

**Базовые требования
к дополнительной общеразвивающей программе
в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап)
по виду спорта «ушу»**

1. Продолжительность уровней подготовки, минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления на уровни подготовки, количество лиц, проходящих подготовку в группах на уровнях подготовки по виду спорта «ушу»:

Уровень подготовки	Продолжительность уровней (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) *	Предельный возраст прохождения подготовки (лет)	Количество лиц (человек)
Для спортивных дисциплин: таолу, кунфу - традиционное ушу, юнчуныцюань - гуйдин, юнчуныцюань - гунь, юнчуныцюань - мужэньчжуан, юнчуныцюань - традиционные формы, юнчуныцюань - шуандао				
Стартовый уровень	до 3	5	8	15 - 25
Базовый уровень	1 - 3	7	10	10 - 20
Продвинутый уровень	1 - 8	8	17	8 - 16
Для спортивных дисциплин саньда, юнчуныцюань - весовая категория				
Стартовый уровень	до 3	8	11	15 - 25
Базовый уровень	1 - 3	10	14	10 - 20
Продвинутый уровень	1 - 8	12	21	8 - 16

* возраст зачисления должен быть исполнен в текущем календарном году.

2. Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки на уровнях подготовки по виду спорта «ушу»:

Объем тренировочной нагрузки	Уровни и периоды подготовки				
	Стартовый уровень	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю (оптимально)	3 - 4,5	4,5 - 6	6 - 8	8 - 14	12 - 18
Количество тренировок в неделю	2 - 3	3 - 4	до 4	до 6	до 6
Общее количество часов в год	до 234	до 312	до 416	до 728	до 936

3. Соотношение объемов видов подготовки в рамках учебно-тренировочного процесса по уровням подготовки по виду спорта «ушу»:

Виды подготовки	Уровни и периоды подготовки				
	Стартовый уровень	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
		до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет
Для спортивных дисциплин таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньюань - гуйдин, юнчуньюань - гунь, юнчуньюань - мужэньчжуан, юнчуньюань - традиционные формы, юнчуньюань - шуандао					
Общая физическая подготовка (%)	35 - 39	35 - 39	33 - 39	25 - 30	23 - 30
Специальная физическая подготовка (%)	15 - 17	15 - 17	15 - 17	17 - 24	17 - 24
Техническая подготовка (%)	42 - 54	42 - 54	42 - 54	42 - 54	42 - 54
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	4 - 9	4 - 9	4 - 9	5 - 25	5 - 25
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	*	*	*	не менее 1	не менее 2
Для спортивных дисциплин саньда, юнчуньюань - весовая категория					
Общая физическая подготовка (%)	54 - 64	54 - 64	50 - 60	42 - 48	25 - 32
Специальная физическая подготовка (%)	20 - 23	20 - 23	20 - 23	20 - 26	26 - 30
Техническая подготовка (%)	20 - 24	20 - 24	24 - 28	24 - 30	32 - 42
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	4 - 9	4 - 9	4 - 9	5 - 11	5 - 10
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	*	*	*	не менее 1	не менее 2

* возможно участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, предусмотренных Планом мероприятий.

4. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих реализацию дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап спортивной подготовки) по виду спорта «ушу»:

- наличие спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

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

5. Требования к материально-техническому обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения подготовки по виду спорта «ушу»:

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

* закупка нового инвентаря и оборудования осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

6. Требования к обеспечению спортивной экипировкой на отделении для прохождения продвинутого уровня подготовки по виду спорта «ушу» (если иное не прописано в таблице):

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Обувь для ушу	пар	из расчета кол-ва человек в сборной команде учреждения на продвинутом уровне подготовки

Для спортивной дисциплины саньда			
2.	Бандаж защитный паховый	штук	20
3.	Боксерские перчатки	пар	10
4.	Жилет	штук	20
5.	Защита на голеностоп	штук	20
6.	Защита на голень	штук	20
7.	Шлем	штук	20

* закупка новой экипировки осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

7. Примерные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на базовый уровень подготовки по виду спорта «ушу»:

№ 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, юнчуньюань - гуйдин, юнчуньюань - гунь, юнчуньюань - мужэньчжуан, юнчуньюань - традиционные формы, юнчуньюань - шуандао						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,5	6,7
1.2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
			12,0	12,2	11,5	11,7
1.3.	Наклон вперед 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, юнчуньюань - весовая категория						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,8	6,0
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	6.05	6.15
2.3.	Сгибание и разгибание	количеств	не менее		не менее	

	рук в упоре лежа на полу	о раз	10	5	15	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
2.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,6
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньюань - гуйдин, юнчуньюань - гунь, юнчуньюань - мужэньчжуан, юнчуньюань - традиционные формы, юнчуньюань - шуандао						
3.1.	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"	количество раз	не менее		не менее	
			3	1	5	3
3.2.	Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин	количество раз	не менее		не менее	
			18	16	20	18
3.3.	Двойной прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	
			280	270	300	290
3.4.	Прыжки в длину на одной ноге 10 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,8	6,0
3.5.	Шпагат продольный (фиксация положения)	с	не менее		не менее	
			5,0		7,0	
3.6.	Шпагат поперечный (фиксация положения)	с	не менее		не менее	
			5,0		7,0	
3.7.	Исходное положение - сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения)	с	не менее		не менее	
			5,0		7,0	
3.8.	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 60 см, фиксация положения)	с	не менее			
			5,0			

4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин саньда, юнчуньянь - 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

8. Примерные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на продвинутый уровень подготовки 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, 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 3 x 10 м	с	не более	
			9,9	10,0
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			120	140
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин саньда, 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 лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			8,7	9,1
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145

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

	перекладине		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	