

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 20 ПО УШУ

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО СШ № 20 по ушу

_____ Е. И. Мохна

Приказ от _____ № _____

**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки
по виду спорта «ушу»**

Разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта «ушу»

(утверждён приказом Министерства спорта РФ от 23.11.2022 № 1065,
зарегистрирован Министерством юстиции РФ 20.12.2022,
регистрационный № 71690)

Срок реализации: 8–10 лет

Воронеж 2022

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «ушу» (далее – программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта ушу (дисциплины таолу, кунгфу – традиционное ушу, юнчуньцюань, саньда) в муниципальном бюджетном образовательном учреждении дополнительного образования спортивной школе № 20 по ушу (далее – учреждение) с учётом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определённых федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «ушу», утверждённым приказом Министерства спорта России от 23.11.2022 № 1065, а также иных положений действующего законодательства в данной области.

2. Целями программы являются

– достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

– всестороннее физическое и нравственное развитие обучающихся;

– совершенствование спортивного мастерства обучающихся, в том числе посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях и официальных спортивных соревнованиях;

– подготовка резерва для спортивных сборных команд по виду спорта муниципального уровня и выше.

II. Характеристика программы

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивных дисциплин таолу, кунгфу – традиционное ушу, юнчуньцюань – гуйдин, юнчуньцюань – гунь, юнчуньцюань – мужэньчжуан, юнчуньцюань – традиционные формы, юнчуньцюань – шуандао			
Этап начальной подготовки (НП)	2–3	7	10

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТ)	4–5	8	8
Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)	не ограничивается	12	2
Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)	не ограничивается	14	1
Для спортивных дисциплин саньда, юнчуньюань – весовая категория			
Этап начальной подготовки	2–3	10	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2–5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

4. Объем программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	НП		УТ		ССМ	ВСМ
	до года	свыше года	до трёх лет	свыше трёх лет		
Количество часов в неделю	4,5–6	6–8	8–14	12–18	16–24	20–32
Общее количество часов в год	234–312	312–416	416–728	624–936	832–1248	1040–1664

Конкретный объем тренировочной нагрузки на этапах подготовки устанавливается учебным планом учреждения в обозначенных пределах и утверждается перед началом учебного года.

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации программы:

учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные, с применением дистанционных средств обучения;

учебно-тренировочные мероприятия:

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		НП	УТ	ССМ	ВСМ

1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	–	–	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	–	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	–	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	–	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	–	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	–	–	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	–	–	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		–	–
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	–	До 60 суток		

спортивные соревнования

Устанавливаются следующие требования для участия в соревнованиях:

– соответствие возраста, пола, уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) о проведении официальных спортивных соревнований с учётом требований ЕВСК и правил вида спорта;

– наличие медицинского заключения о допуске к участию в соревнованиях;

– соблюдение общероссийских и международных (в тех случаях, когда это установлено нормативными документами) антидопинговых правил;

– основанием для участия в соревнованиях является наличие спортивного соревнования в календарном плане физкультурных и спортивных мероприятий, утверждённого в установленном порядке, в том числе в Едином календарном плане межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также положения (регламенты) о проведении соревнований.

Объём соревновательной деятельности:

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки						ВСМ
	НП		УТ		ССМ		
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года	
Для спортивных дисциплин таолу, кунгфу – традиционное ушу, юнчуньцюань – гуйдин, юнчуньцюань – гунь, юнчуньцюань – мужэньчжуан, юнчуньцюань – традиционные формы, юнчуньцюань – шуандао							
Контрольные	1	1	2	2	2	2	2
Отборочные	–	–	1	2	3	4	5
Основные	1	1	2	3	4	5	6
Для спортивных дисциплин саньда, юнчуньцюань – весовая категория							
Контрольные	2	2	2	3	3	4	4
Отборочные	–	–	2	2	3	4	4
Основные	–	–	2	3	4	5	6

Контрольные соревнования позволяют оценить уровень подготовленности спортсмена по итогам определённого этапа.

Отборочные соревнования позволяют сформировать команды для участия в соревнованиях более высокого уровня.

Основными считаются соревнования, в которых спортсмен демонстрирует совокупность умений и навыков, технических средств, морально-волевых качеств, освоенных на данном этапе спортивной подготовки.

иные виды (формы) обучения:

физкультурные мероприятия в форме эстафет, турниров, спортивных

праздников.

6. Годовой учебно-тренировочный план составлен на основании показателей объёма тренировочной нагрузки и с учётом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки. Конкретный объём тренировочной нагрузки в обозначенных пределах утверждается перед началом учебного года; в таблице приведены ориентировочные величины.

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		НП		УТ		ССМ	ВСМ
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5–6	6–8	8–14	12–18	16–24	20–32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10–20		8–16		2–4	1–2
		дисциплины таолу, кунгфу – традиционное ушу, юнчуньцюань – все, кроме весовой категории					
1.	Общая физическая подготовка	104	126	62	84	136	222
2.	Специальная физическая подготовка	48	60	120	168	248	328
3.	Участие в спортивных соревнованиях	10	14	20	28	46	88
4.	Техническая подготовка	136	192	266	368	598	618
5.	Тактическая подготовка	2	4	12	16	26	36
6.	Теоретическая подготовка	2	5	8	16	22	32
7.	Психологическая подготовка	2	3	8	12	14	20
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	6	8	10	12	28

9.	Инструкторская практика	–	–	6	8	14	18
10.	Судейская практика	–	–	2	6	10	16
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	4	6	8	24
12.	Восстановительные мероприятия	2	4	4	6	10	26
Общее количество часов в год		312	416	520	728	1144	1456
дисциплины саньда, юнчуньцюань – весовая категория							
1.	Общая физическая подготовка	168	210	220	190	345	424
2.	Специальная физическая подготовка	64	84	106	192	282	368
3.	Участие в спортивных соревнованиях	–	–	26	48	84	118
4.	Техническая подготовка	64	100	126	238	320	380
5.	Тактическая подготовка	4	6	8	10	16	20
6.	Теоретическая подготовка	3	5	6	8	12	16
7.	Психологическая подготовка	3	4	6	8	12	18
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	3	6	8	18	28
9.	Инструкторская практика	–	–	5	8	15	18
10.	Судейская практика	–	–	3	6	12	16
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	4	6	14	24
12.	Восстановительные мероприятия	2	2	4	6	14	26
Общее количество часов в год		312	416	520	728	1144	1456

Годовой учебно-тренировочный план реализуется на протяжении 52 недель. Самостоятельная подготовка составляет от 10 до 20 % общего количества часов. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в часах (60 мин) и не превышает:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) –

трёх часов;

на этапе спортивного совершенствования мастерства – четырёх часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырёх часов.

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях – на всех этапах спортивной подготовки.

7. Календарный план воспитательной работы.

Главными целями воспитательной работы являются активное содействие формированию морально-волевых качеств, патриотизма, развитие спортивного интеллекта, воспитание разносторонне развитой, уравновешенной личности с широким кругозором и активной гражданской позицией.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня (от первенства школы до первенства округа), в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи, помощника секретаря, а с определённого уровня – в качестве спортивного судьи соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей, соблюдение спортивной этики; - развитие самообладания, взвешенной оценки собственных сил и возможностей и других спортсменов и коллег.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника	В течение года

		<p>тренера-преподавателя, инструктора;</p> <ul style="list-style-type: none"> - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленными задачами и календарём мероприятий; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - формирование перекрёстных связей в коллективе (горизонтальных и иерархических) 	
1.3.	Профессиональное самоопределение	<p>Беседы со специалистами, мастер-классы, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомство с профессиями в сфере физической культуры и спорта (инструктор ЛФК, инструктор по адаптивной физической культуре, инструктор по спортивному туризму, специалист по антидопинговому обеспечению, спортивный менеджер, спортивный психолог, инструктор – методист по физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе, спортивный обозреватель (журналист) и др.) - расширение кругозора. 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, прочие мероприятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в организации и проведении спортивных фестивалей, праздников (написание положений (регламентов), правил, ведение протоколов); - планирование, подготовка и проведение пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами ушу и других видов спорта; - формирование способности адаптироваться к стрессовым ситуациям, умения управлять собственным эмоциональным состоянием; - формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятиями избранным видом спорта; - формирование знаний, умений и навыков, связанных с соблюдением требования 	В течение года

		техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.	
2.2.	Режим питания и отдыха	Беседы, лекции, семинары, в рамках которых предусмотрено: - формирование навыков соблюдения правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки); - воспитание привычки к оптимальному питанию, знакомство с профилактикой переутомления и травм; - поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета.	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов России, региона, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках; - линейках, возложениях цветов, шествиях, митингах, иных мероприятиях, посвящённых сохранению исторической памяти, прославлению подвигов предков и современников и воспитанию личной	В течение года

		ответственности за народ и страну..	
4.	Развитие морально-нравственных качеств		
4.1.	Практическая подготовка	Семинары, мастер-классы, показательные выступления, коллективные творческие дела, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - правомерное поведение болельщиков; - развитие воли и самообладания, выдержки и настойчивости, мотивации спортсменов к формированию культуры спортивного поведения, воспитание взаимоуважения, соблюдения принципов здоровой конкуренции и спортивной этики; - воспитание ответственности, самодисциплины, способности понимать другие точки зрения, соблюдать баланс между требовательностью и снисхождением; - расширение общего кругозора.	В течение года

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

Среди антидопинговых мероприятий необходимо выделить:

– регулярное проведение семинаров/ лекций/ уроков/ викторин для спортсменов, родителей спортсменов и тренеров-преподавателей с разъяснением теории и практики применения фармакологических средств и методов в спортивной деятельности;

– ежегодное обучение (повышение квалификации) лиц, ответственных за антидопинговое обучение в учреждении;

– регулярная проверка уровня знаний спортсменов/ тренеров-преподавателей;

– индивидуальные консультации спортивного врача;

– анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годового цикла.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
начальной подготовки	Знакомство с основными понятиями и принципами антидопинговой политики (теоретическое занятие,	первый квартал учебного года	

учебно-тренировочный (спортивной специализации)	родительское собрание, вебинары, видеолекторий), права и обязанности спортсменов и их представителей		
	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА с получением сертификата	ежегодно (январь)	в соответствии с возрастной категорией
совершенствовани я спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Знакомство с основными нормативными документами антидопинговой политики (правила, список запрещённых веществ), процедурами и методами контроля (способы проверки), права и обязанности спортсменов и их представителей	первый квартал учебного года	
	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА с получением сертификата	ежегодно (январь)	в соответствии с возрастной категорией
	Актуализация знаний об основных процедурах и методах контроля, о перечне запрещённых к использованию веществ	первый квартал учебного года	
	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА с получением сертификата	ежегодно (январь)	в соответствии с возрастной категорией
Тренеры и специалисты (все этапы)	повышение квалификации (лекции, курсы, в т. ч. онлайн, семинары)	ежегодно	
	консультации со спортивным врачом	регулярно, по мере необходимости	
	первичный инструктаж	при вступлении в должность	

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков начинается на учебно-тренировочном этапе и продолжается на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Формы работы: беседы, семинары, практические занятия, самостоятельное изучение. Обучающиеся готовятся к роли инструктора по спорту, спортивного судьи, помощника тренера-преподавателя с последующим участием в организации и проведении тренировок и соревнований.

Этап подготовки	Год обучения	Содержание занятий
учебно-тренировочный	1	освоение базовой терминологии вида спорта
		подготовка помещения к проведению тренировок

	2	руководство построением и перестроением
		умение провести разминку
		основы внешней корректировки выполнения технических действий
		судейство на мероприятиях школьного уровня
	3	выполнение обязанностей регистратора, секунданта, хронометриста, видеооператора
		составление комплексов по ОФП и/ или СФП для спортсмена/ для группы (по заданию)
	4-5	активное участие в организации и проведении мероприятий школьного и муниципального уровней
участие в тестировании и отборе новичков		
ССМ, ВСМ	весь период	умение провести блок тренировки или тренировку целиком в группе НП или ТГ 1-3 по заданному плану
		умение составить план собственных тренировок с последующим согласованием с тренерским штабом
		участие в организации и проведении мероприятий муниципального уровня и выше
		участие в работе тренерского штаба со спортивной сборной командой школы/ области
		активное участие в работе с младшими спортсменами во время выездов и командировок

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

В системе подготовки спортсменов важная роль принадлежит совокупности факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект, где 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.

Уровни восстановительных мероприятий:

– основной (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);

– оперативный (осуществляется в процессе каждого тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии);

– текущий (направлены 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 их комплексное применение. Этот принцип следует соблюдать во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня.

Виды восстановительных средств:

- педагогические
- гигиенические
- медико-биологические
- психологические.

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
НП			
Развитие физических качеств с учетом специфики вида спорта, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Ежедневно гигиенический душ, водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, использование активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
УТ, ССМ, ВСМ			
Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО спортсменов	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизирующей направленности	3 мин 10-20 мин 5-15 мин (разминание 60%) Саморегуляция
Во время тренировочного	Предупреждение общего, локального	Чередование тренировочных	В процессе тренировки.

занятия, соревнования	переутомления, перенапряжения	нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж. Психорегуляция мобилизирующей направленности	
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный	8-10 мин
Через 2-4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины (включая шейно-воротниковую зону). Душ - теплый/умеренно холодный/теплый.	Саморегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки.
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней.	Восстановительные тренировки ежедневно.
Весь период	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	соблюдение режима сна, саморегуляция

III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «ушу»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

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

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

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

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

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «ушу»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

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

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

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта РФ и (или) спортивной сборной команды России;

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

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

В случае невыполнения нормативов, необходимых для перевода на следующий год (этап) подготовки, обучающийся отчисляется в порядке, установленном нормативными актами учреждения. Допускается оставление обучающегося на прежнем году (этапе) подготовки для повторного прохождения программы, но не более одного раза за период обучения.

При оценке уровня спортивной подготовленности кандидатов на поступление в учреждение принимается во внимание опыт занятий другими видами спорта, в том числе наличие у кандидата спортивного разряда (звания) по другим видам спорта.

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

Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин таолу, кунгфу - традиционные формы, юнчуньцюань - гуйдин, юнчуньцюань - гунь, юнчуньцюань - мужэньжуан, юнчуньцюань традиционные формы, юнчуньцюань - шуандао						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,5	6,5
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			12,0	12,2	11,5	11,5

1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	115	11
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин саньда, юнчуньюань - весовая категория						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,8	6,0
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	6.05	6.15
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	15	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,6
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньюань - гуйдин, юнчуньюань - гунь, юнчуньюань - мужэньчжуань, юнчуньюань - традиционные формы, юнчуньюань - шуандао						
3.1.	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее		не менее	
			3	1	5	3
3.2.	Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин	количество раз	не менее		не менее	
			18	16	20	18
3.3.	Двойной прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	
			280	270	300	290
3.4.	Прыжки в длину на одной ноге 10 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,8	6,0
3.5.	Шпагат продольный (фиксация положения)	с	не менее		не менее	
			5,0		7,0	
3.6.	Шпагат поперечный (фиксация положения)	с	не менее		не менее	
			5,0		7,0	
3.7.	Исходное положение – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения)	с	не менее		не менее	
			5,0		7,0	

3.8.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 60 см, фиксация положения)	с	не менее			
			5,0			
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин саньда, юнчуныцюань - весовая категория						
4.1.	Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин	количество раз	не менее		не менее	
			18	16	20	18
4.2.	Двойной прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	
			280	270	300	290
4.3.	Прыжки в длину на одной ноге 10 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	-	-
4.4.	Подтягивание из виса на перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	1	2	1
4.5.	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее		не менее	
			3	1	5	3

Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юноши	девочки/девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуныцюань - гуйдин, юнчуныцюань - гунь, юнчуныцюань - мужэньчжуан, юнчуныцюань - традиционные формы, юнчуныцюань - шуандао				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,7	6,8
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,9	10,0
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			120	140
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин саньда, юнчуныцюань - весовая категория				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	

			8,7	9,1
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньюань - гуйдин, юнчуньюань - гунь, юнчуньюань - мужэньжуан, юнчуньюань - традиционные формы, юнчуньюань - шуандао				
3.1.	Бег на 500 м	мин, с	не более	
			2.15	2.30
3.2.	Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин	количество раз	не менее	
			20	
3.3.	Двойной прыжок в длину с места	см	не менее	
			330	325
3.4.	Подтягивание из виса на перекладине	количество раз	не менее	
			2	1
3.5.	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			7	5
3.6.	Шпагат продольный (фиксация положения)	с	не менее	
			10,0	
3.7.	Шпагат поперечный (фиксация положения)	с	не менее	
			10,0	
3.8.	Исходное положение – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения)	с	не менее	
			10,0	
3.9.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 80 см, фиксация положения)	с	не менее	
			5,0	
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин саньда, юнчуньюань - весовая категория				
4.1.	Бег на 500 м	мин, с	не более	
			2.15	2.30
4.2.	Двойной прыжок в длину с места	см	не менее	
			330	325
4.3.	Подтягивание из виса на перекладине	количество раз	не менее	
			2	1
4.4.	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			7	5
4.5.	Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин	количество раз	не менее	
			20	

Нормативы общей и специальной физической подготовки для перевода и зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица	Норматив
-------	------------	---------	----------

		измерения	юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин таолу, кунгфу – традиционное ушу, юнчуньцюань – гуйдин, юнчуньцюань – гунь, юнчуньцюань – мужэньчжуан, юнчуньцюань – традиционные формы, юнчуньцюань – шуандао				
1.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,9	8,2
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин саньда, юнчуньцюань – весовая категория				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
2.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньцюань – гуйдин, юнчуньцюань – гунь, юнчуньцюань – мужэньчжуан, юнчуньцюань – традиционные формы, юнчуньцюань – шуандао				
3.1.	Бег на 500 м	мин, с	не более	
			1,55	2,00
3.2.	Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин	количество раз	не менее	
			35	33
3.3.	Двойной прыжок в длину с места	см	не менее	
			440	400
3.4.	Подтягивание из виса на перекладине	количество раз	не менее	
			7	4
3.5.	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			12	10
3.6.	Шпагат продольный (фиксация положения)	с	не менее	
			15,0	
3.7.	Шпагат поперечный (фиксация положения)	с	не менее	
			15,0	
3.8.	Исходное положение – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени	с	не менее	
			15,0	

	выпрямленные (фиксация положения)		
3.9.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 80 см, фиксация положения)	с	не менее 5,0
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин саньда, юнчуньцюань – весовая категория			
4.1.	Бег на 500 м	мин, с	не более 1,55 2,00
4.2.	Двойной прыжок в длину с места	см	не менее 440 400
4.3.	Подтягивание из виса на перекладине	количество раз	не менее 7 4
4.4.	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее 12 10
4.5.	Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин	количество раз	не менее 35 33

Нормативы общей и специальной физической подготовки для перевода и зачисления на этап высшего спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин таолу, кунгфу – традиционное ушу, юнчуньцюань – гуйдин, юнчуньцюань – гунь, юнчуньцюань – мужэньчжуан, юнчуньцюань – традиционные формы, юнчуньцюань – шуандао				
1.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +11 +15	
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 7,2 8,0	
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 215 180	
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 49 43	
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин саньда, юнчуньцюань – весовая категория				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более 13,4 16,0	
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более - 9.50	
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более 12.40 -	
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 42 16	

2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2.9.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	20
2.10.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			35	-
2.11.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.30
2.12.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	-
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньцюань - гуйдин, юнчуньцюань - гунь, юнчуньцюань - мужэньчжуан, юнчуньцюань - традиционные формы, юнчуньцюань - шуандао				
3.1.	Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин	количество раз	не менее	
			42	37
3.2.	Двойной прыжок в длину с места	см	не менее	
			500	420
3.3.	Подтягивание из виса на перекладине	количество раз	не менее	
			15	5
3.4.	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			20	15
3.5.	Шпагат продольный (фиксация положения)	с	не менее	
			15,0	
3.6.	Шпагат поперечный (фиксация положения)	с	не менее	
			15,0	
3.7.	Исходное положение – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения)	с	не менее	
			15,0	
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин саньда, юнчуньцюань – весовая категория				
4.1.	Двойной прыжок в длину с места	см	не менее	
			500	420
4.2.	Подтягивание из виса на перекладине	количество раз	не менее	
			16	5
4.3.	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			20	15
4.4.	Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин	количество раз	не менее	
			42	37

Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

УТ		
	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
ССМ		
	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»	
ВСМ		
	Спортивное звание «мастер спорта России»	

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

Средства тренировки:

- общеразвивающие упражнения;
- специальные упражнения (специально-подготовительные и соревновательные).

Методы тренировки:

- 1) регламентированного упражнения (цзибэньгун):
 - наличие строго расписанной программы движений (состав и порядок повторения)
 - точное нормирование нагрузки и управление её динамикой, а также нормирование интервалов отдыха
 - создание внешних условий, облегчающих управление действиями занимающихся (вспомогательные снаряды, тренажёры, другие технические устройства, способствующие дозированию нагрузки и контролю её воздействия)
- 2) игровой:
 - отсутствие жёсткой регламентации действий, вероятные условия их выполнения
 - широкие возможности для самостоятельного проявления творческих начал, импровизационный характер движений
- 3) соревновательный:
 - конкурентное сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества, борьба за первенство или возможно высокое достижение

– особый эмоциональный фон, усиливающий воздействие упражнений, что может способствовать максимальному проявлению функциональных возможностей организма

– унификация порядка борьбы за победу и способов оценки достижения

4) идеомоторный (использование возможностей мобилизации психических начал для направленной регуляции состояний организма и выявления его функциональных возможностей).

Принципы тренировки:

- постепенности;
- цикличности;
- индивидуализации.

Содержание деятельности на этапах обучения.

Этап начальной подготовки

Продолжительность: 1–3 года

Основная общефизическая подготовка

Разновидности бега, спортивной ходьбы, прыжков (в длину, вверх, серии), подтягивания, отжимания в упоре, упражнения на равновесие.

Упражнения на развитие силовых способностей

Упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощений

Упражнения для укрепления различных групп мышц с отягощениями

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей

Упражнения со скакалкой

Упражнения для развития гибкости (для увеличения подвижности плечевого сустава, для увеличения подвижности позвоночника, в особенности поясничного отдела, для увеличения подвижности тазобедренного и оптимизации подвижности коленного сустава и голеностопа).

Упражнения на развитие ловкости

Техническая подготовка

Положения кисти (цзибэнь шоусин):

чжан – ладонь

цюань – кулак

гоушоу – "крюк", пальцы кисти собраны в щепоть

Движения рук (цзибэнь шоуфа)

пинчунцюань – прямой удар кулаком

пинлинцюань – прямой удар вертикальным кулаком

туйчжан – удар ладонью

пицюань – вертикальный рубящий удар кулаком в сторону

цзацюань – удар тыльной стороной кулака с проворотом сверху вниз

Виды позиций (цзибэнь бусин)

мабу – П-образная позиция

баньмабу – полу-П-образная позиция

гунбу – позиция выпада

суйбу – позиция "пустого шага"

пубу – низкая позиция с вытянутой ногой

бинбу – позиция "стопы вместе"

Виды перемещений (цзибэнь буфа)

шанбу – шаг вперёд

туйбу – шаг назад

чабу – позиция зашага

гайбу – отшагивание

Виды движений ногами (цзибэнь туйфа)

чжэньтитуй – удар выпрямленной ногой вперёд-вверх

сетитуй – удар выпрямленной ногой к противоположному плечу

цэтитуй – боковой удар выпрямленной ногой

хоуляотуй – удар назад выпрямленной ногой

даньтуй – удар ногой вперёд

Комплексы чанцюань начального уровня

16 форм чанцюань

20 форм чанцюань

Тренировочный этап

Продолжительность: 4–5 лет

Физическая подготовка

Совершенствование техники первого этапа программы и овладение более сложными движениями

Упражнения на развитие силовых способностей

Упражнения для укрепления групп мышц, задействованных при выполнении базовых движений ушу, без отягощений (удержание ног, 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, с выпрыгиваниями вверх, прыжки в длину ковра

Упражнения для развития гибкости

Акробатические упражнения

Кувьрки вперёд (цяньбэй), назад (хоубэй), колесо (цэшоуфань),
равновесия (пинхэн)

Упражнения на развитие ловкости

Подвижные игры

Техническая подготовка

Закрепление изученных навыков

Положения кисти (шоусин)

хучжао – когти тигра

инчжао – когти орла

лунчжао – когти дракона

даньчжуцюань – кулак "одиночная жемчужина"

даньчжи – "одиночный палец"

Движения рук (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

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

цайцюань – удар кулаком снизу вверх

чуаньчжан – удар пальцами ладони вперёд

динчжоу – удар в сторону остриём локтя

паньчжоу – круговой удар локтем

Позиции (бусин)

дулибу – позиция на одной ноге

цзопаньбу – скрученная позиция сидя

хэнданбу – поперечная позиция гунбу

себу – скрученная позиция

гаосюйбу – высокая позиция "пустой шаг"

Перемещения (буфа)

табу – шаг с подбивом

цзибу – шаг с хлопком

цзунбу – "шаг-полёт"

юэбу – "шаг-прыжок"

синбу – скользящий шаг

Движения ногами (туйфа)

вайбайтуй – удар выпрямленной ногой изнутри наружу

лихэтуй – удар выпрямленной ногой снаружи внутрь

даотитуй – удар ногой прогнувшись

дэнтуй – прямой удар пяткой ноги

цэчуайтуй – удар ногой в сторону

чжэньтуй – топающий удар

хоудэнтуй – прямой удар назад

фуди хоусаотуй – задняя круговая подсечка с опорой

чжишень цяньсаотуй – передняя круговая подсечка с выпрямленным корпусом

Удары с хлопками (цзисян дунцзо)

даньпайцзяо – одиночный удар с хлопком по подъёму стопы

лихэпайцзяо – удар снаружи внутрь с хлопком по стопе

вайбайпайцзяо – удар с хлопком изнутри наружу

хоутяопайцзяо – удар с хлопком с захлёстыванием

Движения в прыжках (тяюэ дунцзо)

тэнкунфэйцзяо – удар в прыжке выпрямленной ногой

тэнкуншуанфэйцзяо – двойной удар в прыжке выпрямленными ногами

тэнкунбайляньцзяо – удар выпрямленной ногой в прыжке изнутри наружу

тэнкунсюаньфэнцзяо – прыжок с переворотом на 360° и ударом по стопе снаружи внутрь

сюаньцзы – прыжок-переворот в горизонтальной плоскости

цэкунфань – боковое маховое сальто

Базовые комплексы чанцюань

33 формы чанцюань 1 уровня

33 формы чанцюань 2 уровня

32 формы чанцюань 3 уровня

комплекс на 1 дуань чанцюань

комплекс на 2 дуань чанцюань

Психологическая подготовка

Усиление мотивации к занятиям

Формирование сознательного отношения к тренировкам

Формирование основных волевых качеств (целеустремлённость, настойчивость, смелость, решительность, самостоятельность, самообладание)

Этап совершенствования спортивного мастерства

Основы спортивного многоборья ушу (ушу цюаньнэн цзичу)

Физическая подготовка

Упражнения на развитие силовых способностей

Упражнения для укрепления специфических групп мышц, задействованных в комплексах с оружием, без отягощений (наработка путём многократного повторения, изотонические и статические упражнения)

Упражнения для укрепления специфических групп мышц, задействованных в комплексах с оружием, с отягощениями (наработка движений с тяжёлым оружием)

Упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощений (с использованием практик шаолинь тунцзыгун) и с отягощениями

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей

Прыжки в длину ковра, многократное повторение прыжков и ударов в прыжках

Выполнение $\frac{1}{4}$ комплекса с отягощением. Выполнение серии прыжков и ударов в прыжках на скорость.

Упражнения для развития гибкости

Отработка жоугун повышенной сложности (прыжки в шпагат, прыжки в шпагат с разворотом корпуса, чаотяньдэн)

Акробатические упражнения

Цэтоуфань (подъём разгибом), лиюйдатин (подъём разгибом из положения лёжа), сюаньцзы чжуанти (прыжок с проворотом на 360° в горизонтальной плоскости)

Упражнения на развитие ловкости

Выполнение комбинаций из серии сложных прыжков

Полная программа спортивного многоборья (цюаньнэн бисай)

Добавление комплексов традиционного ушу (чуаньтун цюаньшу, чуаньтун цисе).

Совершенствование физической подготовки с учётом индивидуальных особенностей и овладение сложными акробатическими элементами

Техническая подготовка

Совершенствование элементов первого и второго этапов и овладение более сложными движениями. Изучение и отработка базовых соревновательных комплексов ушу для обучающихся групп на этапе ССМ и программы стилевого многоборья. Отработка автоматизма и естественности технических действий

Совершенствование базовых и соревновательных традиционных комплексов.

Использование метода сопряжённых упражнений.

Изучение и отработка парных упражнений и комплексов

Психологическая подготовка

Формирование сознательного отношения к занятиям

Моделирование соревновательной обстановки в процессе тренировки

Специальная подготовка к встрече с соревновательными трудностями

Изучение приёмов цигун и цзочань как средства предупреждения возможных неблагоприятных внутренних состояний.

Этап высшего спортивного мастерства

Физическая подготовка

Совершенствование физической подготовки с учётом требований индивидуального плана спортсмена в соответствии с соревновательным циклом

Упражнения на развитие силовых способностей

Укрепление различных групп мышц, преимущественно задействованных в выполнении элементов повышенной сложности

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей

Акробатические упражнения

Специальная физическая подготовка

Развитие способности основных групп мышц спортсмена мгновенно развивать усилия вплоть до максимальных

Упражнения для развития фацзинь (мгновенного выброса силы).

Психологическая подготовка

Воспитание волевых качеств, психологической устойчивости к внешним раздражителям в процессе занятий с применением методов цигун, цзочань.

15. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объём времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года	≈ 120/ 80		

обучения/ свыше одного года обучения:			
История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Биографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке

				спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). Современная ситуация в олимпийском движении
	Патриотическое, нравственное воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 50/80	ноябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/10 7	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/10 7	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/10 7	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/10 6	сентябрь – апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/10 6	декабрь – май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/10 6	декабрь – май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе по виду спорта.

	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап	Всего на этапе	≈ 600		

высшего спортивного мастерства	высшего спортивного мастерства:			
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.

			Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
--	--	--	---

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. Среди особенностей осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам таолу, кунгфу – традиционное ушу, юнчуньцюань, саньда вида спорта ушу можно выделить следующие положения.

Ушу – сложнокоординационный вид спорта, оказывающий разностороннее воздействие на организм занимающихся. В переводе с китайского языка ушу – «воинское искусство». Этот вид спорта представляет собой уникальное сочетание гимнастики и единоборств.

В основе ушу лежат приёмы рукопашного боя и фехтования, различные виды традиционной акробатики, дыхательные гимнастики и системы психорегуляции. Многообразие стилей и видов ушу позволяет в полной мере использовать индивидуальный подход, позволяющий выработать для каждого человека оптимальную программу личного самосовершенствования.

Сложность решаемых задач (а это, прежде всего, объединение в одной системе подготовки методов и приёмов, характерных для гимнастических и единоборческих дисциплин) диктует особую специфику организации тренировочного процесса, позволяющую юным спортсменам переходить из одной дисциплины в другую в зависимости от изменения физических кондиций, спортивных результатов и личных приоритетов.

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

Годичный цикл в ушу состоит из трёх периодов: подготовительного, соревновательного и переходного.

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

- 1) **Общеподготовительный этап**

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

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

2) Специальный подготовительный этап

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

Соревновательный период (период основных соревнований).

Основными задачами этого периода являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности 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 контролю уровня 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 или свободный спарринг) выступает в качестве специализированного средства подготовки.

Переходный период (восстановительный).

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

VI. Условия реализации программы

17. Материально-технические условия реализации программы.

С учётом положений договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей

материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры, рекомендованные требования к материально-техническим условиям реализации программы предусматривают

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажёрного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»¹;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивных дисциплин таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньцюань - гуйдин, юнчуньцюань - гунь, юнчуньцюань - мужэньчжуан, юнчуньцюань - традиционные формы, юнчуньцюань - шуандао			
1.	Ковер для ушу (комплект с подложкой)	штук	1
2.	Манекен Вин Чун (мужэньчжуан)	штук	1
Для спортивных дисциплин саньда, юнчуньцюань - весовая категория			
3.	Мешок боксерский	штук	3
4.	Напольное покрытие татами или помост	штук	1
5.	Лапа боксерская	штук	10

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

¹ с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н.

				кол ич ест во	ср ок экс пл уат ац ии (ле т)	кол иче ств о	срок экс плуат ации (лет)	коли чест во	срок экс плуат ации (лет)	коли чест во	срок экс плуат ации (лет)
1.	Костюм для выступлений (ифу)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
2.	Обувь для ушу	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
3.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
4.	Чехол для переноски спортивного инвентаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Бандаж защитный паховый	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
6.	Боксерские перчатки для саньда	пар	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
7.	Жилет для саньда	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
8.	Защита на голеностоп для саньда	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
9.	Защита на голень для саньда	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
10	Футболка для саньда	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
11	Шлем для саньда	штук	на обуча	1	2	1	2	1	2	1	2

			ющего ся								
12	Шорты для санда	штук	на обуча ющего ся	1	2	1	2	1	2	1	2

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

18. Кадровые условия реализации программы:

укомплектованность учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками:

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на этапах УТ, ССМ, ВСМ, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учётом специфики вида спорта «ушу», а также на всех этапах спортивной подготовки – привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися), как, например, тренер-преподаватель по ОФП, по СФП, по хореографии и т.д. Это связано также с многообразием видов программы, которых в дисциплинах таолу, кунгфу – традиционное ушу и юнчуньюань насчитывается более 30.

уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников учреждения должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утверждённым приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н, профессиональным стандартом «Тренер», утверждённым приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утверждённым приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утверждённым приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н. Кроме того, учреждение вправе привлекать к занятию педагогической деятельностью лиц, обучающихся по образовательным программам высшего

образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим целям и задачам деятельности учреждения, и успешно прошедшим промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения.

непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей учреждения является необходимым условием качественного выполнения сотрудниками своих трудовых обязанностей и одним из приоритетных направлений деятельности учреждения.

19. Информационно-методические условия реализации программы:

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

3. Приказ Минспорта России от 23.11.2022 № 1065 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «ушу»

4. Приказ Минспорта России от 21.12.2022 № 1328 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «ушу»

5. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки"

6. Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд РФ»

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

8. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»

Федерации»

9. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М., 1988.

10. Гимнастика: Учеб. 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., 2001.

11. Кофман А.Б. Система подготовки спортивного резерва, 1994.

12. Кузнецова З.И. Развитие двигательных качеств школьников. – М., 1967.

13. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М., 1991.

14. Музруков Г.Н. Основы ушу. – М., 2016.

15. Образовательные антидопинговые программы, разработанные для различных типов образовательных организаций и организаций, осуществляющих спортивную подготовку. – М., 2017.

16. 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. 2005.

17. Спортивная гимнастика. Программа. – М., 2005.

18. <http://www.iwuf.org/> Всемирная федерация ушу.

19. <https://wushu-russ.ru/> Федерация ушу России.

20. <http://www.minsport.gov.ru> Министерство спорта России.

21. <http://www.mon.gov.ru> Министерство просвещения России.

22. <https://fcpsr.ru/> Федеральный центр подготовки спортивного резерва

23. <http://www.edu.ru> Федеральный портал "Российское образование".