



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
КОМИТЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ  
РАСПОРЯЖЕНИЕ

окуд 0285151

06.09.2021

№ 691-р

**О внесении изменения в распоряжение  
Комитета по физической культуре и спорту  
от 30.12.2020 № 752-р**

1. Внести в распоряжение Комитета по физической культуре и спорту (далее - Комитет) от 30.12.2020 № 752-р «Об утверждении базовых требований к программам спортивной подготовки (2 ступень) по видам спорта» (далее - распоряжение) следующие изменения:

2. Изложить приложение № 11 к распоряжению в редакции согласно приложению № 1.

3. Изложить приложение № 13 к распоряжению в редакции согласно приложению № 2.

4. Изложить приложение № 14 к распоряжению в редакции согласно приложению № 3.

5. Изложить приложение № 17 к распоряжению в редакции согласно приложению № 4.

6. Изложить приложение № 22 к распоряжению в редакции согласно приложению № 5.

7. Изложить приложение № 26 к распоряжению в редакции согласно приложению № 6.

8. Изложить приложение № 30 к распоряжению в редакции согласно приложению № 7.

9. Изложить приложение № 32 к распоряжению в редакции согласно приложению № 8.

10. Изложить приложение № 34 к распоряжению в редакции согласно приложению № 9.

11. Изложить приложение № 40 к распоряжению в редакции согласно приложению № 10.

12. Изложить приложение № 42 к распоряжению в редакции согласно приложению № 11.

13. Изложить приложение № 43 к распоряжению в редакции согласно приложению № 12.

14. Изложить приложение № 45 к распоряжению в редакции согласно приложению № 13.

15. Изложить приложение № 46 к распоряжению в редакции согласно приложению № 14.

16. Изложить приложение № 50 к распоряжению в редакции согласно приложению № 15.

17. Изложить приложение № 55 к распоряжению в редакции согласно приложению № 16.

18. Дополнить распоряжение приложением № 87 согласно приложению № 17.

19. Дополнить распоряжение приложением № 88 согласно приложению № 18.

20. Дополнить распоряжение приложением № 89 согласно приложению № 19.

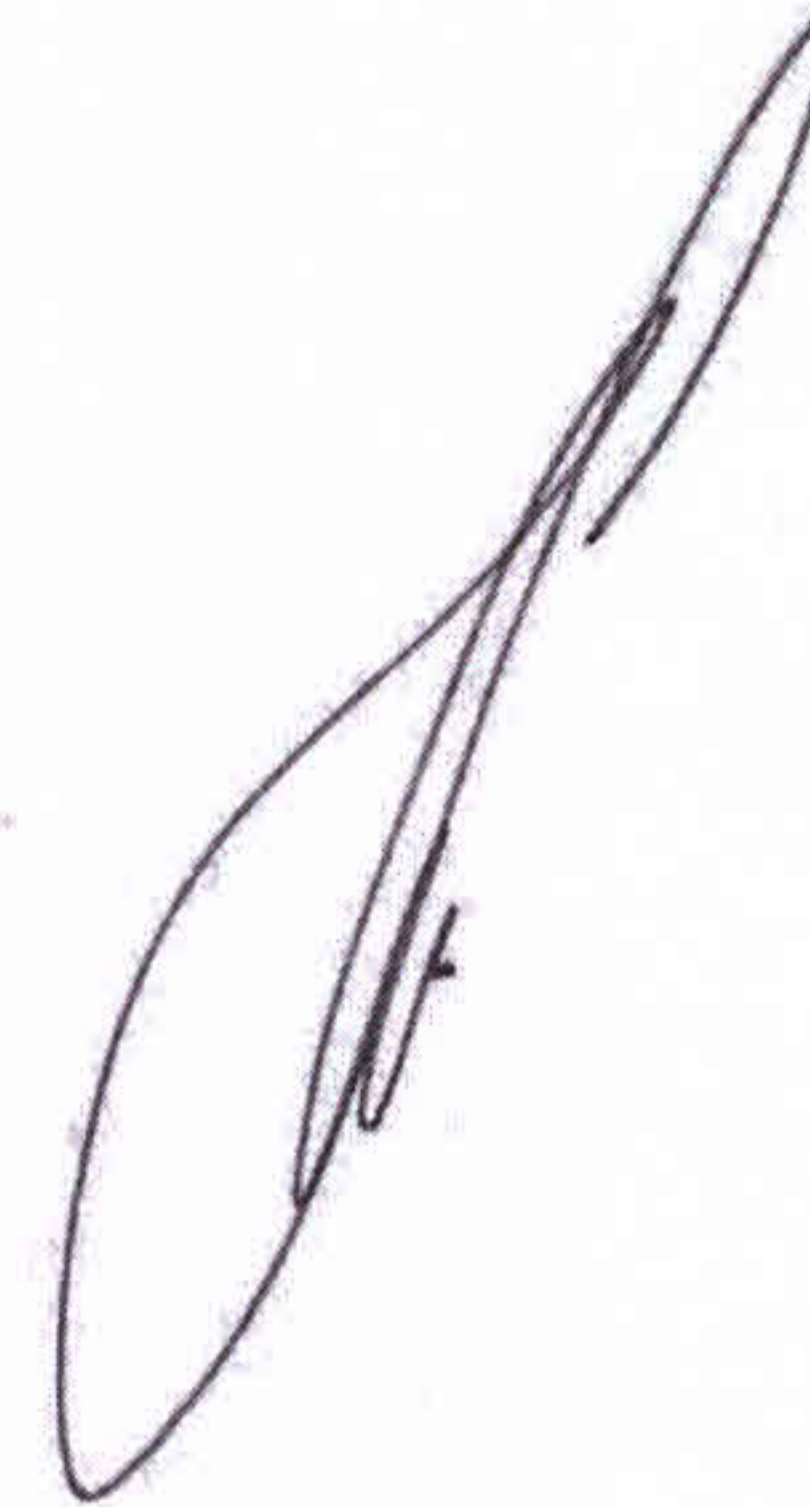
21. Дополнить распоряжение приложением № 90 согласно приложению № 20.

22. Дополнить распоряжение приложением № 91 согласно приложению № 21.

23. Дополнить распоряжение приложением № 92 согласно приложению № 22.

2. Контроль за выполнением распоряжения возложить на заместителя председателя Комитета Павлову Е.В.

**Председатель Комитета  
по физической культуре и спорту**



**А.И.Шантырь**

Приложение № \_\_\_\_\_  
к распоряжению Комитета  
физической культуре и спорту  
от 06.09.2021 № 691-р

**БАЗОВЫЕ ТРЕБОВАНИЯ  
К ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (2 СТУПЕНЬ)  
ПО ВИДУ СПОРТА «УШУ»**

**I. Требования к структуре и содержанию программ спортивной подготовки (2 ступень), в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки (2 ступень)**

1.1. Программа спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «ушу» (далее - Программа) должна иметь следующую структуру и содержание:

- титульный лист;
- пояснительную записку;
- нормативную часть;
- методическую часть;
- систему спортивного отбора и контроля;
- перечень материально-технического обеспечения;
- перечень информационного обеспечения.

1.2. На «Титульном листе» Программы указываются:

- название Программы с указанием вида спорта (спортивной дисциплины) и этапов спортивной подготовки (2 ступень);
- наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку (2 ступень);
- год составления Программы.

1.3. В «Пояснительной записке» Программы указываются:

- название базовых требований к программе спортивной подготовки (2 ступень), на основе которого разработана Программа;
- цели, задачи и планируемые результаты реализации Программы;
- срок реализации Программы;
- характеристика вида спорта «ушу», входящих в него спортивных дисциплин и их отличительные особенности.

1.4. «Нормативная часть» Программы должна содержать:

- структуру тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и другое);
- продолжительность этапов спортивной подготовки (2 ступень), возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки (2 ступень), количество лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень) в группах на этапах спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «ушу» (приложение № 1);
- требования к объему тренировочного процесса (приложение № 2), в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки;
- режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного);
- виды подготовки (общая физическая и специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «ушу» (приложение № 3);
- требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «ушу» (приложение № 4);
- перечень тренировочных мероприятий (приложение № 5);
- годовой план спортивной подготовки (2 ступень);
- планы инструкторской и судейской практики;
- планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств;
- планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу

с ним.

1.5. «Методическая часть» Программы должна содержать:

- рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность (приложение № 6);
- рекомендации по планированию спортивных результатов;
- рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения.

1.6. «Система спортивного отбора и контроля» должна содержать:

- мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки (2 степень) по виду спорта «ушу»
- критерии оценки результатов реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки (2 степень) в соответствии с требованиями к результатам реализации программ спортивной подготовки (2 степень) на каждом из этапов спортивной подготовки;
- контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки его проведения;
- комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку (2 степень), и рекомендации по организации их проведения.

1.7. «Перечень материально-технического обеспечения» Программы должен содержать перечень помещений, оборудования, спортивного инвентаря и спортивной экипировки, используемых для реализации Программы.

1.8. «Перечень информационного обеспечения» Программы должен содержать: список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для использования в работе лицами, проходящими спортивную подготовку (2 степень), и лицами ее осуществляющими.

## **II. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку (2 степень), особенностей вида спорта «ушу» (спортивных дисциплин)**

2.1. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы для лиц, проходящих спортивную подготовку (2 степень) на этапах спортивной подготовки, определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку (2 степень), с одного этапа спортивной подготовки на другой этап спортивной подготовки, учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «ушу» и включают в себя:

- нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «ушу» (приложение № 7).
- нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «ушу» (приложение № 8).

**III. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку (2 степень), и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки (2 степень) по виду спорта «ушу»**

3.1. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку (2 степень):

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку (2 степень), положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «ушу»;
- соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки (2 степень);
- 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 спортивную подготовку (2 степень), направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

3.4. Лицо, осуществляющее спортивную подготовку (2 степень), при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

**IV. Требования к результатам реализации программ спортивной (2 степень) подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки**

4. Результатом реализации Программы является:

4.1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
- освоение основ техники и тактики по виду спорта «ушу»;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

4.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «ушу»;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических

- качеств на результативность;
- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем - пятом годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта «ушу»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья.

4.3. Лицам, проходящим спортивную подготовку (2 ступень), не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки (2 ступень), но не более двух лет подряд.

#### **V. Особенности осуществления спортивной подготовки (2 ступень) по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «ушу»**

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки (2 ступень) по спортивным дисциплинам вида спорта «ушу» содержащих в своем наименовании слова «кунгфу - традиционное ушу» (далее - кунгфу - традиционное ушу), «таолу» (далее - таолу), «саньда» (далее - саньда), «юнчуньцюань - весовая категория» (далее - юнчуньцюань - весовая категория) и словосочетания «юнчуньцюань - гуйдин» (далее - юнчуньцюань - гуйдин), «юнчуньцюань - гунь» (далее - юнчуньцюань - гунь), «юнчуньцюань - мужэньчжуан» (далее - юнчуньцюань - мужэньчжуан), «юнчуньцюань - традиционные формы» (далее - юнчуньцюань - традиционные формы), «юнчуньцюань - шуандао» (далее - юнчуньцюань - шуандао) определяются в Программе и учитываются в том числе при составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также при планировании спортивных результатов.

5.2. Порядок и сроки формирования тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки (2 ступень), с учетом особенностей вида спорта «ушу» и его спортивных дисциплин, определяются организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

#### **VI. Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки (2 ступень), в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям**

6.1. Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программы, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре и иным условиям, установленным базовыми требованиями к программе спортивной подготовки (2 ступень).

6.2. Требования к кадровому составу организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

6.3. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку (2 ступень), должен соответствовать требованиям, установленным

профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135) <1>, или 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).

6.4. Для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки (2 степень), кроме основного тренера, допускается привлечение тренера (тренеров) по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «ушу», а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку).

6.5. Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку (2 степень) в группах на разных этапах спортивной подготовки (2 степень), если объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку (2 степень) на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки (2 степень);

При одновременном проведении тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку (2 степень) в группах на разных этапах спортивной подготовки (2 степень), не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

6.5. Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку (2 степень) и с лицами, проходящими спортивную подготовку по программам, утвержденным в соответствии с требованиями ФССП по виду спорта «ушу», в группах на разных этапах спортивной подготовки, если объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

При одновременном проведении тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

6.6. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям предусматривают обеспечение (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры) наличия:

- тренировочного спортивного зала
- тренажерного зала;
- раздевалок, душевых;

-----

<1> С изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 12.12.2016 № 727н (зарегистрирован Минюстом России 13.01.2017, регистрационный № 45230).



- медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечения оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки (2 ступень) (приложение № 9);
- обеспечения спортивной экипировкой (приложение № 10);
- обеспечения проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень)<sup>1</sup>;
- обеспечения питанием и проживанием лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень), в период проведения спортивных мероприятий<sup>2</sup>.
- медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень), в том числе организацию систематического медицинского контроля.

6.7. К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования тренировочных групп.

6.8. Программа рассчитывается на 52 недели в год.

- тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, должен вестись в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (2 ступень) (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:
  - тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
  - тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);
  - самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
  - спортивные соревнования;
  - контрольные мероприятия;
  - инструкторская и судейская практики;
  - медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

6.9. В годовом плане спортивной подготовки (2 ступень) количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «ушу» и перечнем тренировочных мероприятий. Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки (2 ступень).  
Остальные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта.

6.10. Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

<sup>1</sup> Определяется организацией (по мере необходимости)

<sup>2</sup> Определяется организацией (по мере необходимости)

- на этапе начальной подготовки – двух с половиной часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

6.11. На основании годового плана спортивной подготовки (2 ступень) организацией, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается план тренировочного процесса и расписание тренировочных занятий для каждой тренировочной группы.

Приложение № 1  
к базовым требованиям к программе  
спортивной подготовки (2 ступень)  
по виду спорта «ушу»

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ  
ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (2 СТУПЕНЬ), ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ  
ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
(2 СТУПЕНЬ), КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ  
(2 СТУПЕНЬ) В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (2 СТУПЕНЬ)  
ПО ВИДУ СПОРТА «УШУ»**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Для спортивных дисциплин: таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньцюань - гуйдин, юнчуньцюань - гунь, юнчуньцюань - мужэньчжуан, юнчуньцюань - традиционные формы, юнчуньцюань - шуандао			
Этап начальной подготовки	2	7	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	8
Для спортивных дисциплин: саньда, юнчуньцюань - весовая категория			
Этап начальной подготовки	2	10	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8

Приложение № 2  
к базовым требованиям к программе  
спортивной подготовки (2 ступень)  
по виду спорта «ушу»

### ТРЕБОВАНИЯ К ОБЪЕМУ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	4,5	6,75	7	10,5
Общее количество часов в год	234	351	364	546

Приложение № 3  
к базовым требованиям к программе  
спортивной подготовки (2 ступень)  
по виду спорта «ушу»

**СООТНОШЕНИЕ ВИДОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (2 СТУПЕНЬ)  
В СТРУКТУРЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ  
ПОДГОТОВКИ (2 СТУПЕНЬ) ПО ВИДУ СПОРТА «УШУ»**

Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	Один год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Для спортивных дисциплин: таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньцюань - гуйдин, юнчуньцюань - гунь, юнчуньцюань - мужэньчжуан, юнчуньцюань - традиционные формы, юнчуньцюань - шуандао				
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
Теоретическая подготовка (%)	1 - 2	1 - 2	1 - 7	1 - 7
Тактическая подготовка (%)	1 - 2	1 - 2	1 - 7	1 - 7
Психологическая подготовка (%)	1 - 2	1 - 2	1 - 7	1 - 7
Для спортивных дисциплин: саньда, юнчуньцюань - весовая категория				
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
Теоретическая подготовка (%)	1 - 2	1 - 2	1 - 2	1 - 2
Тактическая подготовка	1 - 2	1 - 2	1 - 3	1 - 2

(%)				
Психологическая подготовка (%)	1 - 2	1 - 2	1 - 2	1 - 2

Приложение № 4  
к базовым требованиям к программе  
спортивной подготовки (2 ступень)  
по виду спорта «ушу»

**ТРЕБОВАНИЯ К ОБЪЕМУ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ЭТАПАХ  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (2 СТУПЕНЬ) ПО ВИДУ СПОРТА «УШУ»<sup>3</sup>**

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Для спортивных дисциплин: таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньцюань - гуйдин, юнчуньцюань - гунь, юнчуньцюань - мужэньчжуан, юнчуньцюань - традиционные формы, юнчуньцюань - шуандао				
Контрольные	1	1	2	2
Отборочные	-	-	1	2
Основные	-	-	2	3
Для спортивных дисциплин: саньда, юнчуньцюань - весовая категория				
Контрольные	2	2	2	3
Отборочные	-	-	2	2
Основные	-	-	2	3

<sup>3</sup> Определяется организацией (по мере необходимости)

Приложение № 5  
к базовым требованиям к программе  
спортивной подготовки (2 ступень)  
по виду спорта «ушу»

**ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ<sup>4</sup>**

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)		Число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	-
2. Специальные тренировочные мероприятия				
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	-
2.2.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год		-

<sup>4</sup> Определяется организацией (по мере необходимости)



Приложение № 6  
к базовым требованиям к программе  
спортивной подготовки (2 ступень)  
по виду спорта «ушу»

### ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ

Физические качества	Уровень влияния
Для спортивных дисциплин: таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньцюань - гуйдин, юнчуньцюань - гунь, юнчуньцюань - мужэньчжуан, юнчуньцюань - традиционные формы, юнчуньцюань - шуандао	
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	2
Координация	3
Гибкость	3
Для спортивных дисциплин: саньда, юнчуньцюань - весовая категория	
Быстрота	3
Сила	3
Выносливость	3
Координация	2
Гибкость	2

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние.

Приложение № 7  
к базовым требованиям к программе  
спортивной подготовки (2 ступень)  
по виду спорта «ушу»

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ  
НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «УШУ»**

№ 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	
			7,1	7,3
1.2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			12,2	12,4
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			0	+1
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			100	95
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: саньда, юнчуньцюань - весовая категория				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,4	6,6
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6,30	6,50
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			8	3
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			0	+1
2.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	

			9,8	10,1
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			120	110
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	
			1	1
3.2.	Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин	количество раз	не менее	
			16	14
3.3.	Двойной прыжок в длину с места	см	не менее	
			270	260
3.4.	Прыжки в длину на одной ноге 10 м	с	не более	
			6,4	6,6
35.	Шпагат продольный (фиксация положения)	с	не менее	
			3	
3.6.	Шпагат поперечный (фиксация положения)	с	не менее	
			3	
3.7.	Исходное положение - сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения)	с	не менее	
			3	
3.8.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 60 см, фиксация положения)	с	не менее	
			3	
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: саньда, юнчуньань - весовая категория				
4.1.	Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин	количество раз	не менее	
			16	14
4.2.	Двойной прыжок в длину с места	см	не менее	
			270	260

4.3.	Прыжки в длину на одной ноге 10 м	с	не более	
			6,4	6,2
4.4.	Подтягивание из виса на перекладине	количество раз	не менее	
			1	1
4.5.	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			1	1

Приложение № 8  
к базовым требованиям к программе  
спортивной подготовки (2 ступень)  
по виду спорта «ушу»

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ  
НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)  
ПО ВИДУ СПОРТА «УШУ»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юноши	девочки/девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньюань - гуйдин, юнчуньюань - гунь, юнчуньюань - мужэньчжуан, юнчуньюань - традиционные формы, юнчуньюань - шуандао				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,9	7,0
1.2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			10,1	10,2
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	130
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: саньда, юнчуньюань - весовая категория				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,7	6,0
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,25	8,50
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			16	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4

2.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			8,9	9,3
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
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	
			2,35	2,50
3.2.	Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин	количество раз	не менее	
			18	
3.3.	Двойной прыжок в длину с места	см	не менее	
			320	315
3.4.	Подтягивание из виса на перекладине	количество раз	не менее	
			1	1
3.5.	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			5	3
3.6.	Шпагат продольный (фиксация положения)	с	не менее	
			8	
3.7.	Шпагат поперечный (фиксация положения)	с	не менее	
			8	
3.8.	Исходное положение - сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения)	с	не менее	
			8	
3.9.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 80 см, фиксация положения)	с	не менее	
			3	
3.10.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: саньда, юнчуньцюань - весовая категория				

4.1.	Бег на 500 м	мин, с	не более	
			2,35	2,50
4.2.	Двойной прыжок в длину с места	см	не менее	
			320	315
4.3.	Подтягивание из виса на перекладине	количество раз	не менее	
			1	1
4.4.	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			5	3
4.5.	Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин	количество раз	не менее	
			18	
4.6.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Приложение № 9  
к базовым требованиям к программе  
спортивной подготовки (2 ступень)  
по виду спорта «ушу»

**ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЕ  
ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (2 СТУПЕНЬ)<sup>5</sup>**

Таблица № 1

№ 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.	Зеркало настенное (1,6 х 2 м)	штук	4
2.	Ковер для ушу	штук	1
3.	Хореографический станок 2 м	штук	3
Для спортивных дисциплин саньда, юнчуньцюань - весовая категория			
4.	Мешок боксерский	штук	3
5.	Напольное покрытие татами или помост	штук	1

<sup>5</sup> Определяется организацией (по мере необходимости)



Таблица № 2

Спортивное оборудование, передаваемое в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				коли чест во	срок эксплу атации (лет)	коли честв о	срок эксплуат ации (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 занимающегося	-	-	1	1
2.	Спортивный инвентарь (цзуцзебянь, саньцзегунь)	штук	на занимающегося	-	-	1	1
3.	Спортивный инвентарь (цзянь, дао, наньдао)	штук	на занимающегося	-	-	1	1
4.	Спортивный инвентарь (шуандао, шуангоу, шуанбишоу, шуанцзянь)	пар	на занимающегося	-	-	1	1

Приложение № 10  
к базовым требованиям к программе  
спортивной подготовки (2 ступень)  
по виду спорта «ушу»

**ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ<sup>6</sup>**

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерен ия	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				коли чест во	срок экспл уатац ии (лет)	коли честв о	срок эксплуатац ии (лет)
Для спортивных дисциплин: таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньцюань - гуйдин, юнчуньцюань - гунь, юнчуньцюань - мужэньчжуан, юнчуньцюань - традиционные формы, юнчуньцюань - шуандао							
1.	Костюм спортивный	штук	на занимающегося	-	-	1	1
2.	Обувь для ушу	пар	на занимающегося	-	-	1	1
3.	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	2	1
4.	Чехол для переноски спортивного инвентаря	штук	на занимающегося	-	-	1	1
Для спортивных дисциплин саньда, юнчуньцюань - весовая категория							
5.	Бандаж защитный паховый	штук	на занимающегося	1	2	1	2
6.	Боксерские перчатки для саньда	штук	на занимающегося	1	2	1	2
7.	Жилет для саньда	штук	на занимающегося	1	2	1	2
8.	Защита на голеностоп для саньда	пар	на занимающегося	1	2	1	2

<sup>6</sup> Определяется организацией (по мере необходимости)

9.	Защита на голень для саньда	пар	на занимающегося	1	2	1	2
10.	Футболка для саньда	штук	на занимающегося	1	2	1	2
11.	Шлем для саньда	штук	на занимающегося	1	2	1	2
12.	Шорты для саньда	штук	на занимающегося	1	2	1	2