

Утверждено решением
Тренерского совета
Протокол № 1
« 21 » сентября 2019 г.

Утверждаю
Директор МУ «СШОР № 5»
А.Н. Годинов
« 21 » сентября 2019 г.



Муниципальное бюджетное учреждение Петрозаводского городского округа
«Спортивная школа Олимпийского резерва № 5»

Программа спортивной подготовки по виду спорта ушу

Программа разработана на основании: Федерального стандарта спортивной
подготовки по виду спорта ушу, утвержденного приказом Министерства спорта
Российской Федерации от 20 ноября 2014 г. № 929

Номер – код вида спорта - 0870001511Я

Возраст занимающихся: с 7 лет

Срок реализации программы: 10 лет

г. Петрозаводск

Оглавление

1. Пояснительная записка.

- 1.1. Характеристика вида спорта и отличительные особенности.
- 1.2. Специфика организации тренировочного процесса.
- 1.3. Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины).

2. Нормативная часть.

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта ушу.

2.2. Соотношения объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта ушу.

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта ушу.

2.4. Режимы тренировочной работы.

2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

2.6. Предельные тренировочные нагрузки.

2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.

2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

2.8.1. Обеспечение спортивной экипировкой.

2.8.2. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку и иным условиям.

2.8.3. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки.

2.9. Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки

2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки.

2.11. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов и мезоциклов).

3. Методическая часть.

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий.

3.1.1. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований.

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов.

3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля;

3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.

3.5.1. Этап начальной подготовки до 1 года (ЭНП до 1 года).

3.5.2. Этап начальной подготовки свыше года (ЭНП свыше 1 года).

3.5.3. Тренировочный этап до 2-х лет (ТЭ до 2 лет – 1-й год обучения).

3.5.4. Тренировочный этап до 2-х лет (ТЭ до 2 лет – 2-й год обучения).

3.5.5. Тренировочный этап свыше 2 лет (ТЭ свыше 2 лет - 3-й год обучения).

3.5.6. Тренировочный этап свыше 2 лет (ТЭ свыше 2 лет - 4-й год обучения).

3.5.7. Тренировочный этап свыше 2 лет (ТЭ свыше 2 лет - 5-й год обучения).

3.5.8. Этап совершенствования спортивного мастерства.

3.5.9. Этап совершенствования спортивного мастерства до года. (ЭССМ 1 год обучения).

3.5.10. Этап совершенствования спортивного мастерства свыше года (ЭССМ 2 год обучения)

3.5.11. Этап совершенствования спортивного мастерства свыше года (ЭССМ 3 год обучения).

3.6. Психологическая подготовка.

3.7. Восстановительные средства и мероприятия.

3.8. Антидопинговые мероприятия.

3.9. Инструкторская и судейская практика.

4. Система контроля и зачетные требования.

4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта ушу.

4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.

4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля.

4.4. Методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

5. Перечень информационного обеспечения.

5.1. Список литературных источников.

5.2. Перечень аудиовизуальных средств.

5.3. Перечень Интернет-ресурсов.

6. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Характеристика вида спорта и отличительные особенности

Ушу представляет собой широко распространенный вид единоборств. Для занятий необходимы большая выдержка, сила, мужество, ловкость, быстрота, твердость и решительность, а также другие специфические качества.

Расход энергии зависит от интенсивности работы достигает до 15-25 ккал в мин. В общей сложности после тренировки расход энергии может составлять от 3700 до 6000 ккал в зависимости от интенсивности тренировки, температуры внешней среды и тренированности спортсмена. МПК составляет 55 мл/мин/кг. ЧД может достигать 35-50 экс. в мин, а легочная вентиляция составляет от 80 до 120 и более литров. Поглощение кислорода может равняться 4-5 л/мин и имеет место кислородный долг. ЖЕЛ (жизненная емкость легких) у спортсменов, занимающихся ушу в среднем 3500-4500 мл.

ЧСС имеет тенденцию к замедлению и в покое составляет 55-65 уд/мин. Во время боя ЧСС достигает 180-200 и более уд/мин. После тренировочной работы лактат в крови резко повышается и составляет 8-12 и более моль/л.

Ушу относится к ациклическим видам спорта. Движения в нем совершаются с переменной интенсивностью и носят скоростно-силовой характер. Мощность работы во время выполнения - субмаксимальная. Все действия спортсмена, их интенсивность определяются выполняемой комбинацией движений.

Ушу является современным видом спорта, развивающимся в процессе эволюции из традиционных форм физической культуры Китая. В основе ушу лежат приемы кулачного боя и фехтования, различные виды акробатики, дыхательной гимнастики и специальных психорегулирующих упражнений. Ушу является сложно координационным видом спорта, оказывающим разностороннее воздействие на организм человека. Многообразие видов (дисциплин) ушу, делает его доступным средством физической культуры для разных возрастных групп и контингентов занимающихся. Занятия ушу имеет большой оздоровительно-профилактический эффект, они оказывают положительное психофизическое воздействие, помогают приобрести навыки правильного распределения силы при выполнении различной работы, развивает координационные движения и ловкость, что способствует успеху в различных жизненных обстоятельствах.

Ушу невозможно определить однозначно. Это и система единоборства, и великолепная оздоровительная и профилактическая гимнастика, и способ познания окружающего мира и своей роли в нем.

Изучение ушу особенно актуально в современном мире, так как все больше и больше человечество утрачивает понятия гуманности, нравственности, общечеловеческой культуры.

Данная образовательная программа по ушу педагогически целесообразна, так как содержит логичный и систематизированный

материал, позволяющий тренерам эффективней конкретизировать цели и задачи по каждому виду подготовки.

1.2. Специфика организации тренировочного процесса.

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

Содержание спортивной подготовки ушуистов составляют:

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

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

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

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

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

Занятия и соревнования по ушу проходят на специальном ковре размерами 8х14м.

1.3 Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины).

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов, которая основана на целенаправленной двигательной активности:

- оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности;
- рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется;
- строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок;

- одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Реализация программы осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

1. Этап начальной подготовки (периоды: до года, свыше 1 года);
2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (периоды: до 2 лет, свыше 2 лет);
3. Этап совершенствования спортивного мастерства (периоды: до года, свыше года).

На этапе начальной подготовки осуществляется адаптация к нагрузкам, физкультурно-оздоровительная, коррекционная, воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники ушу, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

На тренировочном этапе осуществляется дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактических навыков и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов, воспитание специальных психических качеств.

На этапе совершенствования спортивного мастерства осуществляется дальнейшее повышение специальной физической, технической, тактической и психической подготовленности, совершенствование соревновательного опыта.

Вид спорта ушу подразделяется на две дисциплины: таолу, традиционное и саньда.

Дисциплина **таолу** включает удары руками, ногами, захваты, заломы, броски, удары в прыжке, все эти технические действия сведены в комплекс движений (кит. - таолу), эмитирующий бой человека с одним или несколькими противниками, с оружием и без (аналог «боя с тенью»). В базовый набор технических действий таолу входят наиболее зрелищные приемы, отобранные из таких известных традиционных стилей ушу, как чацюань, хуацюань, паоцюань, хунцюань, шаолиньцюань, тайцзицюань и др., а также в комплексы включены элементы повышенной сложности (ЭПС) сложность, которых определяется правилами соревнований. Традиционное ушу разделено на группы по принципам приложения силы, схожести принципов движения, техник и т.п., а также разделены на подгруппы с оружием и без оружия.

Дисциплина **саньда** – это свободный бой. Саньда это вид контактных поединков с жесткими правилами, запрещающими серии ударов в голову. Саньда включает удары руками, ногами, захваты, заломы, броски, удары в прыжке из любых стилей. Технические действия спортсмены демонстрирует в поединке один на один без оружия в защитной экипировке (шлемы, жилеты, перчатки, иногда футы и наколенники). Поединок проводится по регламентированным правилам на открытом, без канатов, помосте (лэйти) 8 на 8 метров поднятом на 60 сантиметров над уровнем земли.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки

При условии положительной динамики прироста спортивных показателей, стабильности результатов и выполнения необходимых программных требований по общей, специальной физической и технической подготовке перевод занимающихся на следующий этап подготовки и на повторное обучение оформляется приказом директора на основании решения приемной комиссии.

Занимающийся может быть отчислен из школы по медицинским показаниям, из-за невыполнения программного материала, из-за пропусков тренировочных занятий более 30%; по окончании обучения; по устному или письменному заявлению родителей (законных представителей); по инициативе обучающегося или родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося, в том числе случае перевода учащегося для прохождения освоения образовательной программы в другое учреждение; за совершенные неоднократно грубые нарушения Устава Учреждения.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов. Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта ушу;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

На каждом этапе спортивной подготовки, кроме СФП и ОФП применяется теоретическая подготовка, психологическая, техническая и тактическая подготовка.

В процессе многолетней тренировки важную роль играет оптимальная соразмерность различных видов подготовки спортсменов. При планировании тренировочных занятий учитывается объем и интенсивность тренировочных нагрузок разной направленности в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития спортсменов.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта ушу

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Таолу, традиционное			
Этап начальной подготовки	2	7	18
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	14
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	12	4
Саньда			
Этап начальной подготовки	2	10	18
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	14
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	15	4

2.2 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки, на этапах спортивной подготовки по виду спорта ушу:

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	До двух лет	Свыше двух лет
Таолу, традиционное						
Общая физическая подготовка (%)	26-39	26-39	10-13	10-13	10-13	10-14
Специальная физическая подготовка (%)	13-17	13-17	18-24	18-24	18-24	18-24
Техническая подготовка (%)	42-54	42-54	42-54	42-54	42-54	42-54
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	4-6	4-6	3-5	3-5

Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	2-4	2-4	8-12	8-12	9-13	9-13
Саньда						
Общая физическая подготовка (%)	50-64	46-60	37-48	25-32	29-38	29-38
Специальная физическая подготовка (%)	18-23	18-23	20-26	24-30	23-29	23-29
Техническая подготовка (%)	18-23	22-28	24-30	32-42	26-34	26-34
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-4	2-3	4-6	3-4	2-3	2-3
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	-	-	3-4	4-5	4-5	4-5

2.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта ушу.

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- **контрольные соревнования** - выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования внутри учреждения или группы.

- **отборочные соревнования** - по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- **основные соревнования** - достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта ушу;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта ушу;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта ушу представлены в таблице:

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Таолу, традиционное					
Контрольные	2	2	2	3	4
Отборочные	-	-	2	2	4
Основные	-	1	2	3	5
Саньда					
Контрольные	-	-	4	5	6
Отборочные	-	-	1	2	3
Основные	-	-	1	1	3

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки спортсмена и контроля за

ее эффективностью, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

2.4 Режим тренировочной работы

Тренировочный процесс в спортивной школе проходит в соответствии с годовым тренировочным планом в течение всего календарного года, рассчитан на 52 недели, из которых 46 недель тренировочные занятия непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель в условиях оздоровительно-спортивного лагеря или по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

Основными формами осуществления тренировочной работы являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

Продолжительность одного занятия не должна превышать 2-х часов, при недельной тренировочной нагрузке на этапах спортивной подготовки:

- на этапе начальной подготовки до года- **4,5 часа;**
- на этапе начальной подготовки свыше года- **7 часов;**

Продолжительность одного занятия не должна превышать 3-х часов, при недельной тренировочной нагрузке на этапах спортивной подготовки:

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до 2-х лет - **9 часов;**
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше 2-х лет – **13,5 часов;**

Продолжительность одного занятия не должна превышать 4-х часов, а при двухразовых занятиях в день 2-х часов при недельной тренировочной нагрузке на этапах спортивной подготовки:

- на этапе совершенствования спортивного мастерства до года - **18 часов;**
- на этапе совершенствования спортивного мастерства свыше года - **21 час.**

2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку:

Этапы спортивной подготовки	Медицинские требования	Возрастные требования		Психофизические требования
		мальчики	девочки	
Этап начальной подготовки	Наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным занятиям по виду спорта ушу	7	7	Показатели памяти, внимания и мышления
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		8	8	
Этап совершенствование спортивного мастерства		12	12	

В целях предупреждения нарушения здоровья у занимающихся предусматриваются следующие мероприятия:

- прохождение углубленного медицинского обследования два раза в год в РВФД, начиная с групп ЭНП-2.
- дополнительный медицинский осмотр перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы.
- контроль за использованием фармакологических средств, применением запрещенных для использования в спорте субстанций и методов.

2.6. Предельные тренировочные нагрузки:

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	До года	Свыше года
Количество часов в неделю	4,5	7	9	13,5	18	21
Количество тренировок в неделю	3-5	3-6	4-7	6-9	6-14	6-14
Общее количество часов в год	234	364	468	702	936	1092
Общее количество тренировок в год	156-260	156-312	208-364	312-468	312-728	312-728

2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности:

Виды соревнований	Количеств о сорев нован ий	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Таолу, традиционное						
Контрольные	мин.	2	2	2	3	4
	макс.	2	3	2	3	4
Отборочные	мин.	-	-	2	2	4
	макс.	-	-	2	3	4
Основные	мин.	-	1	2	3	5
	макс.	-	1	2	3	5
Саньда						
Контрольные	мин.	-	-	4	5	6
	макс.	-	-	4	6	6
Отборочные	мин.	-	-	1	2	3
	макс.	-	-	2	3	4
Основные	мин.	-	-	1	1	3
	макс.	-	-	2	2	4

2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию:

2.8.1. Экипировка и спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование.

№ п/ п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения Расчетная единица		Этапы и годы спортивной подготовки					
				ЭНП		ТЭ(СС)		ЭССМ	
				количе ство	срок эксплуатаци и (лет)	количе ство	срок эксплуата ции (лет)	количе ство	срок эксплуата ции (лет)
	Таолу, традиционное								
1	Костюм спортивный	штук	на занимаю щегося	-	-	1	1	2	1
2	Обувь для ушу	пар	на занимаю щегося	-	-	1	1	2	1
3	Спортивный инвентарь (гунь, цян)	штук	на занимаю щегося	-	-	1	1	2	1
4	Спортивный инвентарь (цзучзебянь, саныцзегунь)	штук	на занимаю щегося	-	-	1	1	2	1
5	Спортивный инвентарь (цзянь, дао, наньдао	штук	на занимаю щегося	-	-	1	1	2	1
6	Спортивный	пар	на	-	-	1	1	2	1

	инвентарь (шуандао, шуангоу, шуанбишоу, шуанцзянь)		занимаю щегося						
7	Футболка	штук	на занимаю щегося	-	-	2	1	2	1
8	Чехол для переноски спортивного инвентаря	штук	на занимаю щегося	-	-	1	1	2	1
Саньда									
9	Бандаж защитный паховый	штук	на занимаю щегося	-	-	1	2	1	2
10	Жилет для саньда (для мужчин и женщин)	штук	на занимаю щегося	-	-	1	2	1	2
11	Защита на голеностоп для саньда	пар	на занимаю щегося	-	-	1	2	1	2
12	Защита на голень для саньда	пар	на занимаю щегося	-	-	1	2	1	2
13	Футболка для саньда	штук	на занимаю щегося	-	-	1	2	1	2
14	Шлем для саньда	штук	на занимаю щегося	-	-	1	2	1	2
15	Шорты для саньда	штук	на занимаю щегося	-	-	1	2	1	2

2.8.2. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 9 августа 2010 г. № 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»

2.8.3. Оборудование, необходимое для прохождения спортивной подготовки.

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Таолу, традиционное			
1	Зеркало настенное (1,6х2 м)	штук	4
2	Ковер для ушу	штук	1
3	Хореографический станок 2 м	штук	3
саньда			
4	Мешок боксерский	штук	3
5	Напольное покрытие татами	штук	1

2.9. Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки.

Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерского состава осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в организации порядком.

При формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;
- соблюдение необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;
- спортивные разряды и спортивные звания занимающихся;
- возрастные и гендерные особенности развития спортсменов;
- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;
- уровень технического мастерства спортсменов.

Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки по ушу приведены в таблице данной программы.

№ п/п	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальный спортивный разряд	Наполняемость групп	Требования к уровню физической и технической подготовленности
Этап начальной подготовки					
1	1	7	б/р	18	Выполнение КН
2	2	7	б/р	18	Выполнение КН
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
3	1	8	б/р	14	Выполнение КН, технической программы
4	2	8	б/р	14	Выполнение КН, технической программы
5	3	8	б/р	14	Выполнение КН, технической программы
6	4	8	б/р	14	Выполнение КН, технической программы
7	5	8	б/р	14	Выполнение КН, технической программы
Этап спортивного совершенствования					
8	1	12	КМС	4	Выполнение КН, технической программы, разряда КМС
8	2-й год и выше	12	КМС	4	Выполнение КН, технической программы, подтверждение разряда КМС или выполнение МС

2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки.

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера по виду спорта ушу допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

В группах начальной подготовки и тренировочных группах индивидуальная спортивная подготовка включает комплексы упражнений для развития силы, гибкости, координации, которые спортсмены выполняют в домашних условиях, под контролем родителей.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства. Объем индивидуальной спортивной подготовки в группах спортивного совершенствования составляет не более 50% от общего числа часов.

Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в письменном виде.

Объем индивидуальной спортивной подготовки распределяется на 52 недели и отражается в индивидуальном плане спортивной подготовки каждого спортсмена и определяется в соответствии с условиями и задачами, поставленными на текущий год, возрастом и стажем занятий спортсмена, уровнем его спортивной квалификации, состоянием здоровья.

Активный отдых спортсмена для восстановления после прошедшего соревновательного сезона должен составлять не менее 4-х недель.

2.11. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов и мезоциклов)

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

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

1) Подготовительный этап (базовый)

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

Этап состоит из двух, в отдельных случаях из трех мезоциклов. Первый мезоцикл (длительностью 2-3 недельных микроцикла) - втягивающий - тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл

(длительность 3-6 недельных микроциклов) - (базовый) - направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, развивающих основные качества и способствующие овладению новыми соревновательными программами. Процентное соотношение средств ОФП и СФП может быть рекомендовано для этапа начальной подготовки как 80--20%, для тренировочного этапа - 60- 40%.

2) Специальный подготовительный этап

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

2. Соревновательный период (период основных соревнований).

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

Соревновательный период делится на два этапа:

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

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

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований и чемпионатов страны;

- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технических навыков;

- создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции состояний;

- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения к старту и контроля за уровнем подготовленности;

- обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности (физической, технической, психической) с целью трансформации её в максимально возможный спортивный результат. Продолжительность соревновательного периода 4-5 месяцев. В этом периоде соревновательное упражнение (выполнение комплекса) выступает в качестве специализированного средства подготовки.

3. Переходный период.

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

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

Современное представление о планировании годовых циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют: микроциклы, мезоциклы и макроциклы. Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю.

В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий принято выделять 6 блоков построения недельных микроциклов:

- развивающий физический (РФ);
- развивающий технический (РТ);
- контрольный (К);
- подводящий (П);
- соревновательный (С);
- восстановительный (В);

Мезоцикл – это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов. Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы различного типа. В практике средний цикл тренировки содержит от 2 до 6 микроциклов.

Микроцикл тренировки предполагает три последовательные фазы:

- фаза приобретения спортивной формы;
- фаза сохранения (относительная стабилизация) спортивной формы;
- фаза некоторой утраты спортивной формы.

Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки.

На этапах начальной подготовки периодизация тренировочного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке. На этих этапах подготовки исключительно важное значение имеет обучение детей технике

выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного стереотипа.

Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технического, тактического арсенала ушу.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Результаты в спорте зависят от многих факторов (педагогических, биологических, социальных), действующих самостоятельно и во взаимосвязи друг с другом.

Среди факторов, определяющих успех в спорте особое место, отводится педагогическому руководству, планированию тренировочного процесса в целом и самой тренировки, гигиеническому режиму, врачебному контролю.

Наиболее существенными факторами, влияющими на достижение спортсменами результатов в виде спорта ушу, являются:

- а) возраст и стаж спортсменов;
- б) внешние морфологические признаки;
- в) функциональные возможности;
- г) уровень подготовки (физической, технической, тактической, психологической и теоретической);
- д) способность спортсмена к восстановлению после больших тренировочных нагрузок (физических и психологических);
- е) состояние здоровья.

Указанные выше факторы условно разделяются на три группы:

- 1) педагогически относительно управляемые - функциональное состояние, физическая, психическая и тактическая подготовленность;
- 2) «промежуточные» - состояние здоровья, личностные свойства, индивидуально-типологические;
- 3) педагогически мало или совсем неуправляемые - возраст, стаж, социальная среда, условия соревнований.

Для осуществления эффективности тренировочного процесса следует учитывать следующие факторы:

основные условия тренировочного процесса - отражающие его организацию (материально-бытовые условия, календарь соревнований и другие -общие - социально-экономические;

-интегральные - отражающие суммарный эффект функционального состояния различных систем организма, педагогические параметры - спортивного мастерства, энергетико-функциональные - спортивной работоспособности, анатомо-морфологические - физического развития, параметры психических состояний;

-дифференциальные - отражающие некоторые моменты, связанные с управлением в тренировочном процессе;

- основные условия тренировочного процесса - отражающие его организацию (материально-бытовые условия, календарь соревнований и другие).

Главная задача, стоящая перед тренером и спортсменом - достижение максимального результата на этапе спортивной подготовки.

Можно выделить 5 групп основных факторов, оказывающих влияние на структуру многолетнего тренировочного процесса:

- 1) генетические (обусловленные);
- 2) биоритмические (экзогенные и эндогенные);
- 3) факторы, ограничивающие нагрузку с учетом этапа подготовки и возраста спортсмена;
- 4) факторы специальной подготовленности (дифференциальные);
- 5) структура многолетней тренировки (цели, задачи, средства, методы, тренировочные задания, урок, микроциклы и прочие).

Общая продолжительность многолетней подготовки, время, необходимое для достижения высших спортивных результатов, возрастные зоны, в которых эти результаты обычно показываются, зависят от следующих факторов:

- структуры соревновательной деятельности;
- закономерностей становления различных сторон спортивного мастерства;
- формирования адаптационных процессов в ведущих для вида спорта ушу функциональных системах;
- индивидуальных и половых особенностей, темпов биологического созревания;
- возраста начала занятий, специальных тренировок;
- содержания тренировочного процесса: состав средств, методов, динамики нагрузок, построения различных структурных образований тренировочного процесса, применения дополнительных факторов (специальное питание, тренажеры, восстановительные и стимулирующие работоспособность средства и прочее).

Необходимо знать, что спортивная тренировка является одной из форм спортивной подготовки.

Подготовка спортсменов рассматривается как длительный педагогический процесс с использованием совокупности тренировочных и не тренировочных средств (режим жизни спортсмена, воспитание, лекции и беседы на эстетические и другие темы, самостоятельная работа с книгой, соревнования и так далее).

С помощью всех этих форм и условий обеспечивается всестороннее развитие личности спортсменов на всех этапах подготовки и необходимая степень готовности к спортивным достижениям, в то числе к высшим спортивным результатам.

Под спортивной тренировкой подразумевают специально организованный процесс, направленный на достижение высоких результатов в избранном виде спортивной деятельности. Целевые установки и задачи определяют основные направления многолетнего тренировочного процесса. Поэтому тренер должен четко их формулировать. Подготовка спортсменов высокого класса имеет целью достижение возможно большего успеха в спорте.

Принципы спортивной тренировки - это основные положения, которых следует придерживаться при решении задач тренировочного процесса. Основаны эти принципы на общепедагогических (дидактических) принципах

обучения. Однако, отражая специфику тренировочного процесса, они имеют особое содержание и реализуются специфическими средствами и методами, с учетом особенностей физического воспитания.

В основу спортивной тренировки положены две группы принципов.

Первая представляет собой общие принципы дидактики, характерные для любого процесса обучения: сознательность и активность, всесторонность, доступность, и учет индивидуальных особенностей, постепенность, наглядность, прочность.

Вторая группа включает специфические принципы спортивной тренировки, которые отсутствуют в других формах воспитания и отражают закономерные связи между тренировочными воздействиями, различным содержанием спортивной тренировки и реакцией на них организма спортсмена: направленность к высшим достижениям; углубленная специализация; единство общей и специальной подготовки; непрерывность тренировочного процесса; единство постепенности и тенденции к максимальным нагрузкам; волнообразность динамики нагрузок, цикличность тренировочного процесса.

Тренер должен реализовать в процессе спортивной тренировки следующие принципы:

1. Единство общей и специальной подготовки спортсмена, спортивные достижения которого зависят от его разностороннего развития, взаимосвязи всех его органов, систем и функций в процессе жизнедеятельности, а также взаимодействия различных двигательных умений и навыков.

Единство общей и специальной подготовки рассматривается, как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношение общей и специальной подготовки в тренировочном процессе в виде спорта ушу будет способствовать росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики вида спорта ушу, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного спортсмена;

2. Непрерывность тренировочного процесса.

Так как спортивная тренировка - это многолетний и круглогодичный процесс, все звенья которого взаимосвязаны, следует сохранять направленность на достижение максимальных спортивных результатов в избранном виде спорта в течение всего времени.

Воздействие каждого последующего тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода и так далее, в процессе тренировки «наслаивается» на результаты от воздействия предыдущего, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки.

Интервалы между занятиями необходимо устанавливать в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом

периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

3. Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам.

Постепенное и максимальное увеличение тренировочных нагрузок путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов должно быть сугубо индивидуальным из года в год.

В процессе тренировки необходимо соблюдать принципы доступности, систематичности и индивидуализации.

Рекомендуется также использовать следующие направления в интенсификации тренировочного процесса:

- относительно позднее начало узкой специализации;
- плавное изменение соотношений средств общей и специальной подготовки, постепенное увеличение доли специальных средств;
- увеличение суммарного годового объема работы за счет увеличения часов, отведенных на тренировки (от 100 до 1500);
- увеличение количества тренировочных занятий в течение одного дня (от 1 до 2 занятий);
- увеличение количества занятий с большими нагрузками в течение недельного микроцикла до 5-7;
- увеличение количества занятий избирательной направленности, вызывающих глубокую мобилизацию функциональных возможностей организма спортсмена;
- возрастание в суммарном объеме доли работы в «жестких» режимах, способствующих повышению специальной выносливости;
- увеличение количества соревновательных стартов;
- расширение применения дополнительных средств и методов (тренажеров, биомеханической стимуляции, фармакологических, физиотерапевтических средств) с целью повышения работоспособности спортсмена.

4. Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок.

Процесс спортивной тренировки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее).

Закономерности колебаний различных волн определить сложно. Они зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей спортсмена; особенностей избранного вида спорта; этапа многолетней тренировки и других факторов.

Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной преимущественной направленности зачастую приводит к

стабилизации результатов, а иногда и к потере перспективных спортсменов, поэтому рекомендуется разнообразить тренировочные воздействия.

Вариативность как методический прием решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках юных спортсменов.

Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, увеличению объема работы.

5. Цикличность тренировочного процесса.

Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего тренировочного процесса взаимосвязаны.

3.1.1. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований.

В целях обеспечения техники безопасности необходимо:

- довести до сведения всех занимающихся правила внутреннего трудового распорядка;
- ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности на спортивном сооружении, в спортивном зале; 2 раза в год – в начале учебного года и через 6 мес.;
- организовать занятия со спортсменами в соответствии с расписанием;
- перед началом занятий провести тщательный осмотр места занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, оборудования, в их соответствии санитарно-гигиеническим требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий;
- присутствовать при входе занимающихся в спортивный зал;
- контролировать уход занимающихся из зала;
- по результатам медицинского осмотра и тестирований знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого занимающегося;
- обеспечивать страховку;
- при проявлении признаков утомления или недомогания, плохого самочувствия немедленно направлять к врачу.

Требования к занимающимся.

В целях обеспечения безопасности, занимающиеся должны:

- приходить на занятия в соответствии с расписанием тренировочных занятий;
- строго выполнять распоряжения тренера;
- соблюдать правила техники безопасности во время тренировочного занятия;
- в случае плохого самочувствия поставить в известность тренера;

- запрещается самостоятельно использовать спортивный инвентарь и выносить его из зала;
- форма одежды должна соответствовать виду спорта ушу, месту проведения занятия и времени года. Обязательна сменная обувь для занятий.
- в случае возникновения непредвиденных ситуаций занимающийся не должен совершать никаких самостоятельных действий, необходимо полное подчинение тренеру.

Соблюдение правил техники безопасности являются обязательными при проведении тренировочных занятий, тренировочных сборов, соревнований, оздоровительно-спортивных лагерей.

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок:

Тренировочный план многолетней подготовки по ушу (час)

№	Раздел подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки								
		ЭНП-1	ЭНП-2	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-5	ЭССМ-1	ЭССМ-2 и выше
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	72	108	60	60	84	84	84	108	132
2	Специально физическая подготовка (СФП)	36	48	96	96	168	168	168	192	228
3	Техническая подготовка	114	188	240	240	342	342	342	492	564
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	8	24	24	36	36	36	48	48
5	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	7	12	48	48	72	72	72	96	120
	Кол-во часов в неделю	4,5	7	9	9	13,5	13,5	13,5	18	21
Всего часов		234	364	364	468	468	702	702	936	1092

Годовой план распределения тренировочной нагрузки для ЭНП-1

Раздел спортивной подготовки	месяц												итого за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
Техническая подготовка	9,5	9,5	9,5	11	9,5	8	9,5	8	9,5	9,5	9,5	11	114
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5			5
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	7
Количество часов в месяц	19,5	19,5	19,5	21	19,5	18	19,5	18	19,5	19,5	19,5	21	234

Годовой план распределения тренировочной нагрузки для ЭНП-2

Раздел спортивной подготовки	месяц												итого за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Общая физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
Техническая подготовка	15,5	16	15	16	15,5	15	16	15	16	16	16	16	188
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	0,5	1	1	1	0,5	1	1	1	1				8
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Количество часов в месяц	30	31	30	31	30	30	31	30	31	30	30	30	364

Годовой план распределения тренировочной нагрузки для ТЭ-1,2

Раздел спортивной подготовки	месяц												итого за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Общая физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
Техническая подготовка	19	23	21	21	21	17	21	21	21	17	17	21	240
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
Количество часов в месяц	38	42	40	40	40	36	40	40	40	36	36	40	468

Годовой план распределения тренировочной нагрузки для ТЭ-3,4,5

Раздел спортивной подготовки	месяц												итого за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Общая физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
Специальная физическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	168
Техническая подготовка	28	30	30	30	30	24	30	28	30	26	26	30	342
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
Количество часов в месяц	58	60	60	60	60	54	60	58	60	56	56	60	702

Годовой план распределения тренировочной нагрузки для ЭССМ-1

Раздел спортивной подготовки	месяц												итого за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Общая физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
Специальная физическая подготовка	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	192
Техническая подготовка	40	42	40	42	42	38	42	40	42	40	42	42	492
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
Количество часов в месяц	77	79	77	79	79	75	79	77	79	77	79	79	936

Годовой план распределения тренировочной нагрузки для ЭССМ-2 и т.д

Раздел спортивной подготовки	месяц												итого за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Общая физическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	132
Специальная физическая подготовка	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	228
Техническая подготовка	46	48	46	48	48	44	48	46	48	46	48	48	564
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
Количество часов в месяц	90	92	90	92	92	88	92	90	92	90	92	92	1092

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов:

Принимая во внимание, что процесс подготовки высококвалифицированного спортсмена занимает в среднем 5-8 лет, тренеру трудно осуществлять достаточно надежный прогноз на столь длительный период времени для этого процесса с учетом ведущих признаков индивидуальности в соответствии с динамикой изменения результата. Динамика взаимосвязей личностных особенностей с темпом прироста результата по годичным циклам существенно различается. У спортсменов с высоким темпом прироста большему увеличению результата способствуют такие черты личности, как уверенность в себе, экстравертированность, общительность, меньшая тревожность, высокая критичности самооценки, особенно в показателях специфичных для спортивной деятельности.

Планируемые результаты фиксируются тренером (на этапах совершенствования спортивного мастерства в индивидуальных планах спортивной подготовки каждого спортсмена). Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое место на соревнованиях.

Тренер определяет (начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства совместно со спортсменом) контрольные, отборочные и основные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки. Тренер ставит посильные, реально выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;
- стаж занятий в спорте и конкретном виде;
- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
- результаты спортсмена, показанные в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень финансовой обеспеченности;
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом индивидуального тренировочного плана и вносить необходимые коррективы. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта ушу представлены в таблице данной программы.

3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Спортивная деятельность, ориентированная на высокие достижения, связана со значительным, а нередко предельным напряжением всех функциональных систем организма спортсмена, большими физическими, психическими, эмоциональными нагрузками.

В задачи медицинского обеспечения входят:

- участие в первичном отборе новичков, диагностика спортивной пригодности ребенка к занятиям видом спорта ушу, оценка его перспективности, функционального состояния;
- медико-санитарное обеспечение регулярных занятий и соревнований;
- врачебный контроль - систематизированное обследование состояния здоровья занимающихся;
- врачебно-педагогические (совместно с тренером) наблюдения за тренированностью спортсменов;
- поэтапная оценка функционального состояния в процессе подготовки и при подготовке к соревнованиям;
- разработка и осуществление комплекса восстановительных мероприятий в процессе подготовки спортсменов к соревнованиям;
- участие в лечении и реабилитации спортсменов в связи с травмами и заболеваниями;
- оценка адекватности средств и методов в процессе тренировочных сборов; санитарно-гигиенический контроль за местами занятий и условиями проживания спортсменов; профилактика травм и заболеваний;
- оказание первой доврачебной помощи;
- организация лечения спортсменов в случае необходимости.

С этой целью проводятся начальное обследование, углубленное и этапное обследования, врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий. Врачебный контроль является обязательным на этапе начальной подготовки. Принципиальным положением врачебного контроля является то, что к спортивной тренировке должны допускаться только абсолютно здоровые дети.

Тренеру следует знать, что многие отклонения в состоянии здоровья, не сказывающиеся на работоспособности при обычных занятиях по физическому воспитанию, могут ограничивать показания или служить противопоказанием к занятиям спортом.

Большое внимание необходимо уделять выявлению и лечению очагов хронической инфекции у юных спортсменов. Очаги хронической инфекции (кариозные зубы, хронический тонзиллит и др.) нередко являются причиной нарушений сердечного ритма, сосудистой дистонии, перенапряжения и перетренировки. Важно, чтобы очаги хронической инфекции были ликвидированы до интенсивных занятий спортом, иначе они могут быть причиной различных осложнений со стороны сердца, почек и других органов.

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

Итоговое тестирование проводится в конце тренировочного года, для перевода спортсменов на следующий год, промежуточное в начале тренировочного года и в середине тренировочного года для планирования учебной работы в течение года. Такой контроль позволяет объективно оценить подготовленность спортсменов. Цель промежуточных тестирований - определение исходного уровня физической и технической подготовленности ее динамики в процессе тренировочных и соревновательных воздействий

3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

3.2.1. Этап начальной подготовки до 1 года (ЭНП до 1 года)

Теория и методика физической культуры и спорта:

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

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

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

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

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

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

ж) Общие понятия о технике ушу. Технический арсенал ушу, понятие о базовой технике - Цзибэнь дунцзо. Основные компоненты базовой техники ушу: бусин (позиции), шоусин (формы кисти), шоуфа (техника рук), буфа

(техника передвижений), титуй (удары ногами), тяюэ (прыжки). Особенности работы над гибкостью в ушу (Жоугун).

Подготовительный период:

Общая физическая подготовка:

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

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

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

Упражнения для развития гибкости. (жоугун)

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

1) Цзяньбу жоугун - упражнения для увеличения подвижности плечевого сустава;

2) Яобу жоугун - упражнения для увеличения подвижности позвоночника, в особенности поясничного отдела;

3) Туйбу жоугун - упражнения для увеличения подвижности тазобедренного и оптимизации подвижности коленного сустава

Соревновательный период:

Техническая и специальная подготовка:

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

Цюаньшу

1. Основные положения кисти (цзибэнь шоусин):

а) Чжан - ладонь;

б) Цюань - кулак;

в) Гоушоу - “крюк”, кисть руки пальцы собраны в “щепоть”.

2. Основные виды движений руками (цзибэнь шоуфа):

а) Пинчунцюань - прямой удар кулаком;

б) Пинлицюань - прямой удар вертикальным кулаком;

в) Туйчжан - удар ладонью;

г) Пицюань - вертикальный рубящий удар кулаком в сторону;

д) Цзацюань - удар тыльной частью кулака с проворотом сверху

вниз;

е) Чуаньчжан - удар пальцами ладони вперед;

ж) Аньчжан - «давящее» движение ладонью;

з) Цзайцюань - удар кулаком сверху вниз;

и) Динчжоу - удар в сторону острием локтя;

к) Ячжоу - удар локтем сверху вниз.

3. Основные виды позиций (цзибэнь бусин):

а) Мабу - П-образная позиция;

б) Баньмабу - полу-П-образная позиция;

в) Гунбу - позиция выпада;

г) Пубу - низкая позиция с вытянутой ногой;

д) Бинбу - позиция “стопы вместе”;

е) Динбу - Т-образная позиция;

ж) Дулибу - позиция на одной ноге;

з) Цзопаньбу - скрученная позиция сидя.

4. Основные виды перемещений (цзибэнь буфа):

а) Шанбу - шаг вперед;

б) Туйбу - шаг назад.

5. Основные виды движений ногами (цзибэнь туйфа):

а) Даньтуй - удар ногой вперед. 1

б) Дэнтуй - удар пяткой вперед1

6. Дуаньцисе

Базовые движения с широким мечом (даошу цзибэнь дунцзо):

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

Базовые движения с обоюдоострым мечом (цзяньшу цзибэнь дунцзо):

- Цзянь чжи - положение пальцев в форме “меча”;
- Баоцзянь - способ удержания меча;
- Цыцзянь - прокалывание мечом;
- Пинцыцзянь - прокалывание мечом с лезвием в горизонтальном

положении;

- Сяцыцзянь - прокалывание вниз;
- Шанцыцзянь - прокалывание вверх;
- Пицзянь - “рубящее” движение мечом;
- Дяньцзянь - укол мечом сверху вниз;
- Бэнцзянь - движение “вспарывания” мечом, работа запястья.

Переходный период:

1. Разучивание базовых связок:

мабу - баньмабу - гунбу

даньтуй - чунцюань

гунбу - аньчжан - дулибу - чуаньчжан

пубу - чуаньчжан - гунбу

мабу - гунбу - чунцюань

гунбу - паоцюань - гунбу
бяньцюань - гуагай - гунбу

2. Изучение комплексов чанцюань начального уровня.

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

Рекомендации:

Упражнения общефизического характера желательно давать в конце тренировки.

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

Выполнение элементов в различных сочетаниях и комбинациях.

3. Восстановительные мероприятия

3.2.2. Этап начальной подготовки свыше года (ЭНП свыше 1 года)

Теория и методика физической культуры и спорта:

а) Места занятий. Оборудование и инвентарь. Ковер для занятий ушу, размеры и прочие параметры. Арсенал короткого оружия ушу-таолу: даошу, цзяньшу, наньдао, тайцзицзянь.

б) Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Физическая культура и спорт как средство воспитания человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

в) Краткий разбор развития ушу. Современное развитие ушу (XX- XXI вв.) Создание международной и Европейской федерации ушу. Первые международные соревнования по ушу.

г) Краткие сведения о строении и функциях организма. Преодолевающая, уступающая, удерживающая работа мышц. Основные мышцы человека, их названия, сгибатели, разгибатели, супинаторы, пронаторы, гладкие, поперечнополосатые мышцы, мышцы ног, рук, туловища.

д) Основы знаний по гигиене. Гигиена одежды и обуви. Гигиена мест проживания и занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция). Первая помощь при травмах.

е) Общая и специальная подготовка в ушу. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций и повышения спортивной работоспособности.

ж) Правила соревнований. Значение соревнований по ушу, их цели и задачи. Виды соревнований. Правила определения победителей в соревнованиях.

з) Общие понятия о технике ушу. Таолу как форма соревновательного упражнения в ушу. Классификация направлений и стилей ушу. Особенности группы стилей Чанцюань (чанцюань, цзяньшу, даошу, гуньшу, цяншу).

и) Воспитательное значение обучения. Взаимосвязь воспитания и обучения. Роль коллектива в воспитании и обучении.

к) Краткие сведения о физиологических основах тренировки ушу
Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития.
Понятие «навык».

л) Планирование тренировочного процесса. Методы организации тренировочного процесса. Планирование процесса совершенствования физических качеств.

м) Морально-волевая подготовка. Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятия спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.

Подготовительный период: Общая физическая подготовка:

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

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

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

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

Упражнения для развития гибкости. (жоугун)

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

1) Цзяньбу жоугун - упражнения для увеличения подвижности плечевого сустава;

2) Яобу жоугун - упражнения для увеличения подвижности позвоночника, в особенности поясничного отдела;

3) Туйбу жоугун - упражнения для увеличения подвижности тазобедренного и оптимизации подвижности коленного и голеностопного суставов.

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

Соревновательный период:

Техническая и специальная подготовка:

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

1. Основные положения кисти (цзибэнь шоусин):

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

2. Основные виды движений руками (цзибэнь шоуфа):

- а) Пинчунцюань - прямой удар кулаком;
- б) Пинлицюань - прямой удар вертикальным кулаком;
- в) Туйчжан - удар ладонью;
- г) Пицюань - вертикальный рубящий удар кулаком в сторону;
- д) Цацюань - удар тыльной частью кулака с проворотом сверху

вниз;

- е) Чуаньчжан - удар пальцами ладони вперед;
- ж) Аньчжан - «давящее» движение ладонью;
- з) Цзайцюань - удар кулаком сверху вниз;
- и) Динчжоу - удар в сторону острием локтя;
- к) Ячжоу - удар локтем сверху вниз.

3. Основные виды позиций (цзибэнь бусин):

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

Цюаньшу

4. Основные виды перемещений (цзибэнь буфа):

- а) Чабу - позиция - зашагивание; б)

Гайбу - позиция-отшагивание. в)

Шанбу - шаг вперед;

- г) Туйбу - шаг назад.

5. Основные виды движений ногами (цзибэнь туйфа):

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

6. Дуаньцисе

Базовые движения с широким мечом (даошу цзибэнь дунцзо):

- Баодао - способ удержания меча;
- Чаньтоудао - “оборачивающее” движение мечом вокруг корпуса;
- Гонаодао - движение мечом вокруг корпуса обратное чаньтоудао;

- Пидао - рубящий удар движением от локтя;
- Цзедао - диагональное подрезание мечом сверху вниз;
- Ляодао - диагональное подрезание мечом снизу вверх;
- Гуадао - скрестное движение прокалывания мечом;
- Чжадао - прокалывание мечом;

Базовые движения с обоюдоострым мечом (цзяньшу цзибэнь дунцзо):

- Цзянь чжи - положение пальцев в форме “меча”;
- Баоцзянь - способ удержания меча;
- Цыцзянь - прокалывание мечом;
- Пинцыцзянь - прокалывание мечом с лезвием в горизонтальном

положении;

- Сяцыцзянь - прокалывание вниз;
- Шанцыцзянь - прокалывание вверх;
- Пицзянь - “рубящее” движение мечом;
- Дяньцзянь - укол мечом сверху вниз;
- Бэнцзянь - движение “вспарывания” мечом, работа запястья.

7. Длинное оружие - Чан бинци.

Базовые движения с палкой (гуньшу цзибэнь дунцзо):

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

Базовые движения с копьем (цяньшу цзибэнь дунцзо):

- Во цяньфа - способы хвата копья;
- Чжацянь - горизонтальное прокалывание;
- Сячжацянь - прокалывание вниз;
- Ланьцянь - блокирующее движение передней частью копья

вовнутрь;

- Бэнцянь - “вздергивание” копьем;
- Боцянь - сбив полукруговым движением влево или вправо;
- Цзяцянь - верхний блок-подставка от удара сверху;

Рекомендации:

Упражнения общефизического характера желательно давать в конце тренировки.

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

Выполнение элементов в различных сочетаниях и комбинациях.

Переходный период:

1. Совершенствование комплексов чанцюань начального уровня.

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

2. Разучивание базовых связок с коротким и длинным оружием:
 1. Мабу-гунбу-чжадао
 2. Чаньтоу-гунбу
 3. Гонао-сюйбу-туйчжан
 4. Гунбу-ляодао
 5. Сюйбу-гуадао
 6. Гунбу-цицзянь
 7. Мабу-пинцицзянь
 8. Бинбу-пицзянь
 9. Пубу-бэнцзянь

3. Восстановительные процедуры.

3.2.3. Тренировочный этап до 2 лет (ТЭ до 2 лет - первый год обучения)

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

Теория и методика физической культуры и спорта:

а) Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких результатов в спорте.

б) Краткий разбор развития ушу. Возникновение ушу в Китае. Основные вехи в его развитии. Создание Федерации ушу России, первые Всероссийские соревнования по ушу. Достижение российских спортсменов на международной арене.

в) Краткие сведения о строении и функциях организма. Основные сведения о кровообращении. Состав и назначение крови. Большой и малый круг кровообращения.

г) Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питания спортсмена по ушу. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Особенности питания спортсменов в основной и соревновательный периоды.

д) Основы методики обучения. Принципы обучения: сознательность, активность, наглядность, систематичность, последовательность, доступность, прочность. Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. Построение разминки на соревнованиях.

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

Направленность общей и специальной подготовки в ушу.

ж) Правила соревнований. Способы оценки комплексов ушу-таолу. Соревновательная программа по ушу-таолу. Возрастные категории и виды

программы на соревнованиях по ушу-таолу. Участники соревнований, их права и обязанности. Способы оценки выступлений спортсменов в возрастной группе «мальчики, девочки».

з) Общие понятия о технике ушу. Особенности ритма, стиля и композиции комплексов таолу. Международные стандартные соревновательные комплексы ушу-таолу. Самостоятельные комплексы ушу-таолу. Особенности группы стилей Наньцюань (наньцюань, наньдао, наньгунь).

и) Врачебный контроль и самоконтроль. Диспансерное обследование, состояние здоровья, физическое развитие, приспособляемость сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и других систем организма к тренировочным соревновательным нагрузкам.

к) Краткие сведения о физиологических основах тренировки ушу. Стадии формирования двигательных навыков. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков.

л) Морально-волевая подготовка. Определение понятий: «мораль», «воля». Особенности формирования моральных и волевых качеств. Воспитание патриотизма, интернационализма, стойкости, твердости, точности, товарищества и гуманизма.

м) Оборудование и инвентарь. Арсенал длинного оружия ушу- таолу: гуньшу, цяншу, наньгунь.

н) Основы философии и психологии спортивных единоборств. Понятие воинской морали удэ.

Психологическая подготовка:

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

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

Подготовительный период:

Физическая подготовка:

Совершенствование базовой техники ушу и овладение более сложными движениями.

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

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

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

Упражнения на развитие ловкости.

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

Соревновательный период:

Техническая и специальная подготовка:

1. Цюаньшу

1. Положения кисти (шоусин):

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

2. Движения руками (шоуфа):

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

3. Позиции (бусин):

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

4. Перемещения (буфа):

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

- Синбу - “скользящий шаг”.

5. Движения ногами (туйфа):

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

6. Техника Движения в прыжках(Тяююэ дунцзо)

- Тэнкунфэйцзяо - удар в прыжке выпреленной ногой

7. Равновесия (пинхэн):

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

2. Техника “Южного кулака” - Наньцюаньшу.

1. Позиции (бусин):

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

2. Базовые движения (цзибэнь дунцзо):

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

3. Короткое оружие - Дуань бинци.

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

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

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

- Цзянь чжи - положение пальцев в форме “меча”;
- Баоцзянь - способ удержания меча;
- Цыцзянь - прокалывание мечом;
- Пинцыцзянь - прокалывание мечом с лезвием в горизонтальном положении;
- Сяцыцзянь - прокалывание вниз;
- Шанцыцзянь - прокалывание вверх;

- Пицзянь - “рубящее” движение мечом;
- Дяньцзянь - укол мечом сверху вниз;
- Бэнцзянь - движение “вспарывания” мечом, работа запястья.

4. Длинное оружие - Чан бинци.

Базовые движения с палкой (гуньшу цзибэнь дунцзо):

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

Базовые движения с копьем (цяншу цзибэнь дунцзо):

- Во цянфа - способы хвата копья;
- Чжацян - горизонтальное прокалывание;
- Сячжацян - прокалывание вниз;
- Ланьцян - блокирующее движение передней частью копья

вовнутрь;

- Бэнцян - “вздергивание” копьем;
- Боцян - сбив полукруговым движением влево или вправо;
- Цзяцян - верхний блок-подставка от удара сверху

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

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

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

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

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

Переходный период:

1. Разучивание связок с коротким и длинным оружием:

- Мабу-гунбу-чжадао
- Чаньтоу-гунбу
- Гопао-сюйбу-туйчжан

- Гунбу-ляодао
- Сюйбу-гуадао
- Гунбу-цицзянь
- Мабу-пинцицзянь
- Бинбу-пицзянь
- Пубу-бэнцзянь
- Гунбу-пигунь
- Саогунь-пубу
- Гунбу-бэнгунь
- Баньмабу-ланьнацян
- Гунбу-чжатын
- Динцзыбу-бэнцян

2. Изучение комплексов.

- Эрцзи чаньцюань

3. Восстановительные процедуры.

3.2.4. Тренировочный этап до 2 лет (ТЭ до 2 лет - второй год обучения)

Теория и методика физической культуры и спорта:

а) Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Единая всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития массовости спорта и повышения мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования по ушу.

б) Краткий разбор развития ушу. Связь ушу с другими единоборствами. Стиливое своеобразие традиционных стилей ушу. Группы северных стилей ушу-чуаньтун. История их развития.

в) Краткие сведения о строении и функциях организма. Сердце и сосуды. Предсердие и желудочки сердца, их функции. Артерии, вены, лимфатические сосуды. Состав крови: эритроциты, лимфоциты, тромбоциты, лимфа.

г) Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питания спортсмена по ушу. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма.

д) Основы методики обучения и тренировки. Определение понятий: «воспитание», «обучение», «знания», «умения», «навыки», «упражнения», «разучивание», «тренировка». Методы решения задач обучения. Сообщение знаний, выработка умений, формирование навыков. Тренировочное занятие как основная форма организации и проведения занятий ушу. Построение занятия, его части и их содержание для различных групп спортсменов.

е) Общая и специальная подготовка в ушу. Система основных и вспомогательных упражнений. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств на различных этапах подготовки.

Характеристика требований к развитию двигательных качеств на различных этапах подготовки.

ж) Правила соревнований. Их организация и проведение. Способы оценки в возрастных группах «юноши и девушки», «юниоры и юниорки». Основные ошибки, снижения за которые производят судьи технического стандарта. Способы оценки общего впечатления.

з) Общие понятия о технике ушу. Техника исполнения прыжков (тяоюэ дунцзо). Принципы «цин-дун», «кай-хэ», «шан-ся» как универсальные принципы движений в ушу. Особенности группы стилей Тайцзицюань (тайцзицюань, тайцзицзянь).

и) Врачебный контроль и самоконтроль. Самоконтроль: его значение и содержание. Дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, артериальное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение. Показания и противопоказания к занятиям ушу.

к) Краткие сведения о физиологических основах тренировки ушу. Краткие характеристики физиологических механизмов развития двигательных качеств, необходимых спортсмену по ушу: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость).

л) Планирование тренировочного процесса. Перспективное, текущее, оперативное планирование тренировки. Перспективный план тренировки. Планирование тренировки к отдельному соревнованию. Планирование тренировки в недельном цикле.

м) Морально-волевая подготовка. Условия воспитания морально-волевых качеств: правильное построение занятий, соревнований, режима, требовательность тренеров, судей, коллектива, спортсменов, поощрение правильных действий, осуждение неправильных поступков. Самовоспитание как метод психологической подготовки спортсмена по ушу.

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

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

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

Психологическая подготовка:

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

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

Подготовительный период:

Физическая подготовка:

Совершенствование базовой техники ушу и овладение более сложными движениями.

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

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

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

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

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

Соревновательный период:

Техническая и специальная подготовка:

5. Движения ногами (туйфа):

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

выпрямленным корпусом.

6. Удары с хлопками (цзисян дунцзо):

- 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.

7. Техника движений в прыжках (тяюэ дунцзо):

- Тэнкунбайляньцзяо - удар выпрямленной ногой в прыжке изнутри наружу;

8. Равновесия (пинхэн):

- Паньтуй пинхэн - равновесие с согнутой опорной ногой.

2. Техника “Южного кулака” - Наньцюаньшу.

Базовые движения (цзибэнь дунцзо):

- Лэ шоу - захват руки противника;
- Туй чжуа - удар ладонью в форме “когтей тигра” вперед;
- Ляо чжуа - удар ладонью в форме “когтей тигра” вверх;
- Туй чжи - толчок пальцем;
- Я чжоу - удар локтем (в горизонтальной плоскости);
- Дань чжоу - удар локтем снизу вверх (в вертикальной плоскости);
- Пань цяо - блок предплечьем;
- Це цяо - блок предплечьем вниз;
- Чэнь цяо - блок вперед по диагонали;
- Гунь цяо - “сдвигающий” блок;
- Цзе цяо - блок изнутри наружу;
- Чуань цяо - “протыкающий” блок.

3. Короткое оружие - Дуань бинци.

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

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

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

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

Переходный период:

1. Разучивание связок из «Южного кулака» наньцюань:

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

2. Разучивание связок с коротким оружием:

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

3. Изучение комплексов.

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

3. Восстановительные процедуры.

3.2.5. Тренировочный этап свыше 2 ЛЕТ (ТЭ свыше 2 лет - третий год обучения)

Подготовительный период:

Физическая подготовка:

Совершенствование базовой техники ушу и овладение более сложными движениями.

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

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

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

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

Акробатические упражнения. (Длинные кувьрки. Кувьрки с изменением высоты. Упражнения с собственным весом. Стойка на руках. Перевороты. Упражнения на перекладине).

Соревновательный период:

Техническая и специальная подготовка:

1. Цюаньшу

1. Техника движений в прыжках (тяюэ дунцзо):

- Тэнкунсюаньфэнцзяо - прыжок с поворотом на 36- градусов и ударом по стопе снаружи внутрь;

- Сюаньцзы - прыжок-переворот в горизонтальной плоскости.

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

Тайцзицюань..

1. Позиции (бусин):

- Мабу - П-образная позиция, или “наездника”;

- Гунбу - позиция выпада;

- Пубу - низкая позиция с вытянутой ногой;

2. Базовые движения (цзибэнь дунцзо):

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

Длинное оружие - Чан бинци.

Базовые движения с палкой (гуньшу цзибэнь дунцзо):

- Цзигунь - Круговые движения концом палки

- Юньгунь - Г горизонтальный проворот палки

- Цзягунь - Блок - подставка от удара сверху

- Баогунь-удержание палки двумя руками в горизонтальной плоскости

- Цзюгунь - удержание палки двумя руками в вертикальной плоскости

- Бэйгунь - удержание палки одной рукой за спиной

- Тилиаохуагунь - вращение палки попеременно справа и слева в вертикальной плоскости

Базовые движения с копьем(цяньшу цзибэнь дунцзо)

- Дичжациян - прокалывание из низкой позиции

- Ланьциян - блокирующее движение передней частью копья во внутрь

- Нациян - блокирующее движение передней частью копья наружу

- Дяньциян - точечное прокалывание скользящим движением

- Боциян - сбив в сторону одновременно с уходом с линии атаки

- Туйциян - толчок древком копья

- Лациян - сбив в сторону одновременно с уходом с линии атаки

- Шуайциян - секущий удар копьем- “обрушивающееся копьё”

- Баоциян - удерживание копья

- Лихуациян - вращение копья вертикально, попеременно справа и слева

- Тяобацянь - движение “вздергивание” древка копья

- Хэнцзибацянь - поперечный диагональный удар древком копья

- Гайбацянь - “накрывающий” удар древком копья.

Рекомендации:

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

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

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

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

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

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

Переходный период:

1. Разучивание связок с длинным оружием:

- Шанбу-цзигунь
- Гунбу-юньгунь
- Гунбу-цзягунь
- Шанбу-тхилиаоухуагунь
- Пубу-дичжацянь
- Баньмабу-ланьяцянь
- Мабу-баоцянь
- Гунбу-туйцянь
- Чабу-лацянь
- Пубу-шуайцянь
- Динцзыбу-тяобацянь

2. Изучение комплексов.

Базовые комплексы:

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

3. Совершенствование комплексов:

-Эрцзи чаньцюань: Эрцзи наньцюань - один на выбор - 18 форм цзяньшу, 18 форм даошу, 18 форм наньдао - один на выбор

4. Восстановительные процедуры

3.2.6. Тренировочный этап с выше 2 ЛЕТ (ТЭ с выше 2 лет - четвертый год обучения)

Подготовительный период:

Короткое оружие - Дуань бинци.

1. Базовые движения и связки с широким мечом (даошу цзибэнь дунцзо)
2. Базовые движения и связки с обоюдоострым мечом (цзяньшу цзибэнь дунцзо)

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

Длинное оружие - Чан бинци.

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

Соревновательный период

Базовые комплексы гуйдин-таолу:

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

Переходный период:

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

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

2. Восстановительные мероприятия.

3.2.7. Тренировочный этап с выше 2 ЛЕТ (ТЭ свыше 2 лет - пятый год обучения)

Подготовительный период:

Кулачная техника - Цюаньшу

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

Короткое оружие - Дуань бинци.

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

Длинное оружие - Чан бинци.

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

Соревновательный период:

Первые международные гуйдин-таолу:

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

Переходный период:

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

- чанцюань, наньцюань, 24 формы тайцзицюань - один на выбор;
 - Цзибу-тэнкунфэйцзяо
 - Сюанфэнцзяо-мабу
 - Юэбу-пубу
 - Цзунбу-байлянь
 - Сюаньцзы-цзисян-гунбу
 - Синбу-лихэпайцзяо-пайцзи
 - Цзисян-гунбу-хоусаотуй-цзацюань
- цзяньшу, даошу, наньдао, 32 формы тайцзицзянь - один на выбор;
 - Синбу-ляоцзянь
 - Юньцзянь-коутуйпинхэн
 - Цзопаньбу-ваньюэпинхэн
 - Цзибу-цзецзянь
 - Цзибу-сюанфэнцзяо-мабу-чаньтоу
 - Чаньтоу-сюаньцзы-юньдао
 - Юэбу-пидао-гунбу
- гуньшу, цяншу, наньгунь - один на выбор.
 - Юньгунь-гунбу
 - Пубу-баогунь
 - Гунбу-бэйгунь
 - Мабу-цзягунь
 - Шанбу-тияоухуагунь
 - Пубу-дичжатын
 - Ланьначжациян
 - Чабу-боцян
 - Пубу-шуайцян
 - Шанбу-лихуациян
 - Динцзыбу-тяобаоцян

2. Восстановительные мероприятия.

Рекомендации:

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

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

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

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

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

Рекомендации, к первому этапу программы остаются прежними.

3.2.8. Этап совершенствования спортивного мастерства

На данном этапе, к программе основного многоборья (три регламентируемых комплекса) добавляются два комплекса традиционного раздела (чуаньтунлэй) - традиционное цюаньшу (чуаньтун цюаньшу) и традиционное оружие (чуаньтун цисе). Это предъявляет совершенно новые требования как к содержанию тренировочного процесса, так и к морально-волевым качествам спортсмена, его физическому состоянию, особенно выносливости и скоростной восстанавливаемости. Возрастание нагрузок почти вдвое требует на данном этапе корректировки и оптимизации учебного плана, для высвобождения дополнительного времени для отработки нового материала. На этом этапе 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).

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 своих достижений и недостатков, при выполнении упражнений и участии в соревнованиях.

После сдачи нормативов по ОФП результаты сравниваются с предыдущими, и индивидуально корректируется дальнейшая общефизическая подготовка.

В качестве контрольных нормативов по технической подготовке использовать комплексы цюаньшу (чанцюань для ЭССМ) и цисе, моделируя соревновательную обстановку.

3.2.9. Этап совершенствования спортивного мастерства до года (ЭССМ до года- 1 год обучения)

Теория и методика физической культуры и спорта:

а) **Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.** Международные связи спортивных организаций России. Значение выступлений Российских спортсменов в международных соревнованиях. Спортивные Федерации. Федерации ушу в России. Структура Федерации ушу. Работа Федерации ушу России, в том числе в мировых и Европейских союзах. Физическое воспитание в общеобразовательной школе, в высших и средних специальных учебных заведениях.

б) **Краткий разбор развития ушу.** Особенности подражательных стилей традиционного ушу: хоуцюань (стиль обезьяны), инчжаоцюань (стиль орла), танланцюань (стиль богомола).

в) Краткие сведения о строении и функциях организма.

Дыхательная система. Легкие. Дыхание и газообмен. Регуляция дыхания. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы выделения (почки, мочеточник, и мочевой пузырь, кожа.

г) **Гигиенические знания и навыки.** Закаливание. Режим дня и питания спортсмена по ушу. Весовой режим спортсмена. Водно-солевой обмен. Использование бани для коррекции веса спортсмена и восстановления организма. Особенности питания, режима дня и отдыха спортсменов в восстановительный период.

д) **Основы методики обучения и тренировки.** Методы разучивания. Целостность разучивания элементов. Разучивание элементов по частям. Пути устранения ошибок. Понятие о физиологических нагрузках на занятиях. Кривая нагрузки и восстановления, принципы повторности, постепенности. Увеличение нагрузок. Особенности построения учебно- тренировочных занятий перед соревнованиями.

е) **Общая и специальная подготовка в ушу.** Характеристика требований к развитию двигательных качеств ушуистов и средств для совершенствования специальных качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости.

ж) **Правила соревнований.** Их организация и проведение. Способы оценки выступлений в возрастной группе «мужчины и женщины». «Прочие ошибки», снижения за которые производят снижения судьи технического стандарта. Сложные элементы и способы их оценки.

з) **Общие понятия о технике ушу.** Терминология ушу. Особенности шеньфа (техники работы туловищем) и яньфа (техники взгляда) в комплексах ушу. Техника исполнения акробатических элементов в ушу (депу гуньфа).

и) **Врачебный контроль и самоконтроль.** Понятие о спортивной форме, утомлении и переутомлении. Меры предупреждения перетренированности и переутомления. Значение медицинских и педагогических наблюдений для правильной организации тренировочного процесса.

к) **Краткие сведения о физиологических основах тренировки ушу.**

Понятие о физиологических основах двигательных навыков. Стадии формирования двигательного навыка: иррадиация нервных процессов концентрации возбуждения, стабилизация и автоматизация движений. Устойчивость и изменчивость навыков при разных состояниях организма. Длительность сохранения навыков после прекращения тренировки;

л) **Планирование тренировочного процесса.** Периодизация годичной тренировки. Подготовительный период: общеподготовительный этап, специально-подготовительный этап. Соревновательный (основной) период. Переходный период.

м) **Морально-волевая подготовка.** Значение совершенствования морально-волевых качеств для достижения высоких результатов в спорте. Средства и методы контроля за степенью развития волевых качеств смелости, выдержки, решительности, настойчивости и инициативности. Правила поведения спортсмена по ушу в быту.

н) **Места занятий.** Оборудование и инвентарь. Тренажеры для физической подготовки. Характеристика тренажеров по назначению. Организация занятий по физической подготовке в тренажерном зале.

о) **Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.** Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов ушу, в том числе за превышение пределов необходимой обороны.

Физическая подготовка.

Упражнения на развитие силовых способностей. (Упражнения для укрепления специфических групп мышц, задействованных в комплексах с оружием, без отягощений (наработка движений путем многократного повторения, изотонические и статические упражнения). Упражнения для укрепления специфических групп мышц, задействованных в комплексах с оружием, с отягощениями (наработка движений с тяжелым оружием).

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. (Прыжки в длину ковра для ушу, многократное повторения ударов в прыжках и прыжков.)

Обработка жоугун повышенной сложности. (прыжки в шпагат, прыжки в шпагат с разворотом корпуса, чаотьяндэн.)

Акробатические упражнения. (Улун цзяо чжу (подъем вращением), лиюйдатин (подъем разгибом из положения лежа), сюаньцзы чжуаньти (прыжок с проворотом на 360 градусов в горизонтальной плоскости). Рондат. Фляк. Сальто вперед с мостика. Сальто назад со страховкой. Упражнения на батуте.)

Упражнения на развитие ловкости. (Выполнение комбинаций из двух-трех сложных прыжков. Спортивные игры: баскетбол, гандбол, футбол (с изменением правил, на руках, только руками и т.п.), регби по упрощенным правилам.)

Техническая и специальная подготовка.

Совершенствование приобретенных ранее двигательных навыков и умений. Отработка автоматизма и естественности технических действий. Использование метода сопряженных упражнений. Изучение и совершенствование соревновательных комплексов ушу программы многоборья. Изучение базовых упражнений и комплексов традиционных стилей, традиционного оружия. Изучение и отработка парных комплексов и упражнений (дуйлянь). Развитие способности основных групп мышц спортсмена мгновенно развивать усилия вплоть до максимальных. Упражнения с отягощениями, экспандерами, боксерскими снарядами (мешками, грушами, лапами) для развития “фацзинь” - мгновенного выброса силы.

3.2.10 Этап совершенствования спортивного мастерства св. года (ЭССМ св. года - 2 год обучения)

Подготовительный период:

Техника “Длинного кулака” - Чанцюаньшу.

1. Техника прыжков (тяо юэ фа):

- Тэнкунцзяньдань - прямой удар ногой с одновременным движением разноименной рукой;
- Тэнкунцэчуань - боковой удар ногой;
- Паньтуйдэ - боковой удар ногой с падением;
- Чжуаньшэнь паньтуйдэ - удар с падением с проворотом корпуса;
- Тэнкунхэнданьтуй - диагональный удар ногой;
- Тэнкунхоухэнданьтуй - обратный диагональный удар ногой.

2. Равновесия (пинхэн):

- Чаотяньдэн - равновесие с удержанием ноги над головой;
- Цянькуйтунпинхэн - равновесие с удержанием ноги впереди;
- Ванюэпинхэн - равновесие прогнувшись;
- Цэчуайтуйпинхэн - равновесие с ударом в сторону.

3. Техника передвижений (буфа):

Шанбу, Туйбу, Чэбу, Цзинбу, Гэньбу, Цэсинбу, Гайбу, Чабу, Синбу, Цзунбу, Тяобу, Байбу, Коубу, Няньцзяо.

4. Техника ног (туйфа):

Фэнцзяо, Дэнцзяо, Тицзяо, Пайцзяо, Байляньцзяо, Чуайцзяо, Цайцзяо.

5. Прыжки (тяоюэ):

Эрцицзяо, Юаньдитяо, Тэнкун деча/

6. Техника корпуса (шэньфа).

7. Техника взгляда (яньфа).

Цзуйцюань (Шоусин, Шоуфа, Цюаньфа, Чжанфа, Бусин, Буфа, Шэньфа, Туйфа, Тяоюэ).

Техника “кулака Великого предела”, стиль Ян - Янши Тайцзицюань.

**Положения кисти и кулака (шоусин): цюань, чжан (хукоу), гоу;
Движения руками (шоуфа):**

- Бэн, Люй, Цзи, Ань;
- Бао, Фэнь, Као;
- Лоу, Туй;
- Юнь, Чжуань;
- То, Цзя, Тяо, Чуань;
- Цюаньфа, Чжоуфа;
- Шуанцюаньжаода;
- Сяши;
- Фазцин дунцзо;

Соревновательный период:

Третьи международные гуйдин-таолу:

- чанцюань, наньцюань, тайцзицюань - один на выбор;

Переходный период:

1. Совершенствование базовых движений в сочетании с прыжковой техникой и техникой перемещений из третьих международных комплексов гуйдин таолу:

- чанцюань, наньцюань, тайцзицюань - один на выбор;
- Тэнкунфэйцзяо-цэкуньфань
- Сюанфэнцзяо-дишуча
- Тэнкунбайлянь-мабу
- Сюаньцзы-цзопаньбу
- Шицзыпинхэн-гунбу
- Хоусаотуй-пубу
- Тэнкунданьтуй-гунбу
- Элементы повышенной сложности из комплекса тайцзицюань

2. Восстановительные мероприятия.

3.2.11. Этап совершенствования мастерства св. года (ЭССМ выше года - 3 год обучения)

Подготовительный период:

Короткое оружие - Дуань бинци.

- 7. Базовые движения с широким мечом (даошу цзибэнь дунцзо)
- 8. Базовые движения с обоюдоострым мечом (цзяньшу цзибэнь дунцзо)
- 9. Базовые движения с южным мечом (наньдао цзибэнь дунцзо).

Длинное оружие - Чан бинци.

- 4. Базовые движения с палкой (гуньшу цзибэнь дунцзо)

5. Базовые движения с копьем (цяншу цзибэнь дунцзо)
6. Базовые движения с южной палкой (наньгунь цзибэнь дунцзо).

Соревновательный период:

Третьи международные гуйдин-таолу:

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

Переходный период:

1. Совершенствование базовых движений короткого и длинного оружия в сочетании с прыжковой техникой, техникой перемещений и элементами повышенной сложности из третьих международных комплексов гуйдин таолу:

- цзяньшу, даошу, наньдао, тайцзицзянь - один на выбор;
- Синбу-ляоцзянь
- Юньцзянь-коутуйпинхэн
- Цзопаньбу-ваньюэпинхэн
- Цзибу-цзецзянь
- Цзибу-сюанфэнцзяо-мабу-чаньтоу
- Чаньтоу-сюаньцзы-юньдао
- Юэбу-пидао-гунбу
- гуньшу, цяншу, наньгунь - один на выбор.
- Юньгунь-гунбу
- Пубу-баогунь
- Гунбу-бэйгунь
- Мабу-цзягунь
- Шанбу-тияохуагунь
- Пубу-дичжатын
- Ланьначжациян
- Чабу-боцянь
- Пубу-шуайцян
- Шанбу-лихуациян
- Динцзыбу-тяобаоцянь

3. Восстановительные мероприятия.

3.6. Психологическая подготовка.

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

Основные волевые качества: целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность. Волевые качества совершенствуются в процессе

преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для того чтобы их преодолеть используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Высокий уровень волевых качеств необходим для достижения эффективности деятельности спортсмена в напряженных соревновательных ситуациях.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Большое внимание следует уделять взаимоотношениям спортсменов в коллективе. При этом необходимо воспитывать такие качества, как коллективизм, взаимопомощь, дисциплинированность, уважение к старшим, патриотизм и интернационализм. Для решения задач сплочения коллектива целесообразно проводить коллективные походы в театр и кино, отмечать дни рождения непосредственно на тренировках, совместно участвовать в общественно полезном труде (например: уборка зала), проводить вечера отдыха и тому подобное. Воспитание морально-нравственных качеств у спортсменов связано с обучением инструкторским навыкам. Необходимо привлекать спортсменов высших разрядов для проведения занятий или частей занятий в качестве помощника тренера. Для работы со спортсменами высокого класса желательно привлекать профессиональных психологов.

Психолог должен определить тип нервной деятельности, темперамент каждого спортсмена, его общительность, эмоциональность, лидерство, мотивационные особенности, уровень беспокойства - тревожности и т.п. разработать комплекс методов и приемов снятия нервного напряжения во время интенсивных тренировок и соревнований, дать рекомендации тренеру по форме общения со спортсменом, способствовать решению конфликтных ситуаций.

Широко известен целый ряд приемов и методов регулирования состояния спортсменов во время тренировок и соревнований. Наиболее

оперативный и эффективный - целенаправленное изменения направления мыслей или «отвлечения» или «переключения».

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

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

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

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

Необходимо помнить, что психологическая подготовка должна быть индивидуализирована.

3.7. Восстановительные средства и мероприятия.

1. Современная система подготовки спортсменов включает три подсистемы:

- система соревнований;
- система тренировок;
- система факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект.

В системе факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект, основное место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств в подготовке спортсменов постоянно возрастает в связи с непрерывным увеличением тренировочных и соревновательных нагрузок.

Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

В нашей стране разработана современная система применения восстановительных мероприятий, которая обеспечивает быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм.

2. Различные средства восстановления целесообразно применять в следующих основных направлениях:

1) Применение восстановительных средств в период соревнований для направленного воздействия на восстановительные процессы не только после выступления спортсменов, но и во время их проведения или же перед началом соревнований.

2) Применение восстановительных средств непосредственно в различных формах тренировочного процесса для повышения уровня функциональных возможностей спортсменов, развития двигательных качеств.

Рекомендуется планировать восстановительные мероприятия на трех условных уровнях: основном, оперативном и текущем.

Восстановительные мероприятия основного уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма спортсменов в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии тренировочных нагрузок.

Оперативное восстановление функционального состояния спортсменов следует осуществлять в процессе каждого тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии.

Текущее восстановление направлено на обеспечение оптимального функционального состояния спортсменов в процессе или после нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств должен всегда осуществляться во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня.

В современной системе восстановления спортсменов применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

3. Педагогические средства восстановления.

Педагогические средства восстановления являются основными и предусматривают следующие:

- рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа спортивной подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, особенностей учебной и трудовой деятельности, бытовых и экологических условий и т.п.;

- оптимальная организация и программирование тренировок в макро-, мезо- и микроциклах, обеспечивающая рациональное соотношение различных видов, направленности и характера тренировочных нагрузок и их динамическое развитие;
- правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки;
- рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок с необходимыми восстановительными циклами после напряженных тренировок и соревнований;
- оптимальное соотношение в тренировочном процессе различных микроциклов: (втягивающий, развивающий, ударный, поддерживающий, восстановительный) с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок.
- рациональное планирование тренировок в микроциклах с обеспечением необходимой вариативности тренировочных нагрузок, период пассивного и активного отдыха, применение эффективных восстановительных средств и методов;
- обязательное применение после напряженных соревнований или соревновательного периода специальных восстановительных циклов с широким использованием восстановительных средств, активного отдыха с переключением на другие виды физических упражнений и использованием благоприятных экологических факторов;
- систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса спортсменов с учетом этих данных.

Важным педагогическим средством для стимуляции восстановительных процессов является правильное построение тренировочного занятия. При этом следует соблюдать следующие основные положения:

- выполнение полноценной разминки перед тренировкой, что обеспечивает не только быструю вработываемость и настройку организма на предстоящую работу, но создает условия для оптимального развития физиологических и психических процессов. А это в свою очередь, способствует более эффективному восстановлению организма в процессе работы, а также между отдельными сериями упражнений во время тренировки;
- выполнение упражнений для активного отдыха в интервалах между тренировочными нагрузками в одном занятии; использование пассивного отдыха в состоянии полного расслабления в оптимальной позе; упражнений в расслаблении в интервалах между тренировочными нагрузками и после занятий;
- применение упражнений и специальных психологических средств с целью создания положительного эмоционального фона для

последующего выполнения основной тренировочной работы на более высоком уровне, что обеспечивает и более активное восстановление;

- выполнение индивидуально подобранных упражнений для заключительной части тренировки (заминка). Постепенный выход из значительных нагрузок - эффективное средство для активного развертывания восстановительных процессов после тренировки. При этом рекомендуется применять в течение 10-15 минут бег в невысоком темпе (ЧСС - 105-120 уд./мин.) и комплекс специальных упражнений;

- обязательное применение после тренировки различных восстановительных мероприятий.

4. Гигиенические средства восстановления.

Гигиенические средства восстановления включают основные и дополнительные.

Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим; личная гигиена; закаливание; специализированное питание; оптимальные экологические условия при проведении тренировок; психогигиена.

Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать: гидропроцедуры - теплый душ, горячий душ, прохладный душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание; различные виды спортивного массажа (общий восстановительный массаж, гидромассаж, самомассаж, предварительный разминочный массаж); различные методики приема банных процедур (баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами).

Вместе с этим могут применяться искусственные источники ультрафиолетового излучения для облучения спортсменов в осенне-зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха.

5. Психологические средства восстановления.

Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии.

При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация, формирование «внутренних опор», рационализация, сублимация, десенсибилизация. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировки.

6. Медико-биологические средства восстановления.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем,

дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих основных факторов: педагогических задач на данном этапе подготовки; пола, возраста, спортивного стажа, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; состояния эмоциональной сферы и психического утомления спортсменов; особенности развертывания процессов утомления и восстановления у спортсменов; условий для тренировок; особенностей питания; климатических факторов и экологической обстановки.

Необходимо весьма осторожно и крайне индивидуально применять восстановительные средства в период достижения спортивной формы, так как этот период характеризуется очень тонкой координацией психофизических функций. В этот период следует применять только адекватные и проверенные в подготовке спортсменов восстановительные средства.

Для оценки эффективности применения разработанных комплексов восстановительных средств следует постоянно применять оперативный педагогический контроль за функциональным состоянием спортсменов, и при необходимости вносить соответствующие коррективы в комплексы восстановительных средств.

3.8. Антидопинговые мероприятия.

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

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

При обнаружении допинга, кодекс предусматривает наказание не только спортсмена, но и лиц, которые принуждали или помогали ему в приеме допинговых препаратов, то есть врачи, тренеры, массажисты, официальные лица национальных федераций и т.п.

Поэтому необходимо проведение антидопинговых мероприятий.

Цель этих мероприятий -предотвращение допинга в спорте и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Формы антидопинговых мероприятий:

- лекции,
- беседы, индивидуальные консультации,
- опросы и тестирование,
- тренинги,
- анкетирование.

Примерные темы:

- информирование спортсменов о запрещенных веществах,

- ознакомление с правами, и обязанностями спортсмена,
- повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья
- ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами
- формирование критического отношения к допингу
- контроль знаний антидопинговых правил.

Для этого спортсмен обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

3.9. Инструкторская и судейская практика.

Инструкторские навыки работы начинают прививать на тренировочном этапе спортивной подготовки. На этапах совершенствования спортивного мастерства эти навыки закрепляются и совершенствуются.

Во время проведения занятий необходимо привлекать спортсменов уровня КМС, МС и МСМК в качестве помощников тренера в работе со спортсменами этапа начальной подготовки и тренировочного этапа. Необходимо развивать у учащихся способность наблюдать за выполнением различных упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить ошибки и их исправлять.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, правильно их показывать и проводить разминку.

Учащиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны уметь самостоятельно составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа.

Спортсмены должны знать состав судейской коллегии, обязанности судей, работу секретариата, а также правила выставления оценок.

На этапах совершенствования спортивного мастерства необходимо спортсменов привлекать к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей, судей при участниках, секретаря.

Результатом инструкторской и судейской практики, должно являться присвоения учащимся групп совершенствования спортивного мастерства звания инструктора по спорту и судьи по спорту.

4. Система контроля и зачетные требования

4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта ушу.

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения.

Порядок зачисления спортсменов в группы спортивной подготовки и перевод на следующий этап подготовки определяется непосредственно приемной комиссией, по результатам вступительных или контрольно-переводных экзаменов.

Основными критериями оценки занимающихся:

- На этап начальной подготовки являются регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Минимальный возраст для зачисления 10 лет

- На тренировочный этап являются состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

Минимальный возраст для зачисления 12 лет.

- На этап совершенствования спортивного мастерства являются состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, причем наиболее важными являются нормативы по техническому мастерству, занимающийся должен подтвердить спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта», освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

Минимальный возраст для зачисления 16 лет.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом наиболее благоприятных периодов развития физических качеств, совершенствующихся в данном возрасте

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта ушу

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Таолу, традиционное	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	2
Гибкость	3
Координационные способности	3

Выносливость	2
Телосложение	1
Саньда	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Гибкость	2
Координационные способности	2
Выносливость	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	В О З Р А С Т (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
Сила							+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности									+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координация		+	+		+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

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

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- 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.

После окончания 1 года занятий воспитанник должен:

- стремиться к систематическим занятиям избранным видом спорта;
- овладеть основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоить технику подвижных игр;
- развить и совершенствовать общие физические качества;
- ознакомиться с требованиями спортивного режима и гигиены.

По окончании этапа начальной подготовки должен:

- систематически укреплять своё здоровье и расширять функциональные возможности организма;
- совершенствовать показатели своей физической подготовленности;
- совершенствовать уровень освоения базовой техники ушу;
- соблюдать нормы личной гигиены и самоконтроля.

По окончании тренировочного этапа занимающийся должен:

- уметь совершенствовать свою физическую и функциональную подготовленность;

- совершенствовать свое технико-тактическое мастерство;
- формировать морально-волевые качества;
- освоить теоретические разделы программы.

По окончании этапа спортивного совершенствования должен:

- постоянно совершенствовать свою специальную физическую подготовленность;

- постоянно совершенствовать свое технико-тактическое мастерство;

- постоянно совершенствовать динамику своих спортивно-технических показателей;

- достичь высоких результатов выступлений на Всероссийских соревнованиях.

По окончании всей программы воспитанник сможет:

- применять на практике полученные теоретические знания;
- управлять своим эмоциональным состоянием;
- самостоятельно планировать тренировочный процесс;
- организовывать тренировочный процесс в группах начальной подготовки

- иметь спортивное звание не ниже мастера спорта России.

- получить судейскую категорию (не ниже регионального уровня).

При создании оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей занимающихся, посредством систематических занятий ушу, программа ставит своей целью, по окончании ее реализации, подготовить высококлассного спортсмена, который бы показывал стабильно высокий результат, выступая на соревнованиях Российского и международного уровня.

Этапы и годы обучения	Разряд (минимальный)	Уровень соревнований
ЭНП-1	б/р	Межгрупповой зачет
ЭНП-2	б/р	Межгрупповой зачет, городские, республиканские соревнования
ТЭ(СС)-1	б/р	Городские, республиканские соревнования, чемпионат и первенство округа, Всероссийские соревнования
ТЭ(СС)-2	б/р	Городские, республиканские соревнования, чемпионат и первенство округа, Всероссийские соревнования
ТЭ(СС)-3	б/р	Городские, республиканские соревнования, чемпионат и первенство округа, Всероссийские соревнования
ТЭ(СС)-4	б/р	Городские, республиканские соревнования,

		чемпионат и первенство округа, России
ТЭ(СС)-5	б/р	Городские, республиканские соревнования, чемпионат и первенство округа, России
ЗССМ-1	КМС	Городские, республиканские соревнования, чемпионат и первенство округа, России, участие в официальных международных соревнованиях
ЭССМ-2 и выше	КМС	Городские, республиканские соревнования, чемпионат и первенство округа, России, участие в официальных международных соревнованиях

4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля.

Формы проверки результатов освоения программы.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего тренировочного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке по выполнению контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце каждого тренировочного года и предполагает зачет в форме тестирования уровня ОФП, СФП и ТТП (для НП); для групп ТЭ, ССМ к сдаче ОФП, СФП и ТТП добавляется результативность выступления на соревнованиях регионального, Российского и международного уровней. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Итоговый контроль проводится с целью: определения степени достижения результатов и получения сведений для совершенствования программы и методов тренировок.

Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

1. Этапный контроль.
2. Текущий контроль.
3. Оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизацию знаний, умений и навыков, на их закрепление и упорядочивание. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана).

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической,

технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

Контрольные испытания, представленные в таблицах, дают оценку развития основных физических качеств спортсмена необходимых для зачисления на разные этапы спортивной подготовки.

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Таолу, традиционное		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,5 с)	Бег на 30 м (не более 6,7 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 12,0 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 12,2 с)
Сила	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"(не менее 3 раз)	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"(не менее 1 раза)
Скоростная выносливость	Бег на 250 м (не более 55 с)	Бег на 250 м (не более 55 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжки вверх из И.П. упор присев за 1 мин (не менее 18 раз)	Прыжки вверх из И.П. упор присев за 1 мин (не менее 16 раз)
	Двойной прыжок в длину с места (не менее 280 см)	Двойной прыжок в длину с места (не менее 270 см)
	Прыжки в длину на одной ноге 10 м (не более 6,2 с)	Прыжки в длину на одной ноге 10 м (не более 6,4 с)
Гибкость	Шпагат продольный (фиксация не менее 5 с)	Шпагат продольный (фиксация не менее 5 с)
	Шпагат поперечный (фиксация не менее 5 с)	Шпагат поперечный (фиксация не менее 5 с)
	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация не менее 5 с)	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация не менее 5 с)
	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 60 см, фиксация не менее 5 с)	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 60 см, фиксация не менее 5 с)
Саньда		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,4 с)	Бег на 30 м (не более 6,7 с)
Координация	Челночный бег 3x10м (не более 12,0 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 12,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)

Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 1 раза)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (10 мин)	Непрерывный бег в свободном темпе (10 мин)

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Таолу, традиционное		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,0 с)	Бег на 30 м (не более 6,2 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,9 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,0 с)
Скоростная выносливость	Бег на 500 м (не более 2 мин 15 с)	Бег на 500 м (не более 2 мин 30 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 1 раза)
	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"(не менее 7 раз)	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"(не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжки вверх из И.П. упор присев за 1 мин (не менее 20 раз)	Прыжки вверх из И.П. упор присев за 1 мин (не менее 20 раз)
	Двойной прыжок в длину с места (не менее 330 см)	Двойной прыжок в длину с места (не менее 325 см)
Гибкость	Шпагат продольный (фиксация не менее 10 с)	Шпагат продольный (фиксация не менее 10 с)
	Шпагат поперечный (фиксация не менее 10 с)	Шпагат поперечный (фиксация не менее 10 с)
	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация не менее 10 с)	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация не менее 10 с)
	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 80 см, фиксация не менее 5 с)	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 80 см, фиксация не менее 5 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Саньда		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,0 с)	Бег на 30 м (не более 6,2 с)
Координация	Челночный бег 3x10м (не более 9,9 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,0 с)

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 1 раза)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 18 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Подъем ног из виса на перекладине в положение "высокий угол"(не менее 5 раз)	Подъем ног из виса на перекладине в положение "высокий угол"(не менее 3 раз)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (10 мин)	Непрерывный бег в свободном темпе (10 мин)
	Бег на 500 м (не более 1 мин 40 с)	Бег на 500 м (не более 1 мин 40 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы
на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Таолу, традиционное		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5,1 с)	Бег на 30 м (не более 5,3 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 8,9 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,2 с)
Скоростная выносливость	Бег на 500 м (не более 1 мин 55 с)	Бег на 500 м (не более 2 мин 00 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)
	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"(не менее 12 раз)	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"(не менее 10 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжки вверх из И.П. упор присев за 1 мин (не менее 35 раз)	Прыжки вверх из И.П. упор присев за 1 мин (не менее 33 раз)
	Двойной прыжок в длину с места (не менее 440 см)	Двойной прыжок в длину с места (не менее 400 см)
Гибкость	Шпагат продольный (фиксация не менее 15 с)	Шпагат продольный (фиксация не менее 15 с)
	Шпагат поперечный (фиксация не менее 15 с)	Шпагат поперечный (фиксация не менее 15 с)
	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация не менее 15 с)	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация не менее 15 с)
	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более

	80 см, фиксация не менее 5 с)	80 см, фиксация не менее 5 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
Саньда		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5,1 с)	Бег на 30 м (не более 5,3 с)
Координация	Челночный бег 3x10м (не более 8,9 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 225 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раза)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин)	Бег 800 м (не более 3 мин)
	Бег на 500 м (не более 1 мин 40 с)	Бег на 500 м (не более 1 мин 40 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

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

4.4. Методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты:

- **бег 30 м с низкого старта (сек).** Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих зависит от количества дорожек. Результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.
- **челночный бег 3 по 10 м (сек).** Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 10-метровый отрезок, начало и конец которого отмечают линией. На линии укладываются 2 теннисных мяча. Спортсмен находится на линии в положении сидя, ноги вытянуты по ходу будущего движения. По команде спортсмен берет 1 мяч и начинает бег в сторону финишной черты. Добежав до первой черты, он кладет мяч за черту и бежит назад. Берет второй мяч и проделывает то же самое, что и в начале забега. Уложив второй мяч за чертой, он возвращается к

месту стартовой черты. Время фиксируется до десятой доли секунды, разрешается одна попытка, мяч необходимо именно класть на пол, если мяч на пол брошен, то попытка не засчитывается.

- **прыжок в длину с места (см).** Выполняют толчком двух ног и взмахом рук. Измерение осуществляется рулеткой. Фиксируется лучший результат из трех попыток в сантиметрах
- **подтягивание в висе на перекладине (количество раз).** Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.
- **сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз).** И.П. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимания производятся на кулаках. Засчитывается отжимание, когда обучающийся, коснувшись грудью пола, вернулся в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах
- **бег на 250, 500, 800, 1000 м.** Проводиться на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.
- **непрерывный бег в свободном темпе (мин).** Проводится на открытом стадионе. Учащиеся должны пробежать определенное количество минут в свободном темпе, не переходя на шаг.
- **Подъем ног из вися на гимнастической стенке в положение "угол"** Выполняется на «шведской стенке». Выполнив вис на перекладине «шведской стенки» необходимо поднять обе ноги одновременно на угол более 90 градусов (чуть выше горизонтали). Сгибание ног в коленях не допускается. Отсчитывается количество повторов упражнения.
- **Подъем ног из вися на перекладине в положение "высокий угол".** Выполняется на перекладине. Выполнив вис на перекладине необходимо поднять обе ноги одновременно, коснувшись стопами перекладины. Сгибание ног в коленях не допускается. Отсчитывается количество повторов упражнения.
- **Прыжки вверх из И.П. упор присев за 1 мин.** Выполняется из исходного положения «упор присев». По команде спортсмен совершает прыжки вверх, возвращаясь в исходное положение. Упражнение выполняется в течение 1 минуты. Засчитывается количество повторов упражнения.
- **Двойной прыжок в длину с места.** Выполняют толчком одной ноги, приземлением на вторую ногу и одновременным отталкиванием ей же для второго прыжка. Измерение осуществляется рулеткой. Фиксируется лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

Комплекс контрольных упражнений по СФП включает следующие тесты:

- **Прыжки в длину на одной ноге 10 м.** Проводится в спортивном зале. Сначала отмеряют расстояние в 10 м, обозначая его линиями. Спортсмен, стоя у стартовой линии, по команде начинает движения прыжками на одной ноге до финишной линии. То же проделывается и для другой ноги. Учитывается результат в сек.
- **Шпагат продольный (фиксация не менее 5, 10, 15 с).** Принять положение продольного шпагата на полу, для чего вывести одну ногу вперед, другую назад, образуя ими одну прямую линию. Внутренние поверхности бедер образуют угол не менее 180 градусов. Таз выдвинут вперед. Данное положение по команде зафиксировать контрольное время. То же проделать, поменяв положения ног. Результат фиксируется по принципу зачета.
- **Шпагат поперечный (фиксация не менее 5, 10, 15 с).** Принять положение поперечного шпагата на полу, для чего развести ноги в стороны, образуя одну прямую линию. Внутренние поверхности бедер образуют угол не менее 180 градусов. Таз выдвинут вперед. Данное положение по команде зафиксировать на контрольное время. Результат фиксируется по принципу зачета.
- **Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация не менее 5, 10 15 с).** Сидя на полу с выпрямленными вперед ногами выполнить по команде наклон вперед, ухватившись руками за голени или стопы. Зафиксировать положение на контрольное время. Результат фиксируется по принципу зачета. Согнутые колени во время выполнения упражнения не допускаются.
- **Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 80 см, фиксация не менее 5 с).** Из положения лежа на спине, пятки расположены в области ягодиц, ноги согнуты в коленях, ладони располагаются на земле несколько выше плечевых суставов, а пальцы направлены в сторону корпуса, необходимо прогнуться в спине, выпрямляя одновременно ноги. После этого зафиксировать положение на контрольное время. Расстояние между ладонями и стопами на полу – не более 80 см – предварительно замеряется рулеткой.
- **Удерживание позиции «мабу» (сек.).** По команде из исходного положения стоя, ноги вместе принять позицию «мабу». Стопы параллельно друг другу, ноги согнуты в коленном суставе под прямым углом, таз выведен вперед. Бедра параллельны полу. Ягодицы напряжены и находятся на уровне коленного сустава. Корпус выпрямлен и вертикален. Зафиксировать данную позицию на контрольное время. При выполнении позиции с покачиваниями, падением во время контрольного исполнения, несоответствием

параллельности бедер и стоп, согнутой спиной, норматив считается не выполненным. Контроль времени осуществляется по секундомеру с точностью до 1 сек.

- **Приседания на 1 ноге в положении «цянькунтуй».** Из И.П. стоя, ноги вместе, поднять одну ногу до горизонтального положения, вытянув носок стопы. На опорной ноге выполнить полный присед, удерживая при этом равновесие. Контроль проводится по количеству выполненных повторов до потери равновесия спортсменом. Контроль осуществляется для обеих ног. За результат берется меньшее количество повторов, из подхода левой или правой ноги.

**Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической подготовки
(Контрольные нормативы по ОФП для перевода на следующий этап спортивной подготовки).**

Контрольные упражнения		Этапы и годы спортивной подготовки								
		ЭНП-1	ЭНП-2	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-5	ЭССМ-1	ЭССМ-2 и выше
Бег 30 м. (сек.)	мальчики/ юноши	6,5	6,3	6,0	5,9	5,8	5,7	5,5	5,1	4,9
	девочки/ девушки	6,7	6,4	6,2	6,1	6,1	6,0	5,9	5,3	5,1
Бег 250 м.	мальчики/ юноши	55,0	52,0							
	девочки/ девушки	55,0	53,0							
Бег 500 м. (мин.)	мальчики/ юноши			2,15	2,10	2,05	2,00	1,55	1,55	1,50
	девочки/ девушки			2,30	2,25	2,15	2,10	2,05	2,00	2,00
2-ой пр. в дл. с места (см.)	мальчики/ юноши	280	290	330	350	390	400	440	440	460
	девочки/ девушки	270	285	325	330	350	365	390	400	410
Челночный бег 3*10 м* (сек.)	мальчики/ юноши	12	11,0	9,9	9,8	9,6	9,4	9,0	8,9	8,7
	девочки/ девушки	12,2	11,2	10,0	9,9	9,8	9,6	9,4	9,2	9,1
Подтягивание	мальчики/ юноши	-	-	2	3	4	5	6	7	8
	девочки/ девушки	-	-	1	1	2	3	3	4	4
Прыжки вверх за 1 мин. из и.п. упор присев	мальчики/ юноши	18	18	20	25	26	28	30	35	38
	девочки/ девушки	16	18	20	25	26	28	30	33	34
Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	мальчики/ юноши	3	5	7	8	10	12	15	12	16
	девочки/ девушки	1	3	5	6	8	10	12	10	14

**Комплексы контрольных упражнений для оценки специальной физической подготовки
(Контрольные нормативы по СФП для перевода на следующий этап спортивной подготовки).**

Контрольные упражнения			Этапы и годы спортивной подготовки								
			ЭНП -1	ЭНП св. 1	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-5	ЭСС М-1	ЭСС М-2 и
Гибкость	Шпагат продольный (правый, левый) с фиксацией (сек)	мальчики/ юноши	5	5	10	10	10	10	10	15	15
		девочки/ девушки	5	5	10	10	10	10	10	15	15
	Шпагат поперечный с фиксацией (сек)	мальчики/ юноши	5	5	10	10	10	10	10	15	15
		девочки/ девушки	5	5	10	10	10	10	10	15	15
	Упражнение "мост" из положения лежа на спине расстояние от стоп до пальцев рук не более (см.) с фиксацией 5 сек.	мальчики/ юноши	60	60	80	80	80	80	80	80	80
		девочки/ девушки	60	60	80	80	80	80	80	80	80
	Наклон вперед, не сгибая ног в коленных суставах с фиксацией (и.п. сед, ноги вместе, сек	мальчики/ юноши	5	5	10	10	10	10	10	15	15
		девочки/ девушки	5	5	10	10	10	10	10	15	15
Скоростно-силовые качества	Прыжки на одной ноге 10м (сек)	мальчики/ юноши	6,2	6,1							
		девочки/ девушки	6,4	6,2							
Специальная выносливость	Удерживание позиции Мабу (сек.)	мальчики/ юноши	20	30	40	50	60	60	60	80	80
		девочки/ девушки	20	30	35	40	50	50	50	90	60
Скоростно-силовые качества	приседания на 1 ноге в положении цяньюнтуй	мальчики/ юноши		5	8	8	10	10	12	15	18
		девочки/ девушки		5	6	7	8	9	10	12	15
Техническое мастерство	Ученическая техническая степень (цзи), мастерская		5 цзи	4 цзи	4 цзи	3 цзи	3 цзи	2 цзи	1 цзи	1 дуань	1 дуань

Перечень информационного обеспечения.

4.1. Список литературных источников.

Для специалистов:

1. Музруков Г.Н. Основы ушу издательский дом «Городец», 2006
2. Ереги́на С.В. педагогические технологии в подготовке юных дзюдоистов.
3. Боген Н.Н. Обучения двигательным действиям. - М.: ФиС, 1985.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.: ФиС, 1970.
5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1988.
6. Гимнастика: Учебник для студ. высш.пед.учеб.заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред.М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - М.: Издательский центр "Академия", 2001.
7. Дьячков В.М. Физическая подготовка спортсмена. - М.: ФиС, 1961.
8. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов. -М.: ФиС, 1966.
9. Кофман А.Б. «Воспитательная работа с юными спортсменами» в книге «Система подготовки спортивного резерва», М., 1994г.
10. Кузнецова З.И. Развитие двигательных качеств школьников. -М.: Просвещение, 1967.
11. Лях В.И. Координационные способности школьников. -Мн.:Полымя, 1989.
12. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М., ФиС.1991г.САМБО: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Канаков, М.: Советский спорт, 2005. - 240 с.
13. Спортивная гимнастика. Программа. - М.: Советский спорт, 2005
14. Филин В.П. Испытание физических качеств у юных спортсменов. - М.: ФиС, 1974.
15. Бауэр В.Г. организация педагогического контроля деятельности спортивных школ М.: Изд. Спорт 2003
16. "Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации". (Письмо Федерального агентства по физической культуре и спорту Российской Федерации от 12 декабря 2006 г. N СК- 02-10/3685)
17. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изменениями от 23 июля 2008 г.)

Для спортсменов:

1. Маслов А.А., Долин А.А. «Истоки ушу»; М, 1996
2. Музруков Г.Н. Основы ушу издательский дом «Городец», 2006
3. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов. -М.: ФиС,1966
4. Кузнецова З.И. Развитие двигательных качеств школьников. -М.: Просвещение, 1967.
5. Филин В.П. Испытание физических качеств у юных спортсменов. - М.: ФиС, 1974

5.3. Перечень Интернет-ресурсов

1. Официальный сайт Федерации ушу России - <http://www.wushu-russ.ru>
2. Официальный сайт Федерации ушу Пермского края - <http://wushuperm.ru>
3. Официальный сайт МБУ «СШ единоборств» - www.ufrb.ru
4. Официальный сайт Министерства спорта России - <http://www.minsport.gov.ru/>
5. Официальный сайт Удмуртской Республики - <http://www.minsport18.udmurt.ru/>

