МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 4»

Принята на педагогическом совете
МАУ ДО «СШ № 4»
Протокол № 3 от 31.08.2026 года

Утверждена приказом директора
МАУ ДО «СШ № 4»
№ 87 от 31.08.2026 года

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «ушу»

Программа разработана на основе
федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «ушу»
(утв. приказом Минспорта России № 781 от 26 сентября 2025 года).

Автор программы:
тренер-преподаватель
Репин Станислав Юрьевич
высшая квалификационная категория

Новоуральск
2026

СОДЕРЖАНИЕ

I. Общие положения…… 3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки…… 3
1. Сроки реализации этапов, возрастные и количественные границы лиц на этапах…… 3
2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки…… 4
3. Виды (формы) учебно-тренировочного процесса…… 4
4. Продолжительность учебно-тренировочных занятий…… 4
5. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, её осуществляющих, в спортивных соревнованиях по ушу …… 5
6. Учебно-тренировочные мероприятия…… 5
7. Объем соревновательной деятельности ……. 6
8. Годовой учебно-тренировочный план…… 7
9. Календарный план воспитательной работы…… 8
10. Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним…… 12
11. План антидопинговых мероприятий…… 13
12. Инструкторская и судейская практика…… 14
13. Планы инструкторской и судейской практики…… 14
14. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств…… 17
III. Система контроля…… 18
15. Требования к результатам прохождения Программы применительно к этапам спортивной подготовки…… 18
16. Контрольно-переводные нормативы и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода по этапам спортивной подготовки…… 21
17. Нормативы ОФП и СФП для зачисления и перевода на этап НП…… 21
18. Нормативы ОФП и СФП и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) …… 23
19. Нормативы ОФП и СФП и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства …… 25
20. Нормативы ОФП и СФП и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства…… 27
IV. Рабочая программа по виду спорта…… 30
- Характеристика ушу…… 30
- Структура годичного цикла…… 32
- Основные принципы спортивной подготовки…… 33
- Основные средства спортивной подготовки…… 33
- Основные методы спортивной подготовки…… 33
- Система спортивного отбора…… 34
- Уровень влияния физических качеств на результативность в ушу…… 34
- Общие требования безопасности на занятиях…… 35
- Программный материал для учебно-тренировочных занятий…… 36
- Этап начальной подготовки…… 36
- Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)…… 42
- Этап совершенствования спортивного мастерства…… 49
- Терминология ушу…… 58
- Учебно-тематический план…… 60

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным дисциплинам ушу…… 63
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки…… 64
21. Материально-технические условия реализации Программы…… 64
22. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём…… 64
23. Обеспечение спортивной экипировкой…… 66
24. Кадровые условия реализации Программы…… 67
25. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей МАУ ДО «СШ № 4»…… 67
26. Информационно-методические условия реализации Программы…… 68

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «ушу» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке ушу в МАУ ДО «СШ № 4» с учётом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определённых федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «ушу», утверждённым приказом Минспорта России от 23 ноября 2022 г. № 1065.

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов по ушу .

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки с рассчитана на 52 недели в год.

1. Сроки реализации этапов, возрастные и количественные границы лиц на этапах

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	2-3	7	10-20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	8	8-16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	2-4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	1-2
Для спортивных дисциплин саньда, юнчуньцюань - весовая категория			
Этап начальной подготовки	2-3	10	10-20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	12	8-16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2-4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1-2

2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До 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

3. Виды (формы) учебно-тренировочного процесса

Учебно-тренировочный процесс в МАУ ДО «СШ № 4», ведётся и осуществляется в следующих видах (формах):

- ❖ тренировочные занятия
- ❖ спортивные соревнования;
- ❖ самостоятельная подготовка

❖

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия :

- на этапе начальной подготовки – 2 (двух часов);
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 (трёх часов);
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 (четырёх часов);
- на этапе высшего спортивного мастерства – 4 (четырёх часов).

4. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, её осуществляющих, в спортивных соревнованиях по ушу

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

5. **Учебно-тренировочные мероприятия**

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учёта времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

6. Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх 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

7. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет	Весь период	Весь период
		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	**10-20**	**8-16**	**8-16**	**2-4**	**1-2**
Для спортивных дисциплин таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньцюань -гуйдин, юнчуньцюань - гунь, юнчуньцюань – мужэньчжуан, юнчуньцюань - традиционные формы, юнчуньцюань - шуандао							
1.	Общая физическая подготовка (%)	35-39	33-39	25-30	23-30	20-25	15-20
2.	Специальная физическая подготовка (%)	15-17	15-17	17-24	17-24	18-24	20-26
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-2	1-2	3-10	5-12	5-14	6-16
4.	Техническая подготовка (%)	42-54	42-54	42-54	42-54	42-54	42-56
5.	Тактическая подготовка (%)	1	1	2	3	4	6
6.	Теоретическая подготовка (%)	2	3	5	7	10	6
7.	Психологическая подготовка (%)	1	2	4	6	7	6
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (%)	1	1-2	1-2	2-3	2-3	3
9.	Инструкторская практика (%)	-	-	1	2	2	2
10.	Судейская практика (%)	-	-	1	2	2	2

11.	Медицинские, медико - биологические мероприятия (%)	1	2	2	2	2	4
12.	Восстановительные мероприятия (%)	1	1	1	2	4	6
Для спортивных дисциплин саньда, юнчуньцюань - весовая категория							
1.	Общая физическая подготовка (%)	54-64	50-60	42-48	25-32	30-38	29-38
2.	Специальная физическая подготовка (%)	19-21	19-21	20-26	26-30	24-29	25-29
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-2	1-2	2-10	5-12	5-14	6-16
4.	Техническая подготовка (%)	20-24	24-28	24-30	32-42	26-34	26-34
5.	Тактическая подготовка (%)	-	1	2	2	3	4
6.	Теоретическая подготовка (%)	2	2	2	2	2	2
7.	Психологическая подготовка (%)	1	2	3	2	2	3
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (%)	1	1-2	1-2	2-3	2-3	3
9.	Инструкторская практика (%)	-	-	1	2	2	2
10.	Судейская практика (%)	-	-	1	1	2	2
11.	Медицинские, медико - биологические мероприятия (%)	1	1	2	2	2	4
12.	Восстановительные мероприятия (%)	1	2	2	2	3	5
Общее количество часов в год		**234-312**	**312-416**	**416-728**	**624-936**	**832-1248**	**1040-1664**

8. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
2.	Здоровьесбережение		
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
4.	Развитие творческого мышления		
5	Психологическая подготовка		
6.	Основы законодательства в области физической культуры и спорта		

9. Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Целью мероприятий является формирование у спортсменов отрицательного отношения к нарушению антидопинговых правил;

10. План антидопинговых мероприятий

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	«Вредные привычки и их влияние на здоровье человека»	В течение года	Мероприятия проводятся в виде: тематических бесед, диалогов,
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	«Основы антидопинговых правил»	В течение года	Ознакомление с документами и разбор нормативно-правовых
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	- Онлайн - курс «РУСАДА»	В течение года	Работа со спортсменами проводится преимущественно в индивидуальной форме.

11. Инструкторская и судейская практика

Знание правил соревнований - одно из основных требований

13. **Планы инструкторской и судейской практики**

Этап Спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	**Инструкторская практика:**	В течение года	
	Судейская практика:	При подготовке и проведении соревнований	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	**Инструкторская практика:**	В течение года	
	Судейская практика:	При подготовке и проведении соревнований	

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	**Инструкторская практика:**	В течение года	
	Судейская практика: - .	При подготовке и проведении соревнований	

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	- Первичный отбор новичков, - врачебный контроль - систематизированное обследование состояния здоровья занимающихся;	В течение года	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	- поэтапная оценка функционального состояния в процессе подготовки и при подготовке к соревнованиям;	В течение года	
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	- участие в лечении и реабилитации спортсменов в связи с травмами и заболеваниями;	В течение года	

III. Система контроля

13. Требования к результатам прохождения Программы применительно к этапам спортивной подготовки

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом; повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «ушу»;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин, содержащих в своём 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 (III юн., II юн., I юн., спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации) для спортивных дисциплин, содержащих в своём наименовании слова и словосочетания «таолу», «кунгфу - традиционное ушу», «юнчуньцюань - гуйдин», «юнчуньцюань - гунь», «юнчуньцюань - мужэньчжуан», «юнчуньцюань - традиционные формы», «юнчуньцюань - шуандао».

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- 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 четвёртого года;
- получить уровень спортивной квалификации (III, II, I спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий, спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (КМС), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России»

14. Контрольно-переводные нормативы и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода по этапам спортивной подготовки

15. Нормативы ОФП и СФП для зачисления и перевода на этап НП

№ 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 - традиционное ушу, юнчуньцюань - гуйдин, юнчуньцюань - гунь, юнчуньцюань - мужэньчжуан, юнчуньцюань - традиционные формы, юнчуньцюань - шуандао						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,5	6,7
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			12,0	12,2	11,5	11,7
1.3.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	115	110
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин саньда, юнчуньцюань - 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 лёжа на полу	Количество раз	не менее		не менее	
			10	5	15	7
2.4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
2.5.	Челночный бег 3х10 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, юнчуньцюань - гуйдин, юнчуньцюань - гунь, юнчуньцюань - мужэньчжуан, юнчуньцюань - традиционные формы, юнчуньцюань - 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 вперёд, колени выпрямленные (фиксация положения)	с	не менее		не менее	
			5,0		7,0	
3.8.	Упражнение «мост» из положения лёжа 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, юнчуньцюань - 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

16. Нормативы ОФП и СФП и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) 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, юнчуньцюань - гуйдин, юнчуньцюань - гунь, юнчуньцюань - мужэньчжуан, юнчуньцюань - традиционные формы, юнчуньцюань - шуандао				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,7	6,8
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,9	10,0
1.3.	Наклон вперёд 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, юнчуньцюань - 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 лёжа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
2.4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2.5.	Челночный бег 3х10 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, юнчуньцюань - гуйдин, юнчуньцюань - гунь, юнчуньцюань - мужэньчжуан, юнчуньцюань - традиционные формы, юнчуньцюань - 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 вперёд, колени выпрямленные (фиксация положения)	с	не менее	
			10,0	
3.9.	Упражнение «мост» из положения лёжа 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	
			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	
5. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трёх лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трёх лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

19. Нормативы ОФП и СФП
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			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 вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.2.	Челночный бег 3х10 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 лёжа на полу	Количество раз	не менее	
			36	15
2.4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
2.5.	Челночный бег 3х10 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 лёжа 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 вперёд, колени выпрямленные (фиксация положения)	с	не менее	
			15,0	
3.9.	Упражнение «мост» из положения лёжа 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
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

20. Нормативы ОФП и СФП
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
для зачисления и перевода 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 вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.2.	Челночный бег 3х10 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 лёжа 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 лёжа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
2.5.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.6.	Челночный бег 3х10 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 лёжа 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 пересечённой местности)	мин, с	не более	
			-	16.30
2.12.	Кросс на 5 км (бег по пересечённой 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 вперёд, 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
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

IV. Рабочая программа по виду спорта

Рабочая программа содержит программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки (НП, ТГ, СС, ВСМ).

Характеристика ушу

В соответствии с Правилами вида спорта, ушу подразделяется на *следующие виды:*

- ушу-таолу;
- кунгфу - традиционное ушу;
- юнчуньцюань (Винчун);
- саньда.

Ушу – таолу (гуйдин таолу, цзысюань таолу) современный вид спорта, соревновательным упражнением в котором являются полностью или частично регламентируемые комплексы таолу.

Кунгфу-традиционное ушу (чуаньтун ушу) – дисциплина ушу, в программу которой включены те виды ушу, которые издавна практиковались в Китае, и на основе которых были созданы спортивные виды ушу.

Юнчуньцюань - (более известно, как Винчун «произношение» устоявшийся перевод — «Вечная весна») - дисциплина ушу, демонстрирующая технику стиля Винчун.

Саньда (саньшоу) 散打 - это дисциплина ушу, представляющая собой свободные поединки (спарринги) по ушу на помосте в защитном снаряжении.

Структура годичного цикла

Годичный цикл спортивной подготовки по ушу состоит из трёх периодов: *подготовительного, соревновательного и переходного.*

Основные принципы спортивной подготовки

1. *Принцип постепенности*.
2. *Принцип цикличности (повторности).*
3. *Принцип индивидуализации.*

Основные средства спортивной подготовки

Основными средствами спортивной подготовки являются - общеразвивающие и специальные физические упражнения, непосредственно из различных видов ушу и других систем физического воспитания.

Основные методы спортивной подготовки

Методы строго регламентированного упражнения
Игровой метод
Соревновательный метод

Система спортивного отбора

Система спортивного отбора включает:
а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

Программный материал для учебно-тренировочных занятий

Этап начальной подготовки

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка

С***пециальная физическая подготовка***

- Депугунъфань (акробатические упражнения). Кувырки вперёд (цяньбэй), кувырок назад (хоубэй), колесо (цэшоуфань), подъем разгибом (лиюйдатин);
- Жоугун (упражнения для развития гибкости). 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, развитие ловкости подвижными играми).

- упражнения на равновесие (пинхэн);
- упражнения для развития специальной гибкости суставов и позвоночника;
- упражнения с гантелями и штангой для развития способности производить «выброс силы» (фацзинь);
- выполнение ударов руками и ногами по удародержателю;
- выполнение связок ударов по боксёрскому мешку;
- удары и махи ногами с максимальной амплитудой;
- выполнение серийных ударов руками и ногами по боксёрским «лапам»;
- выполнение соревновательных комплексов в высоком темпе, с изменением темпа («взрывная» сила);

Технико-тактическая подготовка

Технико-тактическая подготовка для спортивных дисциплин таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньцюань - гуйдин, юнчуньцюань - гунь, юнчуньцюань - мужэньчжуан, юнчуньцюань - традиционные формы, юнчуньцюань - шуандао

Наиболее важными в данном разделе являются средства для развития гибкости (жоугун),

Упражнения для развития гибкости подразделяются на три группы:

- **цзяньбу жоугун** – упражнения для увеличения подвижности плечевого сустава;
- **яобу жоугун** – упражнения для увеличения подвижности позвоночника;
- **туйбу жоугун** – упражнения для увеличения подвижности тазобедренного и оптимизации подвижности коленного и голеностопного суставов.

Основные базовые элементы ушу:

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

Основные виды движений руками: Пинчунцюань – прямой удар кулаком; Пинлицюань – прямой удар вертикально расположенным кулаком; Туйчжан – удар ладонью; Пицюань – вертикальный

рубящий удар кулаком в сторону; Цзацюань – удар тыльной частью кулака с проворотом сверху вниз.

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

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

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

Комплексы таолу: чанцюань начального уровня (16 форм чанцюань; 20 форм чанцюань), наньцюань, кунгфу - традиционного ушу, юнчуньцюань.

Выполнение элементов в различных сочетаниях и комбинациях.

Теоретическая подготовка

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

б) Краткий разбор развития ушу. История возникновения и становления ушу.

в) Основы законодательства в области физической культуры и спорта

г) Места занятий. Оборудование и инвентарь.

Психологическая подготовка

Формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера.

Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)

Нормативы ОФП и СФП для зачисления и перевода на этап НП

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
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.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,9	7,1
1.2.	Челночный бег 3х1 Ом	с	не более	
			12,0	12,2
1.3.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: саньда, юнчуньцюань - весовая категория				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	

			6,10	6,30
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
2.4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
2.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,6	9,9
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
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.	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			3	1
3.2.	Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин	количество раз	не менее	
			18	16

3.3.	Двойной прыжок в длину с места	см	не менее	
			280	270
3.4.	Прыжки в длину на одной ноге 10 м	с	не более	
			6,2	6,4
35.	Шпагат продольный (фиксация положения)	с	не менее	
			5	
3.6.	Шпагат поперечный (фиксация положения)	с	не менее	
			5	
3.7.	Исходное положение - сед, ноги вместе. Наклон вперёд, колени выпрямленные (фиксация положения)	с	не менее	
			5	
3.8.	Упражнение «мост» из положения лёжа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 60 см, фиксация положения)	с	не менее	
			5	
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: саньда юнчуньцюань - весовая категория				
4.1.	Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин	количество раз	не менее	
			18	16
4.2.	Двойной прыжок в длину с места	см	не менее	
			280	270
4.3.	Прыжки в длину на одной ноге 10 м	с	не более	
			6,2	6,4
4.4.	Подтягивание из виса на перекладине	количество раз	не менее	
			2	1
4.5.	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			3	1

Инструкторская практика

- демонстрировать (показывать) упражнения общефизической направленности;

Судейская практика

- ознакомление с правилами судейства вида спорта «ушу»;

Медицинские и медико-биологические мероприятия

- врачебный контроль - систематизированное обследование состояния здоровья занимающихся;
- организация лечения спортсменов в случае необходимости.

Восстановительные мероприятия

- рациональный суточный режим;
- личная гигиена;
- закаливание.

Учебно-тренировочный этап
(этап спортивной специализации)

Данный этап включает освоение базовых элементов цюаньшу, дуаньцисе и чанцисе. Акцент на этом этапе делается на дальнейшее изучение базовых, технических движений и их отработку в различных комбинациях (цзухэ ляньси), и комплексах первого, второго и третьего технического уровня.

Физическая подготовка

Включает общую и специальную физическую подготовку

Общая физическая подготовка

1. Бег и беговые упражнения с отягощением;
2. Спортивные игры;

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка для спортивных дисциплин таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньцюань - гуйдин, юнчуньцюань - гунь, юнчуньцюань - мужэньчжуан, юнчуньцюань - традиционные формы, юнчуньцюань - шуандао

Депугунъфань (акробатические упражнения):
Кувырки вперёд (цяньбэй), кувырок назад (хоубэй), колесо (цэшоуфань), подъем разгибом (лиюйдатин);
Жоугун (упражнения для развития гибкости):
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.

- Цзяньбу жоугун - упражнения для увеличения подвижности плечевого сустава;
- Яобу жоугун - упражнения для увеличения подвижности позвоночника, в особенности поясничного отдела;
- Туйбу жоугун - упражнения для увеличения подвижности тазобедренного и оптимизации подвижности коленного и голеностопного суставов.

Комплексы таолу: чанцюань (32 формы чанцюань, 46 форм чанцюань), наньцюань, кунгфу - традиционного ушу, юнчуньцюань.
Выполнение элементов в различных сочетаниях и комбинациях, с различной интенсивностью.

Специальная физическая подготовка

для спортивных дисциплин саньда, юнчуньцюань - весовая категория

1. Имитация ударной и бросковой техники из различных исходных положений и с различной интенсивностью.
2. Упражнения со скакалкой.
3. Упражнения с мешком, с боксёрской грушей.

Соревновательная подготовка

Участие в соревнованиях по ушу различного уровня.

Технико-тактическая подготовка

Технико-тактическая подготовка для спортивных дисциплин таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньцюань - гуйдин, юнчуньцюань - гунь, юнчуньцюань - мужэньчжуан, юнчуньцюань - традиционные формы, юнчуньцюань - шуандао

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

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

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

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

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

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

Технико-тактическая подготовка

для спортивных дисциплин саньда, юнчуньцюань - весовая категория

1. Перемещения
2. Ударная техника рук:
3. Ударная техника ног
4. Техника борьбы:

Теоретическая подготовка

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.

г) Гигиенические знания и навыки.

Психологическая подготовка

Использование разнообразных средств и приёмов психолого-педагогического воздействия.

Инструкторская и судейская практика

Цель инструкторской и судейской практики - подготовить обучающихся МАУ ДО «СШ № 4» к деятельности в качестве судьи и инструктора по ушу.

Инструкторская практика:

- выполнять обязанности дежурного;
- строить группу перед началом занятия, сдавать рапорт;
- показывать в разминке упражнения физической направленности, совершенствующие двигательные качества спортсмена ушу (1-й год обучения), и проводить 1-ю часть разминки в присутствии тренера (2-год обучения);

Судейская практика:

- знание правил судейства вида спорта «ушу»,
- работа в составе судейской коллегии на соревнованиях.

Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия

- врачебный контроль - систематизированное обследование состояния здоровья занимающихся;
- оказание первой доврачебной помощи;
- организация лечения спортсменов в случае необходимости.

Контрольные мероприятия

(тестирование и контроль)

Нормативы ОФП и СФП
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
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, юнчуньцюань - гуйдин, юнчуньцюань - гунь, юнчуньцюань - мужэньчжуан, юнчуньцюань - традиционные формы, юнчуньцюань - шуандао				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,7	6,8
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,9	10,0
1.3.	Наклон вперёд 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, юнчуньцюань - 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 лёжа на полу	Количество раз	не менее	
			18	9
2.4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			8,7	9,1
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1. 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	
			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 вперёд, колени выпрямленные (фиксация положения)	с	не менее	
			10,0	
3.9.	Упражнение «мост» из положения лёжа 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	
			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	
5. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Этап совершенствования спортивного мастерства

Физическая подготовка

Включает общую и специальную физическую подготовку

Специальная физическая подготовка

Для спортивных дисциплин таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньцюань -гуйдин, юнчуньцюань - гунь, юнчуньцюань – мужэньчжуан, юнчуньцюань - традиционные формы, юнчуньцюань - шуандао

- Депугунъфань (акробатические упражнения). Кувырки вперёд (цяньбэй), кувырок назад (хоубэй), колесо (цэшоуфань), подъем разгибом (лиюйдатин);

- Жоугун (упражнения для развития гибкости). Данный раздел является наиболее важным в структуре 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, развитие ловкости подвижными играми).

- упражнения на равновесие (пинхэн);

- упражнения для развития специальной гибкости суставов и позвоночника (махи, выпады, наклоны, стретчинг, полушпагаты, шпагаты);

- упражнения с гантелями и штангой для развития способности производить «выброс силы» (фацзинь);

Обязательные соревновательные комплексы ушу: 46 формы чанцюань, 3 международный гуйдин: цзяньшу, гуньшу; даошу, цяншу; самосоставленные комплексы чанцюань, цзяньшу, гуньшу; комплекс традиционного ушу без оружия (чуаньтун цюаньшу) – ча цюань; комплекс традиционного ушу с оружием (чуаньтун цисе) – шаолиньгунь. Комплексы ушу Международного соревновательного стандарта 1,2 и 3 уровней.

Специальная физическая подготовка

Для спортивных дисциплин саньда, юнчуньцюань - весовая категория

Упражнения с боксёрской грушей, мешком, пневматической грушей, настенной подушкой.

Участие в спортивных соревнованиях

Регулярное участие в соревнованиях .

Технико-тактическая подготовка

Для спортивных дисциплин таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньцюань -гуйдин, юнчуньцюань - гунь, юнчуньцюань – мужэньчжуан, юнчуньцюань - традиционные формы, юнчуньцюань - шуандао

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

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

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

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

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

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

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

Технико-тактическая подготовка

Для спортивных дисциплин саньда, юнчуньцюань - весовая категория

1. Ударная техника рук
2. Ударная техника ног:
3. Техника борьбы:

Теоретическая подготовка

а) Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Единая всероссийская спортивная классификация и её значение

б) Краткий разбор развития ушу. Связь ушу с другими единоборствами.

г) Краткие сведения о строении и функциях организма.

Психологическая подготовка и воспитательная работа

Воспитание волевых качеств

Антидопинговые мероприятия

Тренерами - преподавателями проводятся беседы по вопросу последствий применения

Контрольные мероприятия (тестирование и контроль

Нормативы ОФП и СФП и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив

			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 вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.2.	Челночный бег 3х10 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 лёжа на полу	Количество раз	не менее	
			36	15
2.4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
2.5.	Челночный бег 3х10 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 лёжа 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 вперёд, колени выпрямленные (фиксация положения)	с	не менее	
			15,0	
3.9.	Упражнение «мост» из положения лёжа 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
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Инструкторская и судейская практика

Цель - подготовить обучающихся МАУ ДО «СШ № 4» к деятельности в качестве инструктора по ушу и судьи.

Инструкторская практика:

- остроение группы перед началом занятия, сдача рапорта;
- соблюдение мер безопасности на УТЗ;

Судейская практика:

- прохождение судейских семинаров по ушу;

Медицинские, медико-биологические мероприятия

- оказание первой доврачебной помощи;
- организация лечения спортсменов в случае необходимости.
- восстановительные мероприятия

Соревновательная подготовка

Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие.

Самостоятельная работа по плану индивидуальной подготовки

ТЕРМИНОЛОГИЯ УШУ

Общие термины

- шан – верх; - ся – низ; - куай – быстро; - мань – медленно; - кай - открывать, разворачивать; - хэ - закрывать, сворачивать; - сюньлянь – тренировка; - лянь - тренировать; - сюэ – изучать; - юн – использовать; - цзыжань – естественно; - хуси – дышать; - таолу - комплекс упражнений; - гуйдин – регламентированный; - цзысюань – вольный; - дуань - часть (комплекса); - сяоцзу - комбинация движений; - бань – половина; - цюань – полный; - жоугун - упражнения на развитии гибкости;	- бу-часть; - тинчжи – закончить; - цзяолянь - тренер; - цайпань - судья; - ши – форма; - юбэй – готовиться; - фэндуань - по частям; - баньтао – полкомплекса; - чжэньтао - комплекс целиком; - чаотао - полтора комплекса; - ушу дитань - ковёр для занятий ушу; - суду - скорость; - цзецзоу – ритм; - гао – высокий; - ди – низкий; - пин – горизонтальный; - ли – вертикальный.

Термины, обозначающие движения

- бай – маховое широкоамплитудное движение; - чун - прямые удары кулаком; - ча - «короткие» удары напряжёнными пальцами ладони; - чуань - удары напряжёнными пальцами ладони; - чуай - «толкающие» удары ногами; - цзи – бить; - туй – толкать; - тяо – прыгать; - фань – переворачиваться; - чжуань – проворачиваться; - шуай - падать, бросать, обрушивать; - де – падать; - чжань – стоять;	- во – лежать; - цзо – сидеть; - вань – сгибать; - цюйфу – гнуть; - шеньчжи – выпрямлять; - цзинь - сжимать, напрягать; - сун – расслаблять; - кайши – начинать; - тин – останавливаться; - дун – двигаться; - бу – шаг; - да - наносить удар; - ти - удары ногами.

Термины, обозначающие части тела

- шоу - кисть руки; - цюань - кисть руки сжатая в кулак; - чжан – ладонь; - гоу - «крюк» - пальцы кисти руки собраны в «щепоть»; - чжи - палец руки; - би – предплечье; - чжоу – локоть; - цзянь – плечо; - тоу - голова; - бо – шея	- яо – поясница; - бэй - спина; - сюн – грудь; - фу – живот; - куа – бедро; - си – колено; - туй – нога; - цзяо – стопа; - янь – глаз; - коу – рот.

Названия групп движений

- саочжуаньсин туйфа - техника подсечек; - чжибайсин туйфа - техника ударов прямой ногой; - шэньцзюйсин туйфа - техника ударов с разгибом в ко - цзисян туйфа - удары с хлопками; - туйфа - техника ног; - пича туйфа – шпагаты; - пинхэн – равновесие; - дебу гунфань - кувырки и перевороты.	- бусин – позиции; - буфа – передвижения; - шоусин - положения кисти; - шоуфа - движения руками; - цюаньфа - движения рукой, сжатой в кулак; - чжанфа - движения ладонью; - чжоуфа - движения локтем; - яньфа - техника взгляда; - шэньфа - включение корпуса; - тяоюэфа - техника прыжков

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	**Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:**	**≈ 120/180**		
	История возникновения ушу и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие ушу. Общие сведения о лучших спортсменах школы. Автобиографии выдающихся спортсменов и их участие в международных соревнованиях. Чемпионы и призёры крупнейших соревнований по ушу.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура как часть общей культуры общества. 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. Предупреждение травм. Причина травм.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Основные средства и методы закаливания. 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. Личная мотивация. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. Вредные привычки.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики ушу	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах ушу. Теоретические знания по технике их выполнения. Основные компоненты базовой техники ушу. Особенности работы над гибкостью в ушу
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «ушу»	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная подготовка спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачёта в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Режим дня спортсмена. Планирование. Режимы отдыха. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. Витамины. БАДы. Питьевой режим спортсмена. Вред алкоголя.
	Оборудование и спортивный инвентарь по ушу	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Форма для занятий ушу, соревновательный костюм ушу (и-фу). Общие сведения о спортивном оружии ушу.
	Основы анатомии и физиологии	≈ 14/20	февраль — апрель	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.
Учебно-тренировочный Этап (этап спортивной специализации)	**Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:**	**≈ 600/960**		

	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. Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких результатов в спорте.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). Олимпийская хартия.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Рациональное, сбалансированное питание. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Режимы отдыха. Уроки и домашние обязанности. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Особенности питания спортсменов в основной и соревновательный периоды. Витамины. БАДы. Иммуномодуляторы. Протеины. Питьевой режим спортсмена. Вред алкоголя, табакокурения, наркотиков.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Энергообеспечение при физической нагрузке. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. Физиологические сдвиги при физической нагрузке.
	Учёт соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований по ушу. Протоколирование проведённой тренировки, а также результатов, достигнутых на тренировках, в контрольных соревнованиях.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки в ушу. Основы техники ушу.	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика ушу (таолу, саньда). Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата в ушу. Особенности ритма, стиля и композиции комплексов ушу таолу. ОЭПС. Партитура комплексов.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Понятие о темпераменте, характере, направленности человека.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка ушу.	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для ушу, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям по ушу. Стандартизация спортивного оружия и экипировки ушу.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях по ушу. Спортивный этикет. Возрастные категории и виды программы на соревнованиях по ушу-таолу (саньда). Система оценок. ОЭПС. Правила составления партитуры комплексов. Апелляция.
	Основы анатомии и физиологии	≈ 60/106	февраль - апрель	Сведения об основных системы организма человека (устройство и основные функции): - кровеносная система; - нервная система; - пищеварительная система; - эндокринная система; - выделительная система.
Этап совершенствования спортивного мастерства	**Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:**	**≈ 1200**		

	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по ушу.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Боль - защитный механизм организма. Причины и характер травм (ушибы, растяжения, надрывы и разрывы связок (мышц), потёртости и ссадины, ранения, переломы и трещины костей, вывихи и прочее.) Синдром «перетренированности» (OTS). Средства коррекции. Методы профилактики. Принципы спортивной подготовки.
	Учёт соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки по ушу. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований по ушу. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Специальная психологическая подготовка в ушу. Качества личности спортсмена ушу (бойца). Направленность. Формы направленности (влечение, желание, стремление, интерес, склонность, идеал, убеждение, мотив). Сбивающие стрессовые факторы соревновательной деятельности, и методы борьбы с ними.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки в ушу. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. ТиМ ушу и её особенности. Спортивное долголетие.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Роль и значение соревнований в системе спортивных результатов. Основные функции и особенности спортивных соревнований по ушу. Судейство спортивных соревнований по ушу. Правила судейства по виду спорта «ушу». Спортивные результаты и их сохранение. Классификация спортивных достижений. Мастерство и его характеристики в восточных единоборствах. Спортивное долголетие и здоровье спортсмена. Тренерская работа и её особенности.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	<u>Педагогические средства восстановления</u>: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. <u>Психологические средства восстановления</u>: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. <u>Медико-биологические средства восстановления</u>: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. Запрещённый список ВАДА.	
Этап высшего спортивного мастерства	**Всего на этапе высшего спортивного мастерства:**	**≈ 600**		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание. Кодекс чести спортсмена.
	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.

	Учёт 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 ушу

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учётом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «ушу», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «ушу» учитываются МАУ ДО «СШ № 4» при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

21. Материально-технические условия реализации Программы

Материально-техническая база и инфраструктура МАУ ДО «СШ № 4» предусматривает наличие:

- тренировочного спортивного зала ушу;

- тренажёрного зала;

- отдельных раздевалок (мужских и женских), оборудованных душевыми и туалетами;

- медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н.

22. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, 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.	Ковёр для ушу (комплект с подложкой или татами)	штук	1
2.	Манекен Вин Чун (мужэньчжуан)	штук	1
Для спортивных дисциплин саньда, юнчуньцюань - весовая категория			
3.	Мешок боксёрский	штук	3
4.	Напольное покрытие татами или помост	штук	1
5.	Лапа боксёрская	штук	10

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчётная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)
	для спортивных дисциплин таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньцюань - гуйдин, юнчуньцюань - гунь, юнчуньцюань - мужэньчжуан, юнчуньцюань - традиционные формы, юнчуньцюань - шуандао										
1.	Спортивный инвентарь «гунь», «цян»	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
2.	Спортивный инвентарь «цзуцзебянь», «саньцзегунь»	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
3.	Спортивный инвентарь «цзянь», «дао», «наньдао»	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
4.	Спортивный инвентарь «шуандао», «шуангоу», «шуанбишоу», «шуанцзянь»	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

23. Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчётная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (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 обучавшегося	1	2	1	2	1	2	1	2
	Для спортивной дисциплины саньда										
6.	Боксёрские перчатки	пар	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
7.	Жилет	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2

8.	Защита на голеностоп	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
9.	Защита на голень	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
10.	Футболка	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
11.	Шлем	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
12.	Шорты	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2

24. Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утверждённым приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203).

25. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей МАУ ДО «СШ № 4»

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей МАУ ДО «СШ № 4» реализовывается через постоянное самообразование;

26. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Бусыгин В.Н. Ушу - эстетика и здоровье: (В помощь владеющим ушу). - Рига: Знание, 1990. - 123 с
2. Г.Н. Музруков. Основы ушу: Учебник для спортивных школ.-М.: ОАО «Издательский Дом «Городец»», 2006.- 576 с.
3. Г.Н. Музруков. Основы ушу Том 2 «Короткое спортивное оружие»: Учебник для спортивных школ.- М.: ОАО «Первая Образцовая типография», 2013.- 112 с.
4. Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И., Психология физического воспитания и спорта.- М: Издательский центр «Академия», 2000.- 288с.
5. Го Хуа. Ушу. Гармония духа и тела. - Ростов н/Д.: Феникс, 2001. - 160 с.
6. Джет Лин. Боевая гимнастика. Упражнения китайского ушу для здоровья и самозащиты. - Ростов н/Д.: Феникс, 2006. - 240 с
7. Дидур М.Д., Потапчук А.А., Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений, СПб.: Речь, 2001.- 166с.
8. Долин А.А., Попов Г.В. Традиции ушу. – М.: Прометей, 1989. - 144 с.
9. Дубровский В.И. Спортивная физиология.- М.; «ВЛАДОС»,2005.- 460с.
10. И-Шен. Гимнастика ушу. Начинаем с нуля. - СПб.: Вектор, 2006. - 128с.
11. Кадочников А.А. Динамика ударов ногами. Серия «Мастера боевых искусств» Р-н/дону; «Феникс», 2003. - 352с.
12. Карамов С. Оружие ушу: Практика владения традиционным китайским оружием. - М.: Фаир-пресс, 2000. - 400 с.
13. Карамов С.К. Ушу. Кн.1. Стиль саньда. - М.: Терра-Спорт /Олимпия Пресс, 2004. - 71 с.
14. Карамов С.К. Ушу. Кн.2. Стиль тайцзицюань. - М.: Терра-Спорт /Олимпия Пресс, 2004. - 90 с.
15. Китайская лечебно-оздоровительная гимнастика ушу / пер с кит. Хуан Тенци. - Алма-Ата: СП Интербук, 1990. - 79 с.
16. Красулин И.А. Ушу - путь к победе. - М.: Знание, 1992. - 62 с.
17. Курамшин Ю.Ф., Теория и методика физической культуры. Учебное пособие для образовательных заведений физической культуры, - СПб.: СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 1999.-324с.
18. Ли Б. Боевая школа Брюса Ли. Книга 1,2,3.Серия «Мастера боевых искусств» Р-н/дону; «Феникс», 2003.- 480с.. Малявин В.В., Виногродский Б.Б. Антология даосской философии. - М., Товарищество «Клышников-Комаров и К», 1994 - 448 с.
19. Малявин В. Традиция «внутренних школ» ушу. - Троицк: Гиль-Эстель, 1993. - 104 с.
20. Малявин В.В. «Багуа чжан, или Ладонь восьми триграмм»: Классическая школа китайского ушу. - М.: Белые Альвы, 1996. - 206 с.
21. Музруков Г.Н., «Основы ушу». Учебник для спортивных школ, - М: Независимое издательство «Пик», 2001.- 623с.
22. Назаренко Л.Д., Оздоровительные основы физических упражнений.- М.: ВЛАДОС - ПРЕСС, 2003.-240 с.
23. Постановление Главного государственного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-

эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи;
24. Приказ Министерства спорта РФ от 23 ноября 2022 г. N 1065 об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «ушу».
25. Приказ Министерства спорта РФ от 21 декабря 2022 г. N 1328 об утверждении примерной дополнительной программы спортивной подготовки по виду спорта «ушу»
26. Чувалов Е.В., «Ушу». Учебная программа по ушу для спортивных школ, Сочи: «Феникс», 2002.- 40с.
27. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
28. Федеральный закон от 04.12.2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
29. Фёдоров А.И., Шарманова, С.Б. Здоровье и поведение школьников: Социально-педагогический мониторинг здоровья, физической активности и образа жизни школьников.- Челябинск: Урал ГАФК, ЧГНОЦ УрФО РАО, 2004.-88 с.
30. Методические рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (письмо Минспорта России от 12.05.2014г. № ВМ- 04-10/2554).
31. Перечень Интернет-ресурсов
- www. ewuf.org
- www. iwuf.org
- www.wushu-Russ.Ru
32. Аудиовизуальные средства:
- 1-ый комплекс гуйдин таолу международного соревновательного стандарта;
- 2-ой комплекс гуйдин таолу международного соревновательного стандарта;
- 3-ий комплекс гуйдин таолу международного соревновательного стандарта.