочного занятия необходимо уточнить конкретные задачи, комплекс физических упражнений, последовательность их выполнения, дозировку, интенсивность выполнения.

Подготовительная часть учебно-тренировочного занятия включает организацию обучающихся (построение группы, расчет, объяснение задач учебно-тренировочного занятия) и подготовку их к выполнению поставленных задач.

В подготовительную часть входит: разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения (далее – ОРУ) в движении, ОРУ двигательнo-координационной направленности, общеподготовительные упражнения (далее – ОПУ), упражнения на гибкость, специальная разминка.

Основная часть учебно-тренировочного занятия направлена на решение основных задач конкретного учебно-тренировочного занятия: укрепление мышечного корсета тела, развитие сердечно-сосудистой системы и физических качеств и способностей (работа над специальной гибкостью «жоугун», изучение и повторение базовой техники, изучение и повторение комплексов «таолу», отработка комбинаций элементов и комплексов «таолу» по частям и целиком, проведение поединков «саньда», подвижные игры комплексной направленности, закрепление и совершенствование спортивной техники, тактики и т.д.). Основная часть, обычно занимает наибольшее время учебно-тренировочного занятия.

В заключительной части учебно-тренировочного занятия предусматривается снижение физической нагрузки, повышение эмоционального состояния обучающихся и применяется: ходьба, дыхательные упражнения, упражнения в расслаблении, упражнения на гибкость.

4.1.3. Характеристика вида спорта «ушу» и входящие в него спортивные дисциплины

Вид спорта «ушу» происходит из традиционного китайского боевого искусства, которое включает в себя технику рукопашного боя, работу с оружием и комплексы упражнений.

Реализация спортивной подготовки по виду спорту «ушу» осуществляется по следующим спортивным дисциплинам: таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуныцюань - гуйдин, юнчуныцюань - гунь, юнчуныцюань - мужэньчжуан, юнчуныцюань - традиционные формы, юнчуныцюань – шуандао; саньда, юнчуныцюань - весовая категория.

Особенности осуществления спортивной подготовки заключается в специфике отдельных спортивных дисциплин вида спорта «ушу», содержащих в своем наименовании слова и словосочетания «кунгфу – традиционное ушу» (далее – кунгфу – традиционное ушу), «таолу» (далее – таолу), «саньда» (далее – саньда), «юнчуныцюань – весовая категория» (далее – юнчуныцюань – весовая категория), «юнчуныцюань – гуйдин» (далее – юнчуныцюань – гуйдин), «юнчуныцюань – гунь» (далее – юнчуныцюань – гунь), «юнчуныцюань – мужэньчжуан» (далее – юнчуныцюань – мужэньчжуан), «юнчуныцюань – традиционные формы» (далее – юнчуныцюань – традиционные формы), «юнчуныцюань – шуандао» (далее – юнчуныцюань – шуандао).

4.2. Программный материал этапа начальной подготовки

ЭНП базовый этап многолетнего учебно-тренировочного процесса. Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования учебно-тренировочных занятий на ЭНП, заключается в том, чтобы средства, вводимые в учебно-тренировочный процесс, постепенно обновлялись и усложнялись.

Основные задачи на ЭНП:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «ушу»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- приобретение соревновательного опыта на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «ушу»;
- укрепление здоровья обучающихся;
- воспитание морально-волевых и этических качеств.

Спортивная подготовка обучающихся характеризуется разнообразием средств, методов и организационных форм, широким использованием элементов различных видов спорта, подвижных и спортивных игр. Игровой метод помогает эмоционально и непринужденно выполнять упражнения, поддерживать интерес у обучающихся при

повторении учебных заданий. На данном этапе не должны проводиться учебно-тренировочные занятия с большими физическими и психическими нагрузками, предполагающими применение однообразного, монотонного учебного материала.

Программный материал по видам спортивной подготовки на ЭНП представлен в таблице 7.

Таблица 7 – Программный материал по видам спортивной подготовки на ЭНП

Направленность учебно-тренировочных занятия по видам спортивной подготовки	Перечень упражнений
Общая физическая подготовка	
ЭНП до года	
Развитие гибкости	<p>Общеразвивающие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - наклоны головы вперед, назад и в стороны, повороты головы и круговые движения головой, стоя на двух, одной ноге и в ходьбе; - движения руками (махи, рывки, круговые движения): одновременные, поочередные, попеременные и последовательные в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах, стоя на месте и под каждый шаг, одно движение на 1-2 шага, во время бега трусцой; - наклоны вперед, назад, в стороны с различным положением ног; - повороты и вращения туловища с различными положениями рук и ног; - из положения стоя с опорой руками - поочередные махи согнутой ногой вперед и прямой ногой назад, в стороны и перед собой, круговые движения; - вставание на «мост»; - выпады вперед, в стороны; - круговые движения ногами (коленных, голеностопных суставах): одновременные, поочередные, попеременные и последовательные, стоя на месте; - упражнения в парах: наклоны, махи ногами и т.п.; - упражнения с гимнастической палкой.
Развитие двигательно-координационных способностей	<p>Строевые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - построение; - команды для управления группой; - действия в строю, на месте и в движении; - шаг, бег с изменением скорости движения. <p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение команд на быстрое переключение с одного упражнения на другое; - тесты (упражнения) на внимательность; - выполнение синхронных и «зеркальных» упражнений с партнерами;

Продолжение таблицы 7

Развитие двигательнo-координационных способностей	<ul style="list-style-type: none"> - упражнения для развития согласованности движения правой и левой рук; - упражнения для развития согласованности движения рук и ног; - упражнения, направленные на ориентацию в пространстве; - выполнение различных движений руками и поворотов во время ходьбы; - прыжки на двух ногах со скакалкой; - различные гимнастические упражнения (кувырки, подъемы разгибом, «колесо», рондат, и т.п.) - упражнения на скорость выполнения отдельных движений в результате реакции на звуковой (световой) сигнал; - лазанье по шведской стенке, лестнице; - упражнения, выполняемые с партнером (выполнение действий в качестве реакции на движение партнера).
Развитие скоростных способностей	<p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег на 10 м, 30 м, 60 м; - челночный бег; - эстафеты; - бег из различных стартовых положений (стоя, лежа, стоя на коленях, сидя) под команду тренера.
Развитие скоростно-силовых способностей	<p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжки с места в длину, на двух ногах с продвижением вперед, в сторону; - пружинящие движения, подскоки и выпрыгивания из положения полуприсед, присед, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, бег прыжками на одной ноге, прыжки с ноги на ногу (многоскоки); - различные прыжки со скакалкой на время, быстроту; - метания малого (теннисного) мяча на дальность; - различные упражнения с набивным мячом (броски, скручивания и т.п.).
Развитие силовых способностей	<p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - передвижение по кругу на носках; - передвижения на руках из упора стоя согнувшись в упор лежа и назад; - сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (подтягивание); - сгибание и разгибания рук или одной руки в упоре лежа (отжимание); - сгибание и разгибание рук в упоре сзади на скамейке; - различные виды приседаний, полуприседаний;

Продолжение таблицы 7

Развитие силовых способностей	<ul style="list-style-type: none"> - сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены; - поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке или перекладине; - лазанье по канату с помощью ног, без помощи ног; - повороты и подъемы туловища из различных исходных положений; - упражнения с партнером с набивным мячом (медицинбол); - упражнения с партнером, приседания, сгибание и разгибание рук с сопротивлением, и т.п.
Развитие выносливости	<p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег на 800 м, 1000 м; - бег по кругу в медленном темпе;
Обучение подвижным и спортивным играм	Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам (мини-футбол, стритбол, баскетбол, различные эстафеты, и т.п.)
ЭНП свыше года	
Развитие гибкости	<p>Общеразвивающие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - наклоны головы вперед, назад и в стороны, повороты головы и круговые движения головой, стоя на двух, одной ноге и в ходьбе; - движения руками (махи, рывки, круговые движения): одновременные, поочередные, попеременные и последовательные в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах, стоя на месте и под каждый шаг, одно движение на 1-2 шага, во время бега трусцой; - наклоны вперед, назад, в стороны с различным положением ног; - повороты и вращения туловища с различными положениями рук и ног; - из положения стоя с опорой руками - поочередные махи согнутой ногой вперед и прямой ногой назад, в стороны и перед собой, круговые движения; - вставание на «мост», круговое движение одной и двумя ногами с увеличением и уменьшением радиуса; - выпады вперед, в стороны; - круговые движения ногами (коленных, голеностопных суставах): одновременные, поочередные, попеременные и последовательные, стоя на месте; - упражнения в парах, наклоны, махи ногами и т.п.; - упражнения с гимнастической палкой.
Развитие двигательного-координационных способностей	<p>Строевые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - построение;

Продолжение таблицы 7

Развитие двигательного-координационных способностей	<ul style="list-style-type: none"> - команды для управления группой; - действия в строю, на месте и в движении; - шаг, бег с изменением скорости движения. <p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение команд тренера на скорость всей группой; - выполнение команд на быстрое переключение с одного упражнения на другое; - тесты (упражнения) на внимательность; - выполнение синхронных и «зеркальных» упражнений с партнерами; - упражнения для развития согласованности движения правой и левой рук; - упражнения для развития согласованности движения рук и ног; - упражнения, направленные на ориентацию в пространстве; - выполнение различных движений руками и поворотов во время ходьбы; - прыжки на двух ногах со скакалкой; - метание в стену малого (теннисного) мяча на точность.
Развитие скоростных способностей	<p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег на 10 м, 30 м, 60 м; - челночный бег; - эстафеты; - бег из различных стартовых положений (стоя, лежа, стоя на коленях, сидя) под команду тренера; - упражнения на скорость выполнения отдельных движений в результате реакции на звуковой (световой) сигнал; - упражнения, выполняемые с партнером (выполнение действий в качестве реакции на движение партнера).
Развитие скоростно-силовых способностей	<p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжки с места в длину, на двух ногах с продвижением вперед, в сторону, с поворотом на 90 и 180 градусов; - пружинящие движения, подскоки и выпрыгивания из положения полуприсед, присед, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, бег прыжками на одной ноге, прыжки с ноги на ногу (многоскоки); - различные прыжки со скакалкой на время, быстроту; - метания малого (теннисного) мяча на дальность; - различные упражнения с набивным мячом (броски, скручивания и т.п.).

Продолжение таблицы 7

Развитие силовых способностей	<p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - передвижение по кругу на носках; - передвижения на руках из упора стоя согнувшись в упор лежа и назад; - сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (подтягивания); - сгибание и разгибания рук или одной руки в упоре лежа (отжимания); - сгибание и разгибание рук в упоре сзади на скамейке; - различные виды приседаний, полуприседаний; - сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены; - поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке или перекладине; - лазанье по канату с помощью ног, без помощи ног; - повороты и подъемы туловища из различных исходных положений; - упражнения с партнером с набивным мячом (медицинбол); - упражнения с партнером, приседания, сгибание и разгибание рук с сопротивлением, ходьба на руках и т.п.; - упражнения для укрепления различных групп мышц с отягощениями (гантели, набивные мячи, спортивные тренажеры).
Развитие выносливости	<p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег на 800 м, 1000 м; - бег по кругу в медленном темпе;
Обучение подвижным и спортивным играм	Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам (мини-футбол, стритбол, баскетбол, различные эстафеты, и т.п.)
Специальная физическая подготовка	
Развития гибкости	<p>Упражнения жоугун:</p> <ul style="list-style-type: none"> - цзяньбу жоугун – упражнения для увеличения подвижности плечевого сустава; - яобу жоугун – упражнения для увеличения подвижности позвоночника, в особенности поясничного отдела; - туйбу жоугун – упражнения для увеличения подвижности тазобедренного и оптимизации подвижности коленного сустава.
Развитие двигательных-координационных способностей и обучение самообороне	<p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - падения на бок, грудь, спину, через партнера; - кувырки вперед (цяньбэй);

Продолжение таблицы 7

Развитие двигательных-координационных способностей и обучение самообороне	<ul style="list-style-type: none"> - кувырок назад (хоубэй); - колесо (цэшоуфань); - подъем разгибом (лиюйдатин); - равновесие (пинхэн); - ползание на спине, животе, в упоре на руках, в разных направлениях; - бег и прыжки на коленях, в полном приседе.
Техническая подготовка	
ЭНП до года	
<p>Обучение базовым элементам (Ушу цзибэнь синши хэ дунцзо) Упражнения без оружия – Цюаньшу</p>	<p>Упражнения: Основные положения кисти (цзибэнь шоусин):</p> <ul style="list-style-type: none"> - чжан – ладонь; - цюань – кулак; - гоушоу – «крюк», кисть руки пальцы собраны в «щепоть»; <p>Основные виды движений руками (цзибэнь шоуфа):</p> <ul style="list-style-type: none"> - пинчунцюань – прямой удар кулаком; - пинлицюань – прямой удар вертикальным кулаком; - туйчжан – удар ладонью; - пицюань – вертикальный рубящий удар кулаком в сторону; - цзацюань – удар тыльной частью кулака с проворотом сверху вниз; - чуаньчжан – удар пальцами ладони вперед; - аньчжан – «давящее» движение ладонью; - цзайцюань – удар кулаком сверху вниз; - динчжоу – удар в сторону острием локтя; - ячжоу – удар локтем сверху вниз. <p>Основные виды позиций (цзибэнь бусин):</p> <ul style="list-style-type: none"> - мабу – П-образная позиция; - баньмабу – полу-П-образная позиция; - гунбу – позиция выпада; - пубу – низкая позиция с вытянутой ногой; - бинбу – позиция «стопы вместе»; - динбу – Т-образная позиция;

Продолжение таблицы 7

<p>Обучение базовым элементам (Ушу цзибэнь синши хэ дунцзо) Упражнения без оружия – Цюаньшу</p>	<ul style="list-style-type: none"> - динбу – Т-образная позиция; - дулибу – позиция на одной ноге; - цзопаньбу – скрученная позиция сидя. <p>Основные виды перемещений (цзибэнь буфа):</p> <ul style="list-style-type: none"> - шанбу – шаг вперед; - туйбу – шаг назад. <p>Основные виды движений ногами (цзибэнь туйфа):</p> <ul style="list-style-type: none"> - даньтуй – удар ногой вперед, - дэнтуй – удар пяткой вперед - дуаньцисе.
<p>Обучение базовым движениям с широким мечом (даошу цзибэнь дунцзо) Короткое оружие – Дуань бинци</p>	<ul style="list-style-type: none"> - баодао – способ удержания меча; - чаньтоудао – «оборачивающее» движение мечом вокруг корпуса; - гонаодао – движение мечом вокруг корпуса обратное чаньтоудао; - пидао – рубящий удар движением от локтя; - цзедао – диагональное подрезание мечом сверху вниз; - ляодао – диагональное подрезание мечом снизу вверх; - гуадао – скрестное движение прокалывания мечом; - чжадао – прокалывание мечом.
<p>Обучение базовым движениям с обоюдоострым мечом (цзяньшу цзибэнь дунцзо) Короткое оружие – Дуань бинци</p>	<ul style="list-style-type: none"> - цзянь чжи – положение пальцев в форме «меча»; - баоцзянь – способ удержания меча; - цыцзянь – прокалывание мечом; - пинцыцзянь – прокалывание мечом с лезвием в горизонтальном положении; - сяцыцзянь – прокалывание вниз; - шанцыцзянь – прокалывание вверх; - пицзянь – «рубящее» движение мечом; - дяньцзянь – укол мечом сверху вниз; - бэнцзянь – движение «вспарывания» мечом, работа запястья.
<p>Обучение базовым связкам</p>	<ul style="list-style-type: none"> - мабу – баньмабу – гунбу; - даньтуй – чунцюань; - гунбу – аньчжан – дулибу – чуаньчжан; - пубу – чуаньчжан – гунбу;

Продолжение таблицы 7

Обучение базовым связкам	<ul style="list-style-type: none"> - мабу – гунбу – чунцюань; - гунбу – паоцюань – гунбу; - бяньцюань – гуагай – гунбу.
Обучение кулачным комплексам начального уровня	<ul style="list-style-type: none"> - 18 форм чанцюань (шилюши чанцюань), 16 форм наньцюань (шилюши наньцюань) – один на выбор. - Изучение программы на технические степени ушу 6,5 Цзи.
ЭНП свыше года	
<p>Обучение основам базовых элементов ушу (Ушу цзибэнь синши хэ дунцзо) Упражнения без оружия – Цюаньшу</p>	<p>Упражнения: Основные положения кисти (цзибэнь шоуусин):</p> <ul style="list-style-type: none"> - чжан – ладонь; - цюань – кулак; - гоушоу – «крюк», кисть руки пальцы собраны в «щепоть». <p>Основные виды движений руками (цзибэнь шоуфа):</p> <ul style="list-style-type: none"> - пинчунцюань – прямой удар кулаком; - пинлицюань – прямой удар вертикальным кулаком; - туйчжан – удар ладонью; - пицюань – вертикальный рубящий удар кулаком в сторону; - цзациюань – удар тыльной частью кулака с проворотом сверху вниз; - чуаньчжан – удар пальцами ладони вперед; - аньчжан – «давящее» движение ладонью; - цзайцюань – удар кулаком сверху вниз; - динчжоу – удар в сторону острием локтя; - ячжоу – удар локтем сверху вниз. <p>Основные виды позиций (цзибэнь бусин):</p> <ul style="list-style-type: none"> - мабу – П-образная позиция; - баньмабу – полу – П-образная позиция; - гунбу – позиция выпада; - пубу – низкая позиция с вытянутой ногой; - бинбу – позиция «стопы вместе»; - динбу – Т-образная позиция; - дулибу – позиция на одной ноге; - цзопаньбу – скрученная позиция сидя.

Продолжение таблицы 7

<p>Обучение основам базовых элементов ушу (Ушу цзибэнь синши хэ дунцзо) Упражнения без оружия – Цюаньшу</p>	<p>Основные виды перемещений (цзибэнь буфа):</p> <ul style="list-style-type: none"> - чабу – позиция – зашагивание; - гайбу – позиция-отшагивание, - шанбу – шаг вперед; - туйбу – шаг назад. <p>Основные виды движений ногами (цзибэнь туйфа):</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 вперед, - дэнтуй – удар пяткой вперед.
<p>Обучение базовым движениям с широким мечом (даошу цзибэнь дунцзо) Короткое оружие – Дуань бинци</p>	<ul style="list-style-type: none"> - баодао – способ удержания меча; - чаньтоудао – «оборачивающее» движение мечом вокруг корпуса; - гонаодао – движение мечом вокруг корпуса обратное чаньтоудао; - пидао – рубящий удар движением от локтя; - цзедо – диагональное подрезание мечом сверху вниз; - ляодао – диагональное подрезание мечом снизу вверх; - гуадао – скрестное движение прокалывания мечом; - чжадао – прокалывание мечом.
<p>Обучение базовым движениям с обоюдоострым мечом (цзяньшу цзибэнь дунцзо) Короткое оружие – Дуань бинци</p>	<ul style="list-style-type: none"> - цзянь чжи – положение пальцев в форме «меча»; - баоцзянь – способ удержания меча; - цыцзянь – прокалывание мечом; - пинцыцзянь – прокалывание мечом с лезвием в горизонтальном положении; - сяцыцзянь – прокалывание вниз; - шанцыцзянь – прокалывание вверх; - пицзянь – «рубящее» движение мечом; - дяньцзянь – укол мечом сверху вниз; - бэнцзянь – движение «вспарывания» мечом, работа запястья.

Продолжение таблицы 7

Обучение базовым движениям с палкой (гуньшу цзибэнь дунцзо) Длинное оружие – Чан бинци	<ul style="list-style-type: none"> - пигунь – «рубящее» движение сверху вниз по косой линии; - шуайгунь – удар сверху вниз концом палки; - луньгунь – «рубящее» движение в горизонтальной плоскости; - саогунь – «секущее» движение палкой; - ляогунь – удар палкой снизу вверх; - дяньгунь – точечный удар палкой; - бэнгунь – «вздергивающее» движение палкой, блок–подставка; - чогунь – «протыкающее» движение-толчок.
Обучение базовым движения с копьем (цяншу цзибэнь дунцзо) Длинное оружие – Чан бинци	<ul style="list-style-type: none"> - во цянфа – способы хвата копья; - чжацян – горизонтальное прокалывание; - сячжацян – прокалывание вниз; - ланьцян – блокирующее движение передней частью копья вовнутрь; - бэнцян – «вздергивание» копьем; - боцян – сбив полукруговым движением влево или вправо; - цзяцян – верхний блок-подставка от удара сверху
Обучение и совершенствование комплексов с коротким оружием начального уровня.	<p>18 форм дао шу, 18 форм цзяньшу, 16 форм наньдао – один на выбор; 16 форм гунь шу, 16 форм цяншу, 16 форм наньгунь – один на выбор, Изучение программы на техническую степень ушу 4 Цзи.</p>
Обучение базовым связкам с коротким и длинным оружием	<ul style="list-style-type: none"> - мабу-гунбу-чжадао; - чаньтоу-гунбу; - гонао-сюйбу-туйчжан; - гунбу-ляодао; - сюйбу-гуадао; - гунбу-цицзянь; - мабу-пинцицзянь; - бинбу-пицзянь; - пубу-бэнцзянь

Продолжение таблицы 7

Обучение основам техники Саньда	<p>Основная стойка (шичжань цзиши);</p> <ul style="list-style-type: none"> - шаг вперед (цзиньбу); - шаг назад (туйбу); - шаг в сторону (шаньбу). <p>Ударная техника и защита от нее:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прямой удар левой и правой рукой (чунцюань); - боковой удар по дуге согнутой рукой (гуаньцюань) - удар снизу в туловище левой и правой рукой (чаоцюань); - прямой удар ногой левой и правой ногой (дэнтуй); - отклон влево, вправо (цешань); - уклон вниз (сядуошань); <p>Броски:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прямой бросок (баотуй цян дин шуай).
Тактическая подготовка	
ЭНП до года	
Обучение общим тактическим действиям	<ul style="list-style-type: none"> - упражнения на выработку чувства дистанции и ритма движения соперника; - отработка своевременности, точности и силы определенного удара (блока), при входе в атаку и выходе из нее; - упражнения на быстроту передвижения в свободной стойке.
ЭНП свыше года	
Обучение общим тактическим действиям	<ul style="list-style-type: none"> - строго регламентированные учебно-тренировочные поединки; - упражнения на выработку чувства дистанции и ритма движения соперника, контроль соперника маневрированием; - отработка своевременности, точности и силы определенного удара (блока), при входе в атаку и выходе из нее; - отработка опережающих ударов;

Продолжение таблицы 7

Обучение общим тактическим действиям	<ul style="list-style-type: none"> - упражнения на применение техники защиты против атаки; - индивидуальные и командные тактические действия; - упражнения на три группы тактической направленности в ушу-саньда (защитное, атакующее, контратакующее); - тактические действия при наступательных и оборонительных действиях; - упражнения, направленные на обрабатывание скорости реакции, и визуально предугадать (умение «читать по глазам») предстоящее действие соперника; - упражнения для овладения действий спортсмена на дальней, средней и ближней дистанциях.
Теоретическая подготовка на ЭНП представлена в приложении № 5 к методическим рекомендациям	

4.3. Программный материал для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

Продолжительность УТЭ для спортивных дисциплин: таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуныцюань - гуйдин, юнчуныцюань - гунь, юнчуныцюань - мужэньчжуан, юнчуныцюань - традиционные формы, юнчуныцюань - шуандао составляет от 4 до 5 лет, а для спортивных дисциплин саньда, юнчуныцюань - весовая категория – от 2 до 5 лет.

Задачи УТЭ:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение соревновательного опыта на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «ушу»;
- формирование мотивации для занятий видом спорта «ушу»;
- укрепление здоровья спортсменов;
- обучение базовой технике, сложным элементам и соединениям;
- воспитание морально-волевых, этических качеств.

УТЭ включает освоение базовых элементов - цюаньшу, дуаньцисе и чанцисе. Акцент делается на дальнейшее изучение базовых движений и их отработку в различных комбинациях (цзухэ лянсьи) и комплексах первого, второго и третьего технического уровня.

В качестве контрольных упражнений по технической подготовке рекомендуется 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 обучающимися функции движений ушу.

Физическая подготовка включает в себя разнообразные комплексы общеразвивающих, подготовительных, специальных и игровых упражнений.

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

Программный материал по видам спортивной подготовки на ЭНП представлен в таблице 8.

Таблица 8 – Программный материал по видам спортивной подготовки на УТЭ

Направленность учебно-тренировочных занятия по видам спортивной подготовки	Перечень упражнений
Общая физическая подготовка	
Развитие гибкости	<p>Упражнения на развитие активной и пассивной гибкости:</p> <ul style="list-style-type: none"> - наклоны головы вперед, назад и в стороны, повороты головы и круговые движения головой, стоя на двух, одной ноге и в ходьбе; - движения руками (махи, рывки, круговые движения): одновременные, поочередные, попеременные и последовательные в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах, стоя на месте и под каждый шаг, одно движение на 1-2 шага, во время бега трусцой; - наклоны вперед, вбок, назад к правой, левой ноге из различных исходных положений (стоя ноги вместе, стоя ноги на ширине плеч, стоя ноги на максимальной ширине, сидя ноги вместе, сидя ноги на ширине плеч, сидя ноги на максимальной ширине, в барьерном шаге, в обратном барьерном шаге), то же с помощью партнёра; - повороты и вращения туловища с различными положениями рук и ног; - махи ногами вперед, назад, в стороны из положения стоя с опорой руками; - вставание на «мостик», «упражнения «бабочка», «лягушка»; - выпады вперед, в стороны; - круговые движения, направленные на развитие подвижности суставов; - упражнения в парах: наклоны, махи ногами и т.п.; - шпагат прямой и поперечный, поворот в шпагате вправо, влево; - упражнения с гимнастической палкой, на гимнастической стенке.
Развитие двигательных-координационных способностей	<p>Упражнения в ходьбе:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба прямо, на носках, пятках, внешней и внутренней стороне подошвы; - ходьба с поворотом туловища, с наклоном вперед, с прогибом назад. <p>Упражнения в беге:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег, бег спиной вперед, крестным шагом, приставными шагами правым и левым боком, бег с нанесением прямых ударов руками, бег с выбросом бедра и голени вперед («олений» бег); <p>Со сменой направления по команде;</p> <p>Бег на прямых ногах, с захлестом голени назад, с высоким подниманием бедра.</p>

Продолжение таблицы 8

<p>Развитие двигательных-координационных способностей</p>	<p>Строевые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - различные построения и перестроения в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два; - команды для управления группой; - сомкнутый и разомкнутый строй; - выравнивание в строю, расчёт в строю, повороты на месте. - шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция; - действия в строю, на месте и в движении, изменение скорости движения строя, переход на ходьбу и бег, с бега на шаг; - шаг, бег, остановка. <p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение команд на быстрое переключение с одного упражнения на другое; - тесты (упражнения) на внимательность; - выполнение синхронных и «зеркальных» упражнений с партнерами; - упражнения для развития согласованности движения правой и левой рук; - упражнения для развития согласованности движения рук и ног; - упражнения, направленные на ориентацию в пространстве; - выполнение различных движений руками и поворотов во время ходьбы; - прыжки на двух ногах со скакалкой; - различные гимнастические упражнения (кувырки, подъемы разгибом, «колесо», рондат, и т.п.) - лазанье по шведской стенке, лестнице; - упражнения, выполняемые с партнером (выполнение действий в качестве реакции на движение партнера). <p>Упражнения для развития ловкости:</p> <ul style="list-style-type: none"> - разнонаправленные движения рук и ног; - кувырки вперед и назад, через плечо вперед и назад, с места, с разбега и прыжка; - прыжки в стойках, со сменой стойки; - прыжки стойке всадника с поворотом на 90, 180, 360 градусов; - стойка на руках, лопатках; - упражнения с различными предметами; - упражнения на равновесие на гимнастической скамейке; - удержание равновесия при катании на коньках, при спуске на лыжах с гор.
---	--

Продолжение таблицы 8

<p>Развитие скоростных способностей</p>	<p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - повторный бег на дистанциях от 30 до 100 м со старта и схода с максимальной скоростью; - бег по наклонной поверхности вниз; - бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен); - выполнение общеразвивающих упражнений с максимальной скоростью; - челночный бег; - эстафеты; - бег из различных стартовых положений (стоя, лежа, стоя на коленях, сидя) под команду тренера; - упражнения на скорость выполнения отдельных движений в результате реакции на звуковой (световой) сигнал; <p>Упражнения на реакцию в парах:</p> <ul style="list-style-type: none"> - один из партнёров становится за спину спортсмена, работающего над совершенствованием реакции, произвольно перебрасывает лёгкий предмет (мяч, протекторы) через голову. Спортсмен, выполняющий упражнение, должен его поймать (отбить выбранным технически элементом); - партнёры становятся спиной друг к другу. По команде один из партнёров убегает, другой ловит после обязательного разворота на 180 градусов; - игра в «в ножки». Спортсмены, взявшись за руки, наступают друг другу на ноги. Задача не допустить наступания на ноги; - стоя друг перед другом один из спортсменов должен опустить руку между ладонями своего партнёра. Задача партнёра «запятнать» руку.
<p>Развитие скоростно-силовых способностей</p>	<p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжки в высоту через препятствие, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах, с подтягиванием колен к груди, прыжки на одной ноге с подтягиванием пятки к ягодице; - перепрыгивание предметов; - бег и прыжки по лестнице вверх и вниз; - бег по мелководью, снегу, песку; - метание мяча, диска, гранаты, копья; - прыжки из положения упор лёжа с полностью согнутыми руками (туловище пола не касается), прыжок происходит при одновременном разгибании рук и отталкивании ногами; - выполнение различных упражнений с использованием резиновой ленты, амортизаторов; - различные упражнения с набивным мячом (броски, скручивания и т.п.).

Продолжение таблицы 8

Развитие силовых способностей	<p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - передвижения в стойке на руках; - сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (подтягивание); - различные вариации сгибания и разгибания рук или одной руки в упоре лежа (отжимание); - в стойке на руках с упором ног в стену; - сгибание и разгибание рук в упоре сзади на скамейке; - приседания, полуприседания, прыжки из различных положений на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу; - лазание по канату, шесту, лестницы, перетягивание каната, альпинистская подготовка; - упражнения на перекладине; - сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены; - поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке или перекладине; - подъем прямых и согнутых ног из положения лёжа на спине; - подъем туловища из положения лёжа на спине и животе; - подъем туловища из положения лёжа на спине с поворотом на 45 градусов; - «угол», из исходного положения лёжа, сидя и в положении виса; - повороты и подъемы туловища из различных исходных положений; - упражнения с партнером с набивным мячом (медицинбол); - упражнения с партнером, с преодолением веса, сопротивления партнера, приседания, сгибание и разгибание рук с сопротивлением, подъем туловища из положения лёжа на спине с преодолением сопротивления партнёра в грудь, подъем прямых ног с преодолением сопротивления партнёра на ноги, с опусканием ног прямо и под углом в 45 градусов и т.п.
Развитие выносливости	<p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег равномерный и переменный на 500 м, 800 м, 1000 м; - кросс на дистанцию для девушек на 3 км, для юношей на 5 км; - дозированный бег по пересечённой местности от 3 минут до 1 часа в зависимости от возрастных групп; - плавание с учётом и без учёта времени; - спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол; - марш-бросок; - туристические походы.

Продолжение таблицы 8

Обучение подвижным и спортивным играм	<ul style="list-style-type: none"> - различные виды борьбы, выполняемые в игровой или упрощенной форме (сумо, борьба ногами, борьба сидя, борьба за палку, «пятнашки»), - подвижные и спортивные игры: баскетбол, гандбол, волейбол, настольный теннис, бадминтон, регби, волейбол с использованием ног, «регби-бол», «салочки», и т.п.
Специальная физическая подготовка	
Развитие быстроты	<ul style="list-style-type: none"> - многократное исполнение технических элементов с максимальной скоростью; - выполнения традиционных форм с максимальной скоростью; - перемещение в стойках по команде с максимальной скоростью; - выполнение технических элементов по звуковой команде с максимальной скоростью; - выполнение технических элементов в прыжках (в том числе и непосредственно входящих в программу обучения); - выпрыгивание вверх из различных положений.
Развитие «взрывного усилия»	<ul style="list-style-type: none"> - прыжки на руках из упора лёжа с хлопком: руки прямые, руки постоянно согнутые (туловище пола не касается), с распрямлением рук; - стартовый рывок вперёд с максимальной скоростью до финишной отметки, выполняется из положения упор лёжа, руки согнуты (туловище пола не касается); - из положения стоя, падение вперёд на согнутые руки в упор лежа, возвращение в исходное положение прыжком на руках, специальные упражнения с поясом.
Развитие силовых способностей (применяются на УТЭ свыше трех лет)	<ul style="list-style-type: none"> - упражнения для укрепления групп мышц, задействованных при выполнении базовых движений ушу без отягощений (удерживание ног (кунтуй), повторы в разных режимах, с разной скоростью, в разной последовательности).
Развитие гибкости	<p>Упражнения жоугун:</p> <ul style="list-style-type: none"> - цзяньбу жоугун – упражнения для увеличения подвижности плечевого сустава; - яобу жоугун – упражнения для увеличения подвижности позвоночника, в особенности поясничного отдела; - туйбу жоугун – упражнения для увеличения подвижности тазобедренного и оптимизации подвижности коленного сустава.
Развитие двигательных-координационных способностей и обучение самообороне	<p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - кувырок через плечо вперёд и назад из исходного положения, стоя на одном колене; - кувырок через плечо вперёд и назад из исходного положения, стоя; - кувырок назад;

Продолжение таблицы 8

Развитие двигательных-координационных способностей и обучение самообороне	<ul style="list-style-type: none"> - кувырок в длину, с высоты; - страховка при падении вперед на полусогнутые руки; - перекид на полу с правого бока на левый, с имитацией страховочного элемента рукой; - перекид на полу из положения полный присед на спину с имитацией страховочного элемента руками; - страховка перекидом через спину партнера.
Техническая подготовка	
УТЭ до трех лет	
Обучение основам базовых элементов ушу (Ушу цзибэнь синши хэ дунцзо) упражнения без оружия - Цюаньшу	<p>Упражнения:</p> <p>Положения кисти (шоусин):</p> <ul style="list-style-type: none"> - хучжао – «когти тигра»; - инчжуа – «когти орла»; - лунчжао – «когти дракона»; - даньчжуцюань – кулак «одиночная жемчужина»; - даньчжи – «одиночный палец». <p>Движения руками (шоуфа):</p> <ul style="list-style-type: none"> - лигэ – блокирующее движение предплечьем внутрь; - вайгэ – блокирующее движение предплечьем наружу; - шанцзя – блокирующее движение предплечьем вверх; - тяовань – фиксация ладони в запястье; - лянчжан – фиксация ладони в запястье над головой (букв. «сверкающая ладонь»); - ляочжан – удар ладонью снизу вверх по дуге; - каньчжан – удар ребром ладони в горизонтальной плоскости; - лоушоу – захват снаружи внутрь; - гуаньцюань – боковой удар по дуге согнутой рукой; - чаоцюань – удар полусогнутой рукой снизу вверх; - бяньцюань – горизонтальный удар тыльной стороной кулака через разгиб в локте; - цзайцюань – удар кулаком сверху вниз; - динчжоу – удар в сторону острием локтя; - паньчжоу – круговой удар локтем. <p>Позиции (бусин):</p> <ul style="list-style-type: none"> - цзопаньбу – скрученная позиция сидя; - хэнданбу – поперечная позиция гунбу; - себу – скрученная позиция; - сюйбу – позиция «пустого шага»;

Продолжение таблицы 8

<p>Обучение основам базовых элементов ушу (Ушу цзибэнь синши хэ дунцзо) упражнения без оружия - Цюаньшу</p>	<p>- гаосюйбу – высокая позиция «пустой шаг».</p> <p>Перемещения (буфа):</p> <ul style="list-style-type: none"> - табу – «шаг с подбивом»; - цзибу – «шаг с хлопком»; - цзунбу – «шаг-полет»; - юэбу – «шаг-прыжок»; - синбу – «скользящий шаг». <p>Движения ногами (туйфа):</p> <ul style="list-style-type: none"> - цэчуайтуй – удар ногой в сторону; - чжэньтуй – «топающий удар»; <p>Техника Движения в прыжках (Тяюэ дунцзо);</p> <ul style="list-style-type: none"> - тэнкунфэйцзяо – удар в прыжке выпреленной ногой. <p>Равновесия (пинхэн):</p> <ul style="list-style-type: none"> - яньши пинхэн – равновесие «ласточка»; - тиси пинхэн – равновесие с поднятым коленом.
<p>Обучение основам базовых элементов ушу (Ушу цзибэнь синши хэ дунцзо) Наньцюаньшу (Техника “Южного кулака”)</p>	<p>Упражнения:</p> <p>Позиции (бусин):</p> <ul style="list-style-type: none"> - мабу – П-образная позиция, или «наездника»; - гунбу – позиция выпада; - хэнданбу – позиция выпада с разворотом корпуса; - дулибу – позиция на одной ноге с поднятым коленом; - сюйбу – позиция «пустого шага»; - гэбу – позиция полуприседа; - даньдэбу – позиция растянутого полуприседа; - цилунбу – позиция полушага. <p>базовые движения (цзибэнь дунцзо):</p> <ul style="list-style-type: none"> - гуа цюань – удар тыльной стороной кулака вниз; - бянь цюань – удар «хлыст»; - чун цюань – прямой удар кулаком в сторону; - пао цюань – удар кулаком по диагонали; - гай цюань – «накрывающий» удар кулаком; - туй чжан – удар раскрытой ладонью; - бяо чжан – «протыкание» пальцами;

Продолжение таблицы 8

<p>Обучение базовым движениям Тайцзицюань (техника “Кулака великого предела”. Базовые движения (цзибэнь дунцзо)</p>	<p>Упражнения: Движения руками (шоуфа):</p> <ul style="list-style-type: none"> - шуанфэнгуаньэр – удар обоими кулаками по ушам противника; - точжан («ладонь-подставка») – поднимающее движение ладонью перед грудью; - чжиданчуй – удар кулаком в пах противника, - тишоушанши – подъем рук в вертикальном положении; - шуанчжэньцзяо – топающий удар обеими ногами с одновременным давящим движением рук; - яньшоу гунчуй (удар «скрытым кулаком») – накрытие предплечья ладонью и удар кулаком; <p>Перемещения (буфа):</p> <ul style="list-style-type: none"> - хоудяньбу – шаг назад с постановкой ноги, находящейся сзади, на носок; - туйбу – шаг назад (тайцзицюань); - хусинбу – шаг по дуге; <p>Движения ногами (туйфа):</p> <ul style="list-style-type: none"> - дэнцзяо – удар пяткой; - фэньцзяо («отделить стопу») – удар носком; - цюэдилун («птица-дракон») – положение полу-шпагата.
<p>Обучение базовым движениям с широким мечом (даошу цзибэнь дунцзо) Короткое оружие – Дуань бинци</p>	<ul style="list-style-type: none"> - баодао – способ удержания меча; - чаньтоудао – «оборачивающее» движение мечом вокруг корпуса; - гонаодао – движение мечом вокруг корпуса обратное чаньтоудао; - пидао – рубящий удар движением от локтя; - цзедао – диагональное подрезание мечом сверху вниз; - ляодао – диагональное подрезание мечом снизу вверх; - гуадао – скрестное движение прокалывания мечом; - чжадао – прокалывание мечом.
<p>Обучение базовым движениям с обоюдоострым мечом (цзяньшу цзибэнь дунцзо) Короткое оружие – Дуань бинци</p>	<ul style="list-style-type: none"> - цзянь чжи – положение пальцев в форме «меча»; - баоцзянь – способ удержания меча; - цыцзянь – прокалывание мечом; - пинцыцзянь – прокалывание мечом с лезвием в горизонтальном положении; - сяцыцзянь – прокалывание вниз; - шанцыцзянь – прокалывание вверх; - пицзянь – «рубящее» движение мечом; - дяньцзянь – укол мечом сверху вниз; - бэнцзянь – движение «вспарывания» мечом, работа запястья.

Продолжение таблицы 8

<p>Обучение базовым движениям с обоюдоострым мечом (тайцзицзянь цзибэнь дунцзо) Короткое оружие – Дуань бинци</p>	<ul style="list-style-type: none"> - цзяньчжи – положение пальцев в форме «меча»; - баоцзянь – способ удержания меча; - цыцзянь – прокалывание мечом; - пинцыцзянь – прокалывание мечом с лезвием в горизонтальном положении; - сяцыцзянь – прокалывание вниз; - шанцыцзянь – прокалывание вверх; - пицзянь – «рубящее» движение мечом; - дяньцзянь – укол мечом сверху вниз; - бэнцзянь – отбив клинком к себе за счет движения запястьем; - ляоцзянь – поднимающее движение мечом; - гуацзянь – цепляющее движение мечом; - юньцзянь – кистевой поворот меча в горизонтальной плоскости; - моцзянь – режущее движение мечом в горизонтальной плоскости; - чуаньцзянь – «прорезающий» меч; - ланьцзянь – защитное движение мечом снизу; - чжаныцзянь – горизонтальный рубящий удар мечом; - дапэнчжаньчи – рубящее диагональное движение мечом в Гунбу; - ланьсао – горизонтально движение мечом.
<p>Обучение базовым движениям с палкой (гуньшу цзибэнь дунцзо) Длинное оружие – Чан бинци</p>	<ul style="list-style-type: none"> - пигунь – «рубящее» движение сверху вниз по косой линии; - шуайгунь – удар сверху вниз концом палки; - луньгунь – «рубящее» движение в горизонтальной плоскости; - саогунь – «секущее» движение палкой; - ляогунь – удар палкой снизу вверх; - дяньгунь – точечный удар палкой; - бэнгунь – «вздергивающее» движение палкой, блок–подставка; - чогунь – «протыкающее» движение-толчок.
<p>Обучение базовым движениям с копьем (цяншу цзибэнь дунцзо) Длинное оружие – Чан бинци</p>	<ul style="list-style-type: none"> - во цянфа – способы хвата копья; - чжацян – горизонтальное прокалывание; - сячжацян – прокалывание вниз; - ланьцян – блокирующее движение передней частью копья вовнутрь; - бэнцян – «вздергивание» копьем; - боцян – сбив полукруговым движением влево или вправо; - цзяцян – верхний блок-подставка от удара сверху

Продолжение таблицы 8

Обучение и совершенствование комплексов начального уровня	<ul style="list-style-type: none"> - 32 формы чанцюань (саншиэрши чанцюань сань дуань таолу), 32 формы наньцюань (эрцзи наньцюань), 32 формы тайцзицюань – один на выбор; - 32 формы дао шу (эрцзи дао шу), 32 формы цзяньшу (эрцзи цзяньшу), 32 формы наньдао (эрцзи наньдао), 32 формы тайцзи цзянь – один на выбор; - 32 формы гунь шу (эрцзи гунь шу), 32 формы наньгунь (эрцзи наньгунь), 32 формы цяншу (эрцзи цяншу), 32 формы (эрцзи наньгунь) – один на выбор; - Таолу-дуйлянь (гуйдин); Таолу-дуйлянь (гуйдин) – один на выбор; - Таолу-чанцюань (46 форм чанцюань), 3-й международный комплекс гуйдин таолу- наньцюань, 3-й международный комплекс гуйдин таолу- тайцзицюань – один на выбор; - 3-й международный комплекс гуйдин таолу-дао шу, 3-й международный комплекс гуйдин таолу-наньдао, 3-й международный комплекс гуйдин таолу- тайцзи цзянь, 3-й международный комплекс гуйдин таолу-цзяньшу – один на выбор; - 3-й международный комплекс гуйдин таолу-гунь шу, 3-й международный комплекс гуйдин таолу-наньгунь, 3-й международный комплекс гуйдин таолу-цяншу – один на выбор; - таолу кунгфу-традиционное ушу – цюаньшу (1 на выбор); - таолу кунгфу-традиционное ушу – дуаньбин, таолу кунгфу-традиционное ушу – чанбин (1 на выбор), - Изучение программы на 1,2 дуань Юнчуньцюань - Изучение программы на технические степени ушу 3,2,1 Цзи.
Обучение базовым связкам с коротким и длинным оружием	<ul style="list-style-type: none"> - мабу-гунбу-чжадао; - чаньтоу-гунбу; - гонао-суйбу-туйчжан; - гунбу-ляодао; - суйбу-гуадао; - гунбу-цицзянь; - мабу-пинцицзянь; - бинбу-пицзянь; - пубу-бэнцзянь; - гунбу-пигунь; - саогунь-пубу; - гунбу-бэнгунь; - баньмабу-ланьнацян; - гунбу-чжатын; - динцзыбу-бэнцян.

Продолжение таблицы 8

Саньда	<p>Броски и защита от бросков:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подхват; - отхват; - защита от боковой подсечки - увеличивая сцепление ноги с ковром; - защита от подхвата - переставление ноги через атакующую ногу. <p>Ударная техника и защита от нее:</p> <ul style="list-style-type: none"> - левый снизу в голову (чаоцюань); - левый снизу в туловище (чаоцюань); - правый снизу в голову (чаоцюань); - правый снизу в туловище (чаоцюань); - защита от ударов рукой наложением; - отклон; - наложение, контратака рукой; - наложение, вход в борьбу; - прямой удар в туловище стопой левой ноги назад (в сторону) с подшагом (хоудэнтуй); - прямой удар в туловище стопой правой ноги назад (в сторону) с подшагом (хоудэнтуй); - защита от удара ногой отклоном.
УТЭ свыше трех лет	
Обучение движениям ногами (туйфа)	<ul style="list-style-type: none"> - вайбайтуй – удар выпрямленной ногой изнутри наружу; - лихэтуй – удар выпрямленной ногой снаружи внутрь; - даотитуй – удар ногой прогнувшись; - хоудэнтуй – прямой удар назад; - фуди хоусаотуй – задняя круговая подсечка с опорой; - чжишэнь цянсяотуй – передняя круговая подсечка с выпрямленным корпусом.
Обучение ударам с хлопками (цзисян дунцзо)	<ul style="list-style-type: none"> - даньпайцзяо – одиночный удар с хлопком по подъему стопы; - лихэпайцзяо – удар снаружи внутрь с хлопком по стопе; - вайбайпайцзяо – удар с хлопком изнутри наружу; - хоутяо пайцзяо – удар с хлопком с захлестыванием.
Обучение технике движений в прыжках (тяюэ дунцзо)	<ul style="list-style-type: none"> - тэнкунбайляньцзяо – удар выпрямленной ногой в прыжке изнутри наружу;

Продолжение таблицы 8

Обучение равновесию (пинхэн)	- паньтуй пинхэн – равновесие с согнутой опорной ногой.
Обучение основам базовых элементов ушу (Ушу цзибэнь синши хэ дунцзо) Наньцюаньшу (Техника “Южного кулака”)	<i>Базовые движения (цзибэнь дунцзо):</i> - лэ шоу – захват руки противника; - туй чжуа – удар ладонью в форме «когтей тигра» вперед; - ляо чжуа – удар ладонью в форме «когтей тигра» вверх; - туй чжи – толчок пальцем; - я чжоу – удар локтем (в горизонтальной плоскости); - дань чжоу – удар локтем снизу вверх (в вертикальной плоскости); - пань цяо – блок предплечьем; - це цяо – блок предплечьем вниз; - чэнь цяо – блок вперед по диагонали; - гунь цяо – «сдвигающий» блок; - цзе цяо – блок изнутри наружу; - чуань цяо – «протыкающий» блок.
Обучение базовым движениям с широким мечом (даошу цзибэнь дунцзо) Короткое оружие – Дуань бинци	- чжаньдао – подрезающее движение мечом, работает запястье; - саодао – круговой «секущий» удар мечом; - тяодао – движение «вздергивания» мечом; - аньдао – «давящее» движение мечом; - цандао – горизонтальный «секущий» удар мечом; - бэйдао – удержание меча за спиной; - туйдао – толчок мечом (двумя руками); - цзядао – блок – подставка мечом; - дайдао – блок – подставка за счет подтягивания меча.
Обучение базовым движениям с обоюдоострым мечом (цзяньшу цзибэнь дунцзо) Короткое оружие – Дуань бинци	- гуацзянь – круговое движение мечом сверху вниз в вертикальной плоскости; - ляоцзянь – «подрезающее» движение снизу вверх в вертикальной плоскости; - моцзянь – движение мечом слева направо в горизонтальной плоскости; - чжаныцзянь – горизонтальное рубящее движение мечом; - цзецзянь – блокирующее движение средней частью лезвия; - тяоцзянь – «вздергивание» мечом снизу вверх прямой рукой; - юньцзянь – круговые движения над головой в горизонтальной плоскости; - саоцзянь – «секущее» движение меча; - цзяцзянь – блок–подставка от удара сверху.

Продолжение таблицы 8

Обучение связкам из Наньцюаньшу (Техника «Южного кулака»)	<ul style="list-style-type: none"> - дулибу-туйчжуа; - гунбу-пань цяо; - гунбу-ляочжуа; - мабу-цзецяою.
Обучение связкам с коротким оружием – Дуань бинци	<ul style="list-style-type: none"> - гунбу-чжаньдао; - мабу-тяодао; - пубу-аньдао; - чабу-цяндао; - гунбу-туйдао; - гунбу-цзядао; - дулибу-дайдао; - сюйбу-гуацзянь; - гунбу-ляоцзянь; - чабу-моцзянь; - себу-чжаньцзянь; - пубу-тяоцзянь; - цзопаньбу-юньцзянь; - дулибу-цзяцзянь.
Обучение комплексам Чанцюань	<ul style="list-style-type: none"> - кунгфу -традиционное ушу цюаньшу – один на выбор; - кунгфу -традиционное ушу цисе – один на выбор; - кунгфу – традиционное ушу дуйлянь – на выбор; - изучение квалификационного комплекса 1-ый таолу Хуацюань либо 6-ой таолу Чацюань либо традиционный таолу Хухэшуаньсинцюань – один на выбор; - изучение программы на мастерскую степень 1-ый Дуань Чанцюань (Тайцзицюань, Наньцюань) – один на выбор; - изучение программы на 3,4 дуань Юнчуньцюань
Обучение базовой техники Саньда	<p>Броски и защита от бросков:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «мельница»; - бросок через бедро; - бросок с захватом руки под плечо; - бросок с захватом руки на плечо; - «обвив» садясь. <p>Ударная техника и защита от нее:</p> <ul style="list-style-type: none"> - встречная атака (на опережение) рукой;

Продолжение таблицы 8

Обучение базовой технике Саньда	<ul style="list-style-type: none"> - встречная атака (на опережение) ногой; - прямой удар левой ногой в голову (дэнтуй); - прямой удар правой ногой в голову (дэнтуй); - боковой (косой) удар левой ногой в голову (хенбайтуй); - боковой (косой) удар правой ногой в голову (хенбайтуй); - прямой удар в голову стопой левой ноги назад (в сторону) с подшагом (хоудэнтуй); - прямой удар в голову стопой правой ноги назад (в сторону) с подшагом (хоудэнтуй); - прямой удар в голову стопой правой ноги назад (в сторону) с разворотом на 180° (чжуань шень хоудэнтуй); - прямой удар в голову стопой левой ноги назад (в сторону) с разворотом на 180° (чжуань шень хоудэнтуй); - круговой удар пяткой правой ноги в голову с подшагом (хэнсаотуй); - круговой удар пяткой левой ноги в голову с подшагом (хэнсаотуй); - круговой удар пяткой правой ноги в голову с разворотом на 180° (чжуань шень хэнсаотуй); - круговой удар пяткой левой ноги в голову с разворотом на 180° (чжуань шень хэнсаотуй); <p>Совершенствование ранее изученных технических действий и комбинаций.</p>
Тактическая подготовка	
Совершенствования тактических действий Формирование навыка	<ul style="list-style-type: none"> - отработка своевременности, точности и силы определенного удара (блока), при входе в атаку и выходе из нее; - строго регламентированные учебно-тренировочные поединки, в том числе ведение серии поединков с различными интервалами отдыха; - отработка опережающих ударов; - упражнения на применение техники защиты против атаки; - обучение составлению тактического плана поединка с известным соперником по разделам: сбор информации (наблюдение, опрос); оценка обстановки – сравнение всех возможностей с возможностями соперника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества), условия проведения поединка (состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований); цель поединка – победитель (с конкретным счетом), не дать победить противнику (с конкретным счетом), реализация тактического плана; - совершенствование тактика ведения поединка с различными партнерами; - отработка ведения поединков различной продолжительности с разными партнерами; - отработка тактики участия в соревнованиях (подготовка к поединку – разминка, эмоциональная настройка, применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков, распределение сил на все поединки соревнований).
Теоретическая подготовка на УТЭ представлена в приложении № 5 к методическим рекомендациям	

4.4. Программный материал для этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства

Основные задачи этапа ССМ:

- индивидуализация тренировочного процесса;
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов;
- совершенствование психологических качеств.

На этапе ССМ следует уделить внимание углублению знаний по изученным темам, а также наработке навыка и привычки самостоятельного использования теоретического материала.

Приоритетным направлением в учебно-тренировочном процессе для обучающихся этапа ССМ является совершенствование тактической подготовки при сформированном навыке выполнения технических приемов.

На этом этапе спортсмены переходят к составлению и отработке произвольных комплексов таолу, где наряду с технической составляющей, большое значение придается наполненностью сложными элементами и их соединениями. В учебно-тренировочном процессе ведущая роль принадлежит методам сопряженной тренировки, которая характеризуется целостным выполнением действий в условиях дополнительных нагрузок, не искажающих технику движений. В тренировку необходимо включать отдельные упражнения, требующие специальных волевых усилий (чаотао сюньлянь - тренировка полутора комплексов подряд). Упражнения на достижение предельного результата (предельной скорости, высоты, силового усилия). Эти упражнения вырабатывают способность к кратковременным максимальным напряжениям. Упражнения на преодоление утомления. Подобные упражнения развивают выносливость и воспитывают вместе с тем настойчивость, самообладание, необходимые для преодоления трудностей нарастающего утомления (чаотао сюньлянь; выполнение большого количества повторов заданного движения - до 1000 раз). Большое значение имеет прикладная отработка изученных технических действий по боксерским снарядам (лапам, мешкам) с целью улучшения техники, а также увеличения силы и скорости ударов.

Одно из главных условий развития положительных волевых качеств спортсменов на данном этапе – воспитание уверенности в своих силах. Без

уверенности в своих возможностях преодолеть трудности, спортсмен не может проявить необходимую волю в условиях соревнований. Твердая уверенность спортсмена в своих силах основывается на проверке своих возможностей во время тренировки и соревнований. Для правильной оценки спортсменом своих сил необходимо, под руководством тренера, проводить разбор и анализ достижений и недостатков, при выполнении упражнений и участии в соревнованиях.

Основные задачи этапа ВСМ:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- стабильность высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

На этапе ВСМ спортсменам принципиально важно глубокое понимание и использование знаний по физиологическим особенностям функционирования организма.

Упражнения по технической и тактической подготовкам направлены больше на поддержание спортивных кондиций спортсмена и включают: основные виды движений руками (саньда), основные виды движений ногами (саньда), основные виды перемещений, отработка и совершенствование бросков, отработка парных упражнений, отработка и совершенствование ударов в прыжках, изучение комплексов.

Данный этап программы характеризуется наличием у спортсмена развитых двигательных навыков, позволяющих быстро осваивать новые комплексы и сложные элементы различных разделов ушу. На первое место на данном этапе выходит воспитание устойчивой толерантности к стрессовым ситуациям (синдром предсоревновательного стресса, фрустрация, вызванная неудачным выступлением).

В техническом плане на первое место выходит отработка комплексов международного соревновательного стандарта (гоцзи гуйдин таолу) и обязательных элементов повышенной сложности (чжэдин наньду дунцзо). Особые требования, предъявляемые к ЭПС (элементы повышенной сложности) обусловлены тем, что данные элементы представляют собой квинтэссенцию сложных движений и акробатических элементов (например, прыжки с проворотом на 540 и 720 градусов, сюаньфэнцзяо 540 градусов деча), требующих от организма спортсмена работы на пределе возможностей.

На этапах ССМ и ВСМ целесообразно переходить к принципу индивидуально-групповой подготовки на предмет корректировки технических умений в соответствии с требованиями уровня сборной команды Российской Федерации.

Основная цель – достижение высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

Для обучающихся этапов ССМ и ВСМ составляется индивидуальный план спортивной подготовки (далее – ИПСП).

ИПСП – годовой учебно-тренировочный план, обеспечивающий спортивную подготовку на основе индивидуализации обучающегося соответствующего этапа с учетом особенностей, потребностей и уровня спортивной подготовленности и спортивной квалификации конкретного спортсмена. ИПСП спортсмена высокой квалификации должен быть разработан на основе использования объективной информации, полученной в ходе комплексного педагогического контроля, в том числе, опираясь на соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса прописанных в приложении № 5 к ФССП.

Алгоритм создания ИПСП включает в себя:

- анализ данных предшествующего сезона;
- выявление проблем в состоянии здоровья спортсмена;
- постановка целей и задач на планируемый период;
- разработка модели динамики изменения состояния спортсмена;
- выбор необходимых тренировочных средств и методов, распределение тренировочных нагрузок;
- определения необходимых организационных условий учебно-тренировочного процесса.

В ИПСП используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки.

4.5. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка – совокупность психолого-педагогических мероприятий, направленных на формирование у обучающегося психических функций и качеств, необходимых в учебно-тренировочном процессе и участия в соревнованиях.

Формирование психической готовности обучающихся требует, чтобы весь процесс психологической подготовки был систематическим и последовательным.

Все средства и приемы психологического воздействия на обучающегося должны быть распределены по периодам учебно-тренировочного процесса и обеспечивать последовательность накопления знаний, формирования умений, навыков, совершенствование внимания, развитие морально-волевой подготовки.

Психологическую подготовку можно разделить на два вида: общая психологическая подготовка и психологическая подготовка к конкретному соревнованию. Каждый из этих видов решает свои строго определенные задачи, но в тоже время они тесно взаимосвязаны.

Основными задачами общей психологической подготовки рассматриваются: воспитание морально-волевых качеств; развитие процессов восприятия; развитие внимания; способность быстро и правильно оценивать ситуацию; развитие способности управлять своими эмоциями, формирование устойчивого интереса к занятиям посредством словесных воздействий тренера-преподавателя (бесед, убеждений, требований, похвалы).

Общая психологическая подготовка предусматривает два направления: создание и совершенствование мотивов спортивной подготовки; формирование благоприятных отношений к различным сторонам учебно-тренировочного процесса и в коллективе.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям имеет следующие задачи: психологическое моделирование условий предстоящей соревновательной ситуации; моделирование приемов для уменьшения излишней психической напряженности обучающегося и др.

4.6. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и 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».

К учебно-тренировочным занятиям по виду спорта «ушу» допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении учебно-тренировочных занятий обучающиеся обязаны соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

При получении травмы обучающийся обязан немедленно поставить об этом в известность тренера-преподавателя, который сообщает об этом администрации Организации.

Учебно-тренировочные занятия по виду спорта «ушу» должны быть обеспечены специальным спортивным оборудованием и защитным снаряжением.

4.7. Общие рекомендации по заполнению раздела

Для подготовки программного материала по каждому этапу спортивной подготовки Организации необходимо учитывать:

1. Структуру многолетней подготовки спортсмена по виду спорта, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов, средств и методов общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки; соотношение параметров учебно-тренировочной нагрузки (ее количественных и качественных характеристик объема и интенсивности); последовательность различных компонентов (звеньев) учебно-тренировочного процесса, представляющих фазы или стадии данного процесса, во время которых учебно-тренировочный процесс претерпевает закономерные изменения. В зависимости от масштаба времени, в пределах которого протекает учебно-тренировочный процесс, различают: микроциклы, мезоциклы, макроциклы;

2. Методические положения построения многолетней подготовки спортсмена, как единую педагогическую систему, обеспечивающую рациональную преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;

3. Наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта;

4. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки;

5. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется, увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему учебно-тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес общей подготовки;

6. Поступательное увеличение объема и интенсивности учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне учебно-тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годичного цикла;

7. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, так как всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на всех этапах многолетнего процесса полностью соответствуют биологическому возрасту и индивидуальным возможностям спортсмена;

8. Одновременное развитие и совершенствование физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды.

4.8. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки включает темы по теоретической подготовке.

Рекомендуемый образец представлен в приложении № 5 к методическим рекомендациям.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «ушу»

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «ушу» основаны на особенностях вида спорта «ушу» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «ушу», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

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

дисциплинам вида спорта «ушу».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом № 1144н;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Организации заполняют данный раздел Программы перечнем спортивного оборудования и инвентаря, находящегося на балансе Организации и приобретенного, в том числе, с учетом минимальных требований ФССП.

6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Требования, предъявляемые к кадровому составу Организаций:

6.2.1. Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими 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 «городошный спорт», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

6.2.2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным Приказом № 952н, Приказом № 362н, Приказом № 237н, Приказом № 506н, Приказом № 916н.

6.2.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

Организацией составляется график прохождения курсов по программе повышения квалификации тренерами-преподавателями не реже одного раза в пять лет (Приказ № 952н).

6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Список литературных источников

1. Абаев, Н. Даосские корни ушу // Кэмпо. - 1992. - № 3. - С. 24-29.
2. Абиев, Р.Д. Организация занятий по ушу-санышоу в начальных классах общеобразовательных школ / Р.Д. Абиев // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. - 2007. - № 3. - С. 61-62. Текст: электронный.
URL : [HTTP://sportlib.info/Press/FKVOT/2007N3/p61-62.htm](http://sportlib.info/Press/FKVOT/2007N3/p61-62.htm)
3. Абиев, Р.Д. Основные закономерности построения годичного цикла подготовки в ушу-санда (санышоу) на этапах спортивного совершенствования / Р.Д. Абиев, М.Н. Рабаданов // Теория и практика физ. культуры: Тренер: журн. в журн. - 2008. - № 7. - С. 47-48.
4. Багомедов, Х.А. Совершенствование методики обучения серийным ударам руками юных спортсменов 12 - 13-летнего возраста в ушу-санда // Боевые искусства и спорт. единоборства: наука, практика, воспитание : материалы 6 Всерос. науч.-практ. конф. с международ. участием (Москва, 14 окт. 2021 г.) / [под общ. ред.: Ю.Л. Орлова, Л.Г. Рыжковой/] ; М-во спорта РФ [и др.]. - Москва, 2021. - С. 53-57. Текст: электронный.

URL : [HTTP://lib.sportedu.ru/Texts/Books/PDF/346158.pdf](http://lib.sportedu.ru/Texts/Books/PDF/346158.pdf)

5. Багомедов, Х.А. Удары рукой с вращением у спортсменов 14 - 15-летнего возраста в ушу-саньда // Боевые искусства и спорт. единоборства: наука, практика, воспитание : материалы 5 Всерос. науч.-практ. конф. с междунаро. участием (Москва, 15 окт. 2020 г.) / [под общ. ред.: Ю.Л. Орлова, Л.Г. Рыжковой/] ; М-во спорта РФ [и др.]. - Москва, 2020. - С. 68-71. Текст: электронный.

URL : [HTTP://lib.sportedu.ru/Texts/Books/PDF/346134.pdf](http://lib.sportedu.ru/Texts/Books/PDF/346134.pdf)

6. Брук, Т.Н. Психолого-педагогические условия эффективности воспитания в процессе занятий ушу / Т.Н. Брук // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. - 2007. - № 5. - С. 78-79. Текст: электронный.

URL : [HTTP://sportlib.info/Press/FKVOT/2007N5/p78-79.htm](http://sportlib.info/Press/FKVOT/2007N5/p78-79.htm)

7. Музруков, Г.Н. Основы ушу. Учебник для спортивных школ //Издание 3-е переработанное и дополненное. – Москва, 2016. 730 с.

Методические указания

1. Гаврилова, Е.А. Безопасность в детско-юношеском спорте: методические рекомендации / Е.А. Гаврилова ФГБУ «ФЦПСПР». – Москва: 2021. – 63 с. URL:https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13_adaptiv№yai_sport_2_gavrilova.pdf (дата обращения 26.02.2025). Режим доступа: свободный.

2. Федотова, Е.В. Разработка и утверждение единых подходов к научно-методическому обеспечению подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации: методические рекомендации / Е.В. Федотова ФГБУ «ФЦПСПР». – Москва: 2022. – 81 с. URL: (https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/1_fedotova_razrabotka_i_utverzhd№ie.pdf) (дата обращения 26.02.2025). Режим доступа: свободный.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Министерство спорта Российской Федерации: официальный сайт. – Москва. – URL: <https://minsport.gov.ru> (дата обращения 14.05.2025).

2. Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва»: официальный сайт. – Москва. – URL: <https://fcpsr.ru/> (дата обращения 14.05.2025).

3. Ассоциация Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»: официальный сайт. – Москва. – URL: <http://rusada.ru> (дата обращения 17.05.2025).

4. Всемирное антидопинговое агентство: официальный сайт. – Монреаль. Канада. – URL: <http://wada-ama.org> (дата обращения 18.05.2025).

5. Международный олимпийский комитет: официальный сайт. – Лозана. Швейцария. – URL: <https://olympic.org> (дата обращения 17.05.2025).

6. Официальный сайт Европейской Федерации ушу: официальный сайт. – Дендермонде, Бельгия. – URL: <http://www.euwuf.org> (дата обращения: 20.08.2025). – Текст электронный.

7. Общероссийская общественная организация «Федерация ушу России»: официальный сайт. – Москва, 2025. – URL:.. – URL: <https://wushu-russ.ru/> (дата обращения 20.08.2025)

8. Общероссийский союз общественных объединений «Олимпийский комитет России»: официальный сайт. – Москва. – URL: <https://olympic.ru> (дата обращения 17.05.2025).

Информационно-образовательные ресурсы:

1. Единый методический информационный ресурс: официальный сайт. – Москва. – URL: <https://emir.gov.ru> (дата обращения 17.05.2025).

2. Федеральный портал «Российское Образование»: официальный сайт. – Москва. – URL: <https://edu.ru>. (дата обращения 17.05.2025).

3. Федеральные стандарты спортивной подготовки: официальный сайт. – Москва. – URL: <https://minsport.gov.ru/activity/high-performance-sports/sports-reserve-training/federalnye-standarty-sportivnoj-podgotovki-po-vidam-sporta-127fs/?ysclid=m88nvxo333813774368t> (дата обращения 07.05.2025). Режим доступа: свободный.

4. Электронный каталог Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта: официальный сайт. – Санкт-Петербург. – URL: <http://lesgaft.spb.ru/ru/libr/biblioteka> (дата обращения 17.05.2025).

Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту: официальный сайт. – Москва. – URL: <http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc> (дата обращения 17.05.2025).

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1
к методическим рекомендациям

Годовой учебно-тренировочный план (образец)

№ 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
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	14	18	24	32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
Для спортивных дисциплин: таолу, кунгфу – традиционное ушу, юнчуньцюань – гуйдин, юнчуньцюань – гунь, юнчуньцюань – мужэньчжуан, юнчуньцюань – традиционные формы, юнчуньцюань – шуандао							
1.	Общая физическая подготовка	109-119	137-158	182-218	215-281	250-312	250-333
2.	Специальная физическая подготовка	47-53	62-71	124-175	159-225	225-300	333-433
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3-6	4-8	22-73	47-112	62-137	100-216
4.	Техническая подготовка	131-140	175-196	306-357	393-459	524-599	699-815
5.	Тактическая подготовка	3-7	4-8	8-25	10-32	13-38	17-56
6.	Теоретическая подготовка	3-6	4-9	7-24	9-31	12-37	17-55
7.	Психологическая подготовка	3-6	4-8	7-24	9-31	12-37	16-55
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1-3	2-4	5-10	7-13	17-25	28-56
9.	Инструкторская практика	–	–	4-11	5-19	13-25	17-34
10.	Судейская практика	–	–	3-11	4-18	12-25	16-33
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1-3	1-4	5-10	7-12	17-25	28-55

12.	Восстановительные мероприятия	1-3	1-4	5-9	6-12	16-25	27-55
Общее количество часов в год		312	416	728	936	1248	1664
Для спортивных дисциплин саньда, юнчуныцюань – весовая категория							
1.	Общая физическая подготовка	168-175	208-216	306-349	234-290	374-449	483-549
2.	Специальная физическая подготовка	62-69	83-92	146-189	243-281	300-362	416-483
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3-6	4-8	22-73	47-112	62-137	100-216
4.	Техническая подготовка	62-69	100-108	175-218	300-356	324-399	433-499
5.	Тактическая подготовка	3-6	4-7	8-17	10-19	13-29	17-39
6.	Теоретическая подготовка	3-5	4-7	7-17	9-19	12-28	17-39
7.	Психологическая подготовка	3-5	4-7	7-17	9-18	12-29	16-38
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1-2	2-3	5-10	7-13	17-25	28-50
9.	Инструкторская практика	–	–	4-11	5-18	13-25	17-34
10.	Судейская практика	–	–	3-11	4-19	12-25	16-33
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1-2	1-3	5-10	6-12	17-25	28-50
12.	Восстановительные мероприятия	1-2	1-2	5-9	6-12	16-25	27-50
Общее количество часов в год		312	416	728	936	1248	1664

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
1.3.
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 и восстановительные процессы обучающихся: формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности	В течение года

		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); ...	
2.3.
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 спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
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
3.3.
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	В течение года

		поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; правомерное поведение болельщиков; расширение общего кругозора юных спортсменов; ...	
4.2.
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки

Приложение № 3
к методическим рекомендациям

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

Этапы спортивной подготовки	Содержание мероприятий и их форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Учебно– тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Приложение № 4
к методическим рекомендациям

План инструкторской и судейской практики

Этапы спортивной подготовки	Вид практики	Описание
Начальной подготовки	—	—
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика	Проведение разминки учебно-тренировочного занятия, знание терминологии, показ технического элемента, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку
	Судейская практика	Знание Правил вида спорта. Рекомендуется привлечение обучающихся для участия в спортивных соревнованиях в качестве волонтера и помощника спортивного судьи
Совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика	Участие в проведении учебно-тренировочных занятий, знание терминологии, умение демонстрация технических элементов, упражнений, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку для совершенствования технического действия, упражнений
	Судейская практика	Участие в проведении спортивных соревнований в виде спорта. Присвоение квалификационной категории спортивного судьи, в том числе «Юный спортивный судья» (присваивается в возрасте от 14 до 16 лет, истекает по достижении возраста 16 лет), иных квалификационных категорий спортивных судей (присваивается с 16 лет), обучающимся проявившим знания Правил вида спорта, умения и навыки в спортивной судействе, активно и систематически участвовавшим в судействе спортивных соревнований, в том числе, муниципального, регионального уровня, выполнивших установленные квалификационные требования к спортивным судьям в соответствующем виде спорта

Приложение № 5
к методическим рекомендациям

Учебно-тематический план

Этапы спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов.
	Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	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	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	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	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	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	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	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Подбор спортивного инвентаря. Как ухаживать

		за спортивным инвентарем. Подготовка спортивного инвентаря к использованию в учебно-тренировочный процессе.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	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	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет. Комитет национальных и неолимпийских видов спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	Олимпизм, как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований.

	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	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	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	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	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
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	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	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	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	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	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
	Восстановительные средства и мероприятия	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
