

Приложение № 65
к распоряжению Комитета
по физической культуре и спорту
от 26.12.2016 № 558-р

**БАЗОВЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
ПРЕДСПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА
УШУ**

I. Требования к структуре и содержанию программ предспортивной подготовки, в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу предспортивной подготовки

1. Программа предспортивной подготовки по виду спорта ушу (далее - Программа) должна иметь следующую структуру и содержание:

- титульный лист;
- пояснительную записку;
- нормативную часть;
- методическую часть;
- систему контроля и зачетные требования;
- перечень информационного обеспечения;
- план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

1.1. На «Титульном листе» Программы указывается:

- наименование вида спорта;
- наименование организации, осуществляющей предспортивную подготовку;
- название Программы;
- название базовых требований предспортивной подготовки, на основе которого разработана Программа;
- срок реализации Программы;
- год составления Программы.

1.2. В «Пояснительной записке» Программы дается характеристика вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса, излагается структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины).

1.3. «Нормативная часть» Программы должна содержать:

- продолжительность этапов предспортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы предспортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих предспортивную подготовку в группах на этапах предспортивной подготовки по виду спорта ушу (**приложение № 1**);

- соотношение объемов тренировочного процесса по видам предспортивной подготовки на этапах предспортивной подготовки по виду спорта ушу (**приложение № 2**)

- планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта ушу (**приложение № 3**);

- режимы тренировочной работы;
- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим предспортивную подготовку;

- предельные тренировочные нагрузки;
- минимальный и предельный объем соревновательной деятельности;
- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;
- требования к количественному и качественному составу групп подготовки;
- объем индивидуальной предспортивной подготовки;
- структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

1.4. «Методическая часть» Программы должна содержать:

- рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;

- рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;

- рекомендации по планированию спортивных результатов;

- требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля;

- программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки;

- рекомендации по организации психологической подготовки;

- планы применения восстановительных средств;

- планы антидопинговых мероприятий;
- планы инструкторской и судейской практики.

1.5. «Система контроля и зачетные требования» Программы должны включать:

- конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих предспортивную подготовку на каждом этапе предспортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта ушу (**приложение № 4**)

- требования к результатам реализации Программы на каждом этапе предспортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего предспортивную подготовку на следующий этап предспортивной подготовки;

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

- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих предспортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

1.6. «Перечень информационного обеспечения» Программы должен включать: список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень Интернет-ресурсов, необходимые для использования в работе лицами, осуществляющими предспортивную подготовку и при прохождении предспортивной подготовки лицами, проходящими предспортивную подготовку.

1.7. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей предспортивную подготовку, на основе календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

II. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих предспортивную подготовку, особенностей вида спорта ушу (спортивных дисциплин)

2. Нормативы по видам предспортивной подготовки и их соотношение на этапах предспортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта ушу, включают в себя:

2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (**приложение № 5**).

2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе предспортивной подготовки) (**приложение № 6**).

2.3. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (**приложение № 7**).

III. Требования к участию лиц, проходящих предспортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой предспортивной подготовки

3.1. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих предспортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта ушу;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта ушу;

- выполнение плана предспортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;
 - наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
 - соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.
- 3.2. Лицо, проходящее предспортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей предспортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

IV. Требования к результатам реализации программ предспортивной подготовки на каждом из этапов предспортивной подготовки

- 4.1. Результатом реализации Программы является:
- 4.1.1. На этапе начальной подготовки:
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
 - формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
 - освоение основ техники по виду спорта ушу;
 - всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
 - укрепление здоровья спортсменов;
 - отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта ушу.
- 4.1.2. На тренировочном этапе (этапе предспортивной подготовки):
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
 - приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта ушу;
 - формирование спортивной мотивации;
 - укрепление здоровья спортсменов.
- 4.2. Для обеспечения этапов предспортивной подготовки организации, осуществляющие предспортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.
- Система спортивного отбора включает:
- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
 - б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп предспортивной подготовки по виду спорта ушу;
 - в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

V. Особенности осуществления предспортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта ушу

- 5.1. Особенности осуществления предспортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта ушу, содержащих в своем наименовании слова «таолу» либо «традиционное» (далее - «таолу, традиционное») или «саньда» (далее - «саньда») определяются в Программе.
- Особенности осуществления предспортивной подготовки в указанных спортивных дисциплинах вида спорта ушу учитываются при:
- составлении планов предспортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
 - составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.
- 5.2. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей предспортивную

подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

5.3. Основными формами осуществления предспортивной подготовки являются:

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

5.6. Для обеспечения круглогодичности предспортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих предспортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (**приложение № 8**).

5.7. Порядок формирования групп предспортивной подготовки по виду спорта ушу определяется организациями, осуществляющими предспортивную подготовку, самостоятельно.

5.8. Лицам, проходящим предспортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить предспортивную подготовку на том же этапе предспортивной подготовки.

5.9. С учетом специфики вида спорта ушу определяются следующие особенности предспортивной подготовки:

- комплектование групп предспортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта ушу осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих предспортивную подготовку.

VI. Требования к условиям реализации программ предспортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих предспортивную подготовку, и иным условиям

6.1. Организации, осуществляющие предспортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным настоящими базовыми требованиями.

6.2. Требования к кадрам организаций, осуществляющих предспортивную подготовку:

6.2.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих предспортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее – ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

6.2.2. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы <1>.

<1> Пункт 6 ЕКСД

6.2.3. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих предспортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения предспортивной подготовки (**приложение № 9**);
- обеспечение спортивной экипировкой (**приложение № 10**).
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих предспортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Приложение № 1
к базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта ушу

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

| Этапы предспортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
|--|------------------------------------|---|-------------------------------|
| Таолу, традиционное | | | |
| Этап начальной подготовки | 2 | 7 | 10 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 8 | 8 |
| Саньда | | | |
| Этап начальной подготовки | 2 | 10 | 12 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 12 | 10 |

Приложение № 2
к базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта ушу

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам предспортивной подготовки на этапах предспортивной подготовки по виду спорта ушу

| Разделы предспортивной подготовки | Этапы и годы предспортивной подготовки | | | |
|---------------------------------------|--|------------|---|----------------|
| | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап предспортивной подготовки) | |
| | 1 год | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Таолу, традиционное | | | | |
| Общая физическая подготовка (%) | 26-39 | 26-39 | 10-13 | 10-13 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 13-17 | 13-17 | 18-24 | 18-24 |
| Техническая подготовка (%) | 42-54 | 42-54 | 42-54 | 42-54 |

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

Приложение № 3
к базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта ушу

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта ушу

| Виды соревнований | Этапы и годы предспортивной подготовки | | | |
|----------------------------|--|------------|---|----------------|
| | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап предспортивной подготовки) | |
| | До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Таолу, традиционное | | | | |
| Контрольные | 2 | 2 | 2 | 3 |
| Отборочные | - | - | 2 | 2 |
| Основные | - | 1 | 1-2 | 1-3 |
| Саньда | | | | |
| Контрольные | - | - | 4 | 5 |
| Отборочные | - | - | 1 | 2 |
| Основные | - | - | 1 | 1 |

Приложение № 4
к базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта ушу

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность
по виду спорта ушу**

| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
|------------------------------------|-----------------|
| Таолу, традиционное | |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 2 |
| Гибкость | 3 |
| Координационные способности | 3 |
| Выносливость | 2 |
| Телосложение | 1 |
| Саньда | |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 3 |
| Вестибулярная устойчивость | 2 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 2 |
| Выносливость | 3 |
| Телосложение | 1 |

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

Приложение № 5
к базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта ушу

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

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|---|---|
| | Юноши | Девушки |
| Таолу, традиционное | | |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 7,5 с) | Бег на 30 м (не более 7,7 с) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 13,0 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 13,2 с) |
| Сила | Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 3 раз) | Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 1 раза) |
| Скоростная выносливость | Бег на 250 м (не более 60 с) | Бег на 250 м (не более 60 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжки вверх за 1 мин из И.П. упор присев (не менее 16 раз) | Прыжки вверх за 1 мин из И.П. упор присев (не менее 14 раз) |
| | Двойной прыжок в длину с места (не менее 240 см) | Двойной прыжок в длину с места (не менее 230 см) |
| | Прыжки в длину на одной ноге 10 м (не более 7,2 с) | Прыжки в длину на одной ноге 10 м (не более 7,4 с) |
| Гибкость | Шпагат продольный (фиксация 4 с) | Шпагат продольный (фиксация 4 с) |
| | Шпагат поперечный (фиксация 4 с) | Шпагат поперечный (фиксация 4 с) |
| | И.П. - сед, ноги вместе, наклон вперед, не сгибая ног в коленных суставах (фиксация 4 с) | И.П. - сед, ноги вместе, Наклон вперед, не сгибая ног в коленных суставах (фиксация 4 с) |
| | Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 60 см, фиксация 4 с) | Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 60 см, фиксация 4 с) |
| Техническое мастерство | техническая программа | техническая программа |
| Саньда | | |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 7,4 с) | Бег на 30 м (не более 7,7 с) |

| | | |
|----------------------------|--|--|
| Координация | Челночный бег 3x10м (не более 13,0 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 13,2 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 110 см) | Прыжок в длину с места (не менее 100 см) |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз) | Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 3 раз) |
| | Подтягивание на перекладине (не менее 1 раза) | Подтягивание на перекладине (не менее 1 раза) |
| Выносливость | Непрерывный бег в свободном темпе (7 мин) | Непрерывный бег в свободном темпе (5 мин) |

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

Приложение № 6
к базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта ушу

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

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|--|--|
| | Юноши | Девушки |
| Таолу, традиционное | | |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 7,0 с) | Бег на 30 м (не более 7,2 с) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10,9 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 11,0 с) |
| Скоростная выносливость | Бег на 500 м (не более 2,35 мин) | Бег на 500 м (не более 2,50 мин) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 1 раза) | Подтягивание на перекладине (не менее 1 раза) |
| | Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 5 раз) | Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 3 раз) |

| | | |
|----------------------------|---|---|
| Скоростно-силовые качества | Прыжки вверх за 1 мин из И.П. упор присев (не менее 18 раз) | Прыжки вверх за 1 мин из И.П. упор присев (не менее 18 раз) |
| | Двойной прыжок в длину с места (не менее 300 см) | Двойной прыжок в длину с места (не менее 290 см) |
| Гибкость | Шпагат продольный (фиксация 9 с) | Шпагат продольный (фиксацией 9 с) |
| | Шпагат поперечный (фиксация 9 с) | Шпагат поперечный (фиксация 9 с) |
| | И.П. - сед, ноги вместе, наклон вперед, не сгибая ног в коленных суставах (фиксация 9 с) | И.П. - сед, ноги вместе, Наклон вперед, не сгибая ног в коленных суставах (фиксация 9 с) |
| | Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 80 см, фиксация 4 с) | Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 80 см, фиксация 4 с) |
| Техническое мастерство | техническая программа | |
| Саньда | | |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 7,0 с) | Бег на 30 м (не более 7,2 с) |
| Координация | Челночный бег 3x10м (не более 10,9 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 11,0 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 120 см) | Прыжок в длину с места (не менее 110 см) |
| Сила | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз) | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз) |
| | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 1 раза) | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 1 раза) |
| | Поднимание ног из виса на перекладине в положение «высокий угол» (не менее 4 раз) | Поднимание ног из виса на перекладине в положение «высокий угол» (не менее 2 раз) |
| Выносливость | Непрерывный бег в свободном темпе (9 мин) | Непрерывный бег в свободном темпе (9 мин) |
| | Бег 500 м (не более 1,50 мин) | Бег 500 м (не более 1,50 мин) |
| Техническое мастерство | техническая программа | |

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

Приложение № 7
к базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта ушу

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

| Этапный норматив | Этапы и годы предспортивной подготовки | | | |
|-----------------------------------|--|------------|---|----------------|
| | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап предспортивной подготовки) | |
| | До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 12 | 18 |
| Количество тренировок в неделю | 3-5 | 3-6 | 4-7 | 6-9 |
| Общее количество часов в год | 312 | 468 | 624 | 936 |
| Общее количество тренировок в год | 156-260 | 156-312 | 208-364 | 312-468 |

Приложение № 8
к базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта ушу

Перечень тренировочных сборов

| № п/п | Вид тренировочных сборов | Предельная продолжительность сборов по этапам предспортивной подготовки | | Оптимальное число участников сборов |
|---|--|---|---------------------------|---|
| | | Тренировочный этап (этап предспортивной подготовки) | Этап начальной подготовки | |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям | | | | |
| 1.1 | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъектам Российской Федерации | 14 | - | *Определяется организацией (по необходимости) |
| 2. Специальные тренировочные сборы | | | | |
| 2.1 | Тренировочные сборы в каникулярный период | До 21 дня подряд и не более двух сборов в год | | *Определяется организацией (по необходимости) |

Приложение № 9
к базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта ушу

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения
спортивной (предспортивной) подготовки**

| № п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|---------------------|--|-------------------|--------------------|
| Таолу, традиционное | | | |
| 1. | Ковёр для ушу | штук | 1 |
| 2. | Хореографический станок 2 м | штук | 3 |
| 3. | Зеркало настенное (1,6x2 м) | штук | 4 |
| Саньда | | | |
| 1 | Мешок боксерский | штук | 3 |
| 2. | Напольное покрытие татами | штук | 1 |

Приложение № 10
к базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта ушу

Обеспечение спортивной экипировкой

| № п/п | Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы предспортивной подготовки | | | |
|--|--|-------------------|-------------------|---------------------------------|-------------------------|--|-------------------------|
| | | | | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| | | | | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | |
| Таолу, традиционное | | | | | | | |
| 1 | Обувь для ушу | пар | на занимающегося | - | - | 1* | 1 |
| 2 | Футболка | штук | на занимающего | - | - | 1* | 1 |

| | | | | | | | |
|--------|---|------|-------------------|---|---|----|---|
| | | | гося | | | | |
| 3 | Костюм спортивный | штук | на занимающе гося | - | - | 1* | 1 |
| 4 | Спортивный инвентарь (цзянь, дао, наньдао) | штук | на занимающе гося | - | - | 1* | 1 |
| 5 | Спортивный инвентарь (гунь, цян) | штук | на занимающе гося | - | - | 1* | 1 |
| 6 | Спортивный инвентарь (шуандао, шуангоу, шуанбишоу, шуанцзянь) | пар | на занимающе гося | - | - | 1* | 1 |
| 7 | Спортивный инвентарь (цзуцзебянь, саньцзегунь) | штук | на занимающе гося | - | - | 1* | 1 |
| 8 | Чехол для переноски спортивного инвентаря | штук | на занимающе гося | - | - | 1* | 1 |
| Саньда | | | | | | | |
| 1 | Защита на голеностоп для саньда | пар | на занимающе гося | - | - | 1* | 2 |
| 2 | Защита на голень для саньда | пар | на занимающе гося | - | - | 1* | 2 |
| 3 | Шлем для саньда | штук | на занимающе гося | - | - | 1* | 2 |
| 4 | Жилет для саньда (для мужчин и женщин) | штук | на занимающе гося | - | - | 1* | 2 |
| 5 | Бандаж защитный паховый | штук | на занимающе гося | - | - | 1* | 2 |

* определяется организацией (по мере необходимости)