



**Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение  
дополнительного образования спортивная школа олимпийского резерва «Комета»**

**ПРИНЯТА**

**УТВЕРЖДЕНА**

**Решением заседания**

**Педагогического совета**

**СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»**

**Протокол от 25.10.2023 № 1**

**Приказом СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»**

**от 25.10.2023 № 79-О**

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

**Программа разработана на основании:** Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «ушу», утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 23 ноября 2022 г. № 1065; приказа Министерства спорта РФ от 21.12.2022 № 1328 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «ушу»; приказа Министерства спорта РФ от 03 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»; приказа Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».

**Срок реализации программы на этапах:**

Этап начальной подготовки – 2 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Авторы разработчики:

Гренко О.А., заведующий отделением

Чернухина Е.Р., инструктор-методист

Санкт-Петербург

2023

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I.</b>	<b>ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ</b>	<b>4</b>
1.1.	Пояснительная записка	4
1.2.	Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
1.3.	Краткая характеристика вида спорта, входящих в него спортивных дисциплин и их отличительные особенности	6
<b>II.</b>	<b>ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ</b>	<b>11</b>
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	11
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	14
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	14
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	25
2.5.	Календарный план воспитательной работы	30
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	35
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	41
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	44
2.8.1.	Медико-биологическое обеспечение обучающихся	46
2.8.2.	Планы применения восстановительных средств	47
<b>III.</b>	<b>СИСТЕМА КОНТРОЛЯ</b>	<b>50</b>
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.	50
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	52
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные и промежуточные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	52
<b>IV.</b>	<b>РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «УШУ»</b>	<b>59</b>
<b>V.</b>	<b>ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ</b>	<b>59</b>
<b>VI.</b>	<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ</b>	<b>60</b>
6.1.	Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	60
6.1.1.	Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки	61
6.1.2.	Перечень спортивного инвентаря, передаваемого в индивидуальное пользование	62
6.2.	Обеспечение спортивной экипировкой	63
6.2.1.	Перечень дополнительного оборудования необходимого для реализации программы спортивной подготовки не включенного в ФССП	64
6.2.2.	Перечень спортивного инвентаря, передаваемого в индивидуальное пользование, необходимого для реализации программы спортивной подготовки не включенного в ФССП	65
6.2.3.	Перечень спортивной экипировки, передаваемой в индивидуальное пользование, необходимой для реализации программы спортивной подготовки не включенного в ФССП	66
6.3.	Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	67
6.4.	Иные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	68
6.5.	Сетевая форма реализации Программы	68

<b>6.6.</b>	<b>Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	<b>69</b>
<b>VII.</b>	<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ</b>	<b>70</b>
<b>VIII.</b>	<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b>	<b>71</b>

# **I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

## **1.1 Пояснительная записка**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «ушу» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивных дисциплин по виду спорта «ушу» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «ушу», утвержденным приказом Министерства спорта РФ от 23 ноября 2022 г. № 1065 (далее – ФССП); основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; приказами «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (приказ Министерства спорта РФ от 03 августа 2022 г. № 634), «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (приказ Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. № 999); приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; приказом Министерства спорта РФ от 21.12.2022 № 1328 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «ушу»; приказом Минспорта России от 27.12.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»; 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»;

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки ушуистов в период прохождения спортивной подготовки в Санкт-Петербургском государственном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивной школе олимпийского резерва «Комета» (далее - СПб ГБУ ДО СШОР «Комета») и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по виду спорта. Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена, начиная с этапа начальной спортивной подготовки, заканчивая этапом высшего спортивного мастерства и ставит конечной целью подготовку ушуистов, входящих в состав сборных команд Санкт-Петербурга и Российской Федерации.

СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» обеспечивает учебно-тренировочный процесс посредством реализации Программы спортивной подготовки, направленной на всестороннее физическое и нравственное воспитание, на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, а также совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации систематического участия указанных лиц в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения их в состав спортивных сборных команд.

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные, промежуточные и переводные нормативы для групп начальной

подготовки (НП), для учебно-тренировочных групп (УТЭ(СС)), групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ), а также групп высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Программа предназначена для тренеров-преподавателей и является основным документом учебно-тренировочной работы.

В качестве основных, при разработке Программы, использованы следующие принципы и подходы:

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной спортивной подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- единство и взаимосвязь учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности с внутренировочными факторами.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта «ушу» на различных этапах многолетней подготовки.

### **Возрастные параметры лиц, проходящих спортивную подготовку в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» по отдельным этапам спортивной подготовки.**

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 7 лет, желающие заниматься ушу. Обучающиеся не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы, и успешно выполнять требования к результатам прохождения Программы на данном этапе.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются обучающиеся не моложе 8 лет. Обучающиеся не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы, и успешно выполнять требования к результатам прохождения.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются обучающиеся не моложе 12 лет. Обучающиеся, имеющие разряд «кандидат в мастера спорта» по виду спорта «ушу», не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы, и успешно выполнять требования к результатам прохождения.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются обучающиеся не моложе 14 лет. Обучающиеся, имеющие спортивное звание «Мастер спорта России» по виду спорта «ушу» не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы, и успешно выполнять требования к результатам прохождения Программы на данном этапе.

## **1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение указанной цели зависит:

- от оптимального уровня исходных данных спортсменов;
- от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерско-преподавательского состава;
- наличия современной материально-технической базы;
- от качества организации педагогического, учебно-тренировочного и соревновательного процессов;
- от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических разработок.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные. Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение осознанно принимать понятие недопустимости допинга в спорте. умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

### **1.3. Краткая характеристика вида спорта, входящих в него спортивных дисциплин и их отличительные особенности.**

Вид спорта «ушу» является сложнокоординационным видом спорта, оказывающим разностороннее воздействие на организм обучающегося. Ушу способствует развитию таких качеств, как ловкость, сила, выносливость, быстрота реакции, координации, чувство равновесия, дает необходимые навыки самообороны.

Исторически искусство ушу зарождалось как система знаний, позволяющая обеспечить выживание человека в любых условиях. Подобная подготовка помогала развить способности к быстрому принятию необходимого решения и немедленному действию. Однако ушу предназначено не только для боевой подготовки: методики, которые задействует искусство, позволяют также развить скрытые способности организма, быстро восстановить затраченные ресурсы, добиться оздоровления и самосовершенствования.

**Ушу** – общее название для всех боевых искусств, существующих в Китае.

**Ушу** – древнее воинское искусство. Это система самозащиты, а также физического и духовного развития человека, основанная на восточной философии и мировоззрении. Смысл ушу кроется в расшифровке иероглифов, обозначающих это слово. Первый из них, иероглиф «у», дословно можно перевести как «остановить оружие», «воспрепятствовать его применению». Второй – «шу» – переводится как «техника», «искусство».

**Ушу** гармонично сочетает не только поэтапное физическое развитие, но и формирование философского мировоззрения, направленного на мирное разрешение любого конфликта, развитие духовной зрелости и чистоты, психологической стойкости, воображения, пластики. Многообразие видов и стилей ушу делает его бесконечно

интересным для изучения. Красота и зрелищность выступлений спортсменов, демонстрирующих комплексы кулачной техники, упражнений с мечом, палкой, копьем и многочисленными традиционными видами китайского оружия делает ушу неизменным хитом всевозможных показательных выступлений.

**Спортивное ушу** – вид спорта, основанный на традиционных китайских техниках единоборств с оружием и без него. Воинские искусства Китая имеют богатую историю и традиции, что находит отражение в спортивной практике. Это отражается даже в самой структуре спортивного ушу, пытающегося создать возможности для включения в себя чуть ли не всего многообразия проявлений китайских воинских искусств.

В настоящее время, согласно ЕВСК, в России спортивное ушу существует в виде двух основных дисциплин – ушу таолу и ушу саньда.

**Ушу саньда** – контактное спортивное единоборство. Поединки проходят на неогороженной, приподнятой над землей площадке лэйти. Спортсмены ведут поединок в шлеме, жилете, футах, боксерских перчатках, ракушке и с каппой в зубах. Разрешены удары руками и ногами в голову, корпус и ноги, подсечки, броски и выталкивания противника с площадки. По своей кинематической и динамической структуре, а также по сути решаемых двигательных задач, дисциплина практически идентична множеству подобных контактных дисциплин из других видов спорта, отличаясь от них только объемом использования защитной экипировки.

**Ушу таолу** – спортивно-гимнастическое многоборье. В этой дисциплине спортсмен на специальной площадке демонстрирует соревновательную композицию (кит.тао, или таолу), а судьи оценивают выступление спортсмена в баллах.

Выступления бывают без оружия, и с оружием. Так же, как в фехтовании используется французский язык, а в дзюдо - японская терминология, в ушу используются китайские термины. Выступления без оружия называют цюаньшу – в переводе с китайского «кулачное искусство». Выступления с традиционным для ушу оружием чаще всего называются цисе, что с китайского переводится как «орудие», или «инструмент». Выступления таолу, особенно с оружием – яркая отличительная черта, своеобразная визитная карточка вида спорта.

Композиции подавляющего большинства стилей и видов оружия ушу таолу – комплексы специальных технических элементов, выполняемые энергично, в очень высоком темпе и с очень высокой точностью. Как правило, комплексы насыщены трюковыми элементами, что особенно характерно для основных спортивных стилей. Время выступления, как правило, ограничено полуторами минутами. Выступления в таолу требуют от спортсмена великолепной координации, быстроты, прыгучести, гибкости, увеличенной аэробной производительности, хорошей способности к сохранению равновесия, хорошей выносливости к работе в зоне анаэробной гликолитической мощности, а также неплохих силовых кондиций. Исключением являются стили и виды оружия, основанные на технике тайцзицюань, которые выполняются нарочито медленно и плавно, а регламент выступления в которых – от трех до пяти минут. В спортивном тайцзицюань требуется большая сила и очень хорошая силовая выносливость мышц нижних конечностей.

Все виды таолу требуют хорошо развитой способности концентрировать внимание, упорства; многие стили, виды оружия и виды соревновательных программ также требуют от спортсмена смелости. Строго говоря, ушу таолу – это даже не дисциплина, а комплекс спортивных дисциплин ушу, в котором согласно ЕВСК и единым Всероссийским правилам соревнований по ушу, существует две технические группировки – собственно ушу таолу, характеризующееся ограничением стилей и используемых видов оружия в соревновательной программе, а также жесткой регламентацией двигательных действий, и традиционное ушу, включающее в себя огромное многообразие стилей и техник владения оружием.

В базовый набор технических действий ушу-таолу входят наиболее зрелищные

приемы, отобранные из таких известных традиционных стилей ушу, как чаньцюань, хуацюань, паоцюань, хунцюань, шаолиньцюань, тайцзицюань и др. На соревнованиях спортсмены соревнуются в обязательной программе, в которую входят три раздела:

Цюаньшу (комплексы упражнений без оружия), включает три стиля: чаньцюань, наньцюань, тайцзицюань. Каждый из этих стилей имеет свою характерную особенность, свою базовую технику, как правило спортсмены специализируются в одном из этих стилей.

Дуань цисе (комплексы упражнений с коротким оружием), включает: даошу (упражнения с изогнутым мечом дао), цзяньшу (упражнения с прямым мечом цзянь).

Чан цисе (комплексы упражнений с длинным оружием), включает: цяншу (упражнения с копьем), гуньшу (упражнения с шестом).

Традиционные стили ушу без оружия, разделены на четыре группы по принципам приложения силы, схожести принципов движения, техник и т.п. 1-я группа: багуа, синьи, бацзи. 2-я группа: тунбэй, пигуа, фаньцзы. 3-я группа (подражательные стили и дитан. 4-я группа: шаолиньцюань, паоцюань, хуацюань, хунцюань и др. (это самая многочисленная группа, сюда входят все стили, не вошедшие в 1-3 группы).

Традиционное оружие ушу разделено на три группы:

1. Одиночное оружие: различные виды алебард, шест, копье, двуручный меч и т.п.
2. Парное оружие: парные мечи, парные кинжалы, парные цепи и т.п.
3. Гибкое оружие: гибкое копье, девятизвенный и трехзвенный цеп и т.п.

Соревнования по таолу, кунгфу - традиционное ушу и юнчуньцюань представляют собой выполнение спортсменами комплексов приемов ушу, являющихся (в одиночном варианте) аналогом "боя с тенью". Комплексы состоят из серий движений. Эти движения, берущие свое начало из защитных и атакующих приемов боевых искусств Китая, должны соответствовать следующим принципам: чередования динамики и статики, твердости и мягкости, пустоты и наполненности, быстроты и замедлений, атакующих и защитных действий, нападения и отступления.

Спортивное ушу успешно развивается во многих странах мира. Ушу, а конкретно дисциплина таолу, претендует на статус олимпийского вида спорта, однако предполагается ограничить представительство в олимпийской программе двумя мужскими и двумя женскими видами соревнований.

Как видно из приведенного выше описания, ушу – комплексный вид спорта, состоящий из двух основных дисциплин, одна из которых, по своей соревновательной сущности, относится к единоборствам, а другая к сложнокоординационным видам спорта. Согласно приказу Минспорта РФ № 730 от 12 сентября 2013 года, вид спорта «ушу» отнесен к единоборствам (пункт 2.3).

Таблица 1

**Номер во всероссийском реестре видов спорта**

<b>№</b>	<b>Наименование вида спорта</b>	<b>Номер-код вида спорта</b>	<b>Наименование спортивной дисциплины</b>	<b>Номер –код спортивной дисциплины</b>
<b>115</b>	<b>Ушу</b>	<b>0870001511Я</b>	<b>таолу - гунь шу</b>	<b>0870011811Я</b>
<b>115</b>	<b>Ушу</b>	<b>0870001511Я</b>	<b>таолу - дао шу</b>	<b>0870021811Я</b>
<b>115</b>	<b>Ушу</b>	<b>0870001511Я</b>	<b>таолу - дуйлянь</b>	<b>0870031811Я</b>
<b>115</b>	<b>Ушу</b>	<b>0870001511Я</b>	<b>таолу - дуйлянь цисе</b>	<b>0870251811Я</b>
<b>115</b>	<b>Ушу</b>	<b>0870001511Я</b>	<b>таолу - наньгунь</b>	<b>0870041811Я</b>
<b>115</b>	<b>Ушу</b>	<b>0870001511Я</b>	<b>таолу - наньдао</b>	<b>0870051811Я</b>
<b>115</b>	<b>Ушу</b>	<b>0870001511Я</b>	<b>таолу - наньцюань</b>	<b>0870061811Я</b>



115	Ушу	0870001511Я	таолу - тайцзи цзянь	0870071811Я
115	Ушу	0870001511Я	таолу - тайцзицюань	0870081811Я
115	Ушу	0870001511Я	таолу - цзитисянму	0870261811Я
115	Ушу	0870001511Я	таолу - цзяньшу	0870091811Я
115	Ушу	0870001511Я	таолу - цяншу	0870101811Я
115	Ушу	0870001511Я	таолу - чанцюань	0870111811Я
115	Ушу	0870001511Я	кунгфу - традиционное бинци	0870121811Я
115	Ушу	0870001511Я	кунгфу - традиционное гуньшу	0870371811Я
115	Ушу	0870001511Я	кунгфу - традиционное дуаньбин	0870331811Я
115	Ушу	0870001511Я	кунгфу - традиционное дуйлянь	0870381811Я
115	Ушу	0870001511Я	кунгфу - традиционное дуйлянь цисе	0870391811Я
115	Ушу	0870001511Я	кунгфу - традиционное жуаньбин	0870351811Я
115	Ушу	0870001511Я	кунгфу - традиционное ушу - многоборье	0870401811Я
115	Ушу	0870001511Я	кунгфу - традиционное цюаньшу - 1 группа	0870131811Я
115	Ушу	0870001511Я	кунгфу - традиционное цюаньшу - 2 группа	0870281811Я
115	Ушу	0870001511Я	кунгфу - традиционное цюаньшу - 3 группа	0870291811Я
115	Ушу	0870001511Я	кунгфу - традиционное цюаньшу - 4 группа	0870301811Я
115	Ушу	0870001511Я	кунгфу - традиционное цюаньшу - 5 группа	0870311811Я
115	Ушу	0870001511Я	кунгфу - традиционное цюаньшу - 6 группа	0870321811Я
115	Ушу	0870001511Я	кунгфу - традиционное чанбин	0870341811Я
115	Ушу	0870001511Я	кунгфу -	0870361811Я

			<b>традиционное шуанбин</b>	
<b>115</b>	<b>Ушу</b>	<b>0870001511Я</b>	<b>таолу -многоборье</b>	<b>0870271811Я</b>
<b>115</b>	<b>Ушу</b>	<b>0870001511Я</b>	<b>саньда - вес.категория 48 кг</b>	<b>0870141811Я</b>
<b>115</b>	<b>Ушу</b>	<b>0870001511Я</b>	<b>саньда - вес.категория 52 кг</b>	<b>0870151811Я</b>
<b>115</b>	<b>Ушу</b>	<b>0870001511Я</b>	<b>саньда - вес.категория 56 кг</b>	<b>0870161811Я</b>
<b>115</b>	<b>Ушу</b>	<b>0870001511Я</b>	<b>саньда - вес.категория 60 кг</b>	<b>0870171811Я</b>
<b>115</b>	<b>Ушу</b>	<b>0870001511Я</b>	<b>саньда - вес.категория 65 кг</b>	<b>0870181811Я</b>
<b>115</b>	<b>Ушу</b>	<b>0870001511Я</b>	<b>саньда - вес.категория 70 кг</b>	<b>0870191811Г</b>
<b>115</b>	<b>Ушу</b>	<b>0870001511Я</b>	<b>саньда - вес.категория 75 кг</b>	<b>0870201811Г</b>
<b>115</b>	<b>Ушу</b>	<b>0870001511Я</b>	<b>саньда - вес.категория 80 кг</b>	<b>0870211811А</b>
<b>115</b>	<b>Ушу</b>	<b>0870001511Я</b>	<b>саньда - вес.категория 85 кг</b>	<b>0870221811М</b>
<b>115</b>	<b>Ушу</b>	<b>0870001511Я</b>	<b>саньда - вес.категория 90 кг</b>	<b>0870231811М</b>
<b>115</b>	<b>Ушу</b>	<b>0870001511Я</b>	<b>саньда - вес.категория 90+ кг</b>	<b>0870241811М</b>

В СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» развиваются следующие дисциплины по виду спорта «ушу»: ушу таолу, кунгфу – традиционное ушу.

## I. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

**2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки согласно Приложения № 1 к настоящему ФССП.**

Таблица 2

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек) *
Для спортивных дисциплин: таолу, кунгфу – традиционное ушу, юнчуньцюань – гуйдин, юнчуньцюань – гунь, юнчуньцюань – мужэньжуан, юнчуньцюань – традиционные формы, юнчуньцюань – шуандао			
Этап начальной подготовки	3	7	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	1

\* - Администрация СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

На этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – не превышающую двухкратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «ушу»;

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание) определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки по соответствующему виду спорта, но не ниже значения, установленного в таком федеральном стандарте спортивной подготовки.

Перевод по годам на этих этапах осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Подготовка спортсменов идет на основании годового учебно-тренировочного плана и индивидуальных планов. Возраст спортсменов на этапе ВСМ не ограничивается.

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

на этапе начальной подготовки первого года обучения зачисляется ребенок, сдавший все нормативы по общей физической, специальной физической подготовки с учетом возраста лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта «ушу» (далее – контрольные нормативы) набравший необходимое количество баллов. А также выполнивший тесты индивидуального отбора (далее – тесты) (утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год). Список зачисляемых формируется в соответствии с планом комплектования, на основании рейтинга, по

наибольшей сумме баллов. Так же необходимо предоставить сертификат о прохождении курса РУСАДА и документы согласно регламенту работы приемной комиссии по формированию групп начальной подготовки по виду спорта «ушу», в том числе справку от педиатра с указанием группы здоровья (1 раз в год);

на этапе начальной подготовки свыше года - сдача контрольных нормативов, тестов, выполнение требований к результатам прохождения Программы и предоставление медицинского допуска к учебно-тренировочным занятиям (1 раз в год), а также сертификат о прохождении курса РУСАДА;

на учебно-тренировочном этапе - сдача контрольных нормативов, тестов, уровень спортивной квалификации соответствующий этапу спортивной подготовки, выполнение требований к результатам прохождения Программы, прохождение углубленного медицинского обследования (далее – УМО) (1 раз в год), текущего медицинского осмотра (далее - ТО) (1 раз в год), а также сертификат о прохождении курса РУСАДА;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - сдача контрольных нормативов, тестов, уровень спортивной квалификации соответствующий этапу спортивной подготовки (спортивный разряд «кандидат в мастера спорта», а также выполнение требований к результатам прохождения Программы, прохождение углубленного медицинского обследования (2 раза в год) и сертификат о прохождении курса РУСАДА;

на этапе высшего спортивного мастерства – сдача контрольных нормативов, тестов, уровень спортивной квалификации соответствующий этапу спортивной подготовки (спортивного звания «мастер спорта России»), выполнение требований к результатам прохождения Программы, прохождение углубленного медицинского обследования (2 раза в год), а также сертификат о прохождении курса РУСАДА.

Учебно-тренировочный процесс в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета», ведется в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным на 52 недели. Объем тренерско-преподавательской работы определяется астрономическими часами (60 минут).

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления.

Учебно-тренировочные занятия (при необходимости) проводятся одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения; обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

В СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» реализуются следующие этапы:

-начальной подготовки;

-учебно-тренировочный (этап спортивной специализации);

-этап совершенствования спортивного мастерства;

-этап высшего спортивного мастерства.

Программа содержит комплекс основных параметров подготовки ушуистов в процессе многолетней тренировки и рассчитана на 10 и более лет спортивной подготовки на следующих этапах:

Этап начальной подготовки – 2 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Для достижения основной цели подготовки спортсменов на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных **задач**:

Основные задачи этапа начальной подготовки (2 года) - вовлечение максимального числа детей в систему спортивной подготовки по ушу, направленную на создание условий для развития способностей, заложенных в ребенке природой, для дальнейшего его саморазвития, самосовершенствования, воспитания физически развитой личности, кроме того реализуется гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и освоение базовых элементов ушу, волевых и морально-этических качеств личности, формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

На учебно-тренировочном этапе (5 лет) задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства ушуистов, к которым относятся: состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональная подготовленность, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Основная задача этапа совершенствования спортивного мастерства (без ограничений) и этапа высшего спортивного мастерства (без ограничений) – привлечение к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд России.

**Критериями оценки качества и эффективности деятельности Организации на различных этапах спортивной подготовки являются:**

**На этапе начальной подготовки:**

- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности спортсменов;
- уровень освоения основ техники в избранном виде спорта;
- стабильность состава спортсменов.

**На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- динамика роста уровня общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности спортсменов;
- стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «ушу»;
- состояние здоровья спортсменов.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- количество спортсменов, повысивших разряд;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- количество спортсменов, переданных из организации для зачисления в Училище олимпийского резерва (далее – УОР) или переданных из организации для приема на работу в Центр спортивной подготовки (далее – ЦСП);
- численность спортсменов, проходящих спортивную подготовку на данном этапе.

**На этапе высшего спортивного мастерства:**

- количество спортсменов, включенных в основной и резервный составы спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации;
- стабильность успешных результатов выступления в официальных международных, всероссийских и межрегиональных спортивных соревнованиях, количество призовых мест;

- сохранность контингента спортсменов высокой квалификации, при условии стабильности выступления на официальных международных, всероссийских и межрегиональных спортивных соревнованиях.

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап, производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным ФССП.

## 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы представлен в Таблице 3.

Таблица 3

### Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (Приложение № 2 к настоящему ФССП)

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 трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5	6	8	12	16	20
Максимальная продолжительности 1 занятия	2	2	3	3	4	4
Максимальное количество часов в день	2	3	3	4	8	8
Общее количество часов в год	234	312	416	624	832	1040

\* - В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

Программа рассчитана на 52 недели.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

## 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Спортивная подготовка носит комплексный характер осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- самостоятельная подготовка, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- антидопинговые мероприятия;
- патриотические уроки (воспитание);
- восстановительные мероприятия.

В СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» применяются следующие виды учебно-тренировочных занятий:

Таблица 4

#### Виды учебно-тренировочных занятий

Тип тренировки	Форма организации	Возможные преимущества
Групповая	Выполняется коллективом спортсменов согласно строгому или гибкому плану	Командный дух, эмоциональная привлекательность, использование элементов соревновательности и партнерства
Индивидуальная	Запрограммированная, выполняется под руководством тренера-преподавателя	Сосредоточение внимания тренера-преподавателя и спортсмена на правильном выполнении деталей учебно-тренировочных упражнений/техники
Запрограммированная	Выполняется спортсменами самостоятельно	Снижение эмоционального напряжения, выполнение нагрузки в удобное время и в удобном месте
Свободная	Свободная без строгого плана	Раскрепощение инициативы спортсмена, самостоятельное регулирование уровня нагрузки
Смешанная	Комбинация двух предыдущих организационных форм (свободная и запрограммированная)	Разнообразие, возможность комбинирования преимуществ представленных выше организационных форм

В учебно-тренировочных занятиях используются следующие методы организации занятий:

- фронтальный метод. Всем спортсменам дается общее задание, и они выполняют его одновременно. Этот метод чаще всего применяют в подготовительной и заключительной частях занятия, а в основной части – при разучивании упражнений, / не требующих страховки и помощи в процессе освоения, при повторении хорошо разученных упражнений и элементов техники. Его достоинство – максимальный охват обучающихся и, следовательно, большая плотность занятия. Однако фронтальный метод

затрудняет наблюдение за каждым обучающимся, усложняет работу тренера-преподавателя по исправлению ошибок, дозированию нагрузки, соответствующей адекватной подготовленности каждого обучающегося;

- поточный метод. Обучающиеся один за другим выполняют одно или несколько упражнений одинаковых для всех групп. Преимущество этого метода – возможность добиться высокой плотности занятия. Ее можно увеличить, организовав не один, а несколько потоков;

- метод групповых занятий. Обучающиеся выполняют упражнения в подгруппах, но каждая подгруппа получает свое задание. Этот метод позволяет точнее дифференцировать нагрузку в процессе занятия. Обучающихся распределяют по уровню физической подготовленности на небольшие подгруппы (4-6 человек);

- круговой метод. Применяется главным образом в целях более точного дозирования нагрузки на занятии, развития самостоятельности детей и повышения плотности занятия. Заранее готовится соответствующее количество мест для занятий («станций»). Тренер-преподаватель объясняет задания: какие упражнения надо выполнять на каждой «станции», количество повторений этих упражнений (в зависимости от физической подготовленности спортсменов). Упражнения должны быть хорошо знакомы детям. Смена мест занятий («станций») производится по общему сигналу тренера-преподавателя или электронного таймера. Использование таймера позволяет тренеру-преподавателю сконцентрироваться на спортсменах и качестве выполнения упражнений;

- метод индивидуальных заданий. Обучающиеся поочередно выполняют определенные упражнения, при этом остальные наблюдают за выполняющим. Тренер-преподаватель может дать наиболее подготовленным обучающимся отдельные задания – более трудные, чем остальным. Этот метод применяется в основном при проверке освоения отдельных элементов техники;

- посменный метод. Обучающиеся распределяются на смены (очереди) для выполнения упражнения (одни выполняют, другие наблюдают).

### **В часовой объем учебно-тренировочных входит:**

#### *Вводная часть*

В вводной части необходимо создать рабочую обстановку, организовать построение, отметить в журнале присутствующих на занятии, довести тему занятия и ее направленность. Поставить перед обучающимися задачи, создать четкое представление о содержании основной части. Провести инструктаж по предупреждению травматизма и мерах безопасности при выполнении физических упражнений

#### *Подготовительная часть*

Подготовительная часть занятия включает общую и специальную разминку. Задача общей разминки – активизировать (разогреть) мышцы опорно-двигательного аппарата и функции основных систем организма, тесно связанных с физической нагрузкой, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Специальная разминка готовит организм к конкретным заданиям основной части занятия, когда выполняются специально-подготовительные упражнения, сходные по координации движений и физической нагрузке с предстоящими двигательными действиями в основной части занятия. Разминка осуществляется в соответствии с целями и задачами учебно-тренировочного занятия. Подбор упражнений происходит в соответствии с программой по виду спорта и соблюдением методики их проведения.

#### *Основная часть*

В процессе занятия обучающиеся должны выполнять упражнения только после разминки. Необходимо подбирать упражнения в соответствии с избранным видом спорта и строго придерживаться принципов доступности и последовательности выполнения упражнений. Необходимо учить обучающихся следить за соблюдением дистанции



и игровым пространством, избегать возможности получения травмы. Не допускается оставлять обучающихся одних без контроля в помещении спортивного зала и спортивных площадок. В конце основной части применяются игровой метод и др. для повышения плотности занятия.

#### *Заключительная часть*

В заключительной части занятия применяются медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление с глубоким дыханием.

Тренер-преподаватель проводит построение, беседует с детьми, происходит разбор учебно-тренировочного занятия и ошибок. Тренер-преподаватель замеряет пульс у обучающихся и спрашивает самочувствие.

#### *По окончании занятия*

Проверить порядок или убрать в отведенное место спортивный инвентарь. Провести визуальный осмотр спортивного зала и раздевалок. Убедиться, что все обучающиеся группы покинули место проведения занятий.

### **Иные формы обучения, реализуемые в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»:**

**Индивидуальные планы.** Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым учебно-тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Индивидуализация спортивной подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния организма, уровня спортивного мастерства).

Индивидуальный план спортивной подготовки (далее – ИПСП) представляет собой форму планирования учебно-тренировочного процесса, в которой учитываются индивидуальные особенности спортсмена:

- уровень развития физических качеств;
- степень овладения техническими и тактическими умениями и навыками;
- индивидуальные достижения.

Индивидуальный план спортивной подготовки спортсмена определяет планируемый общий объем нагрузки для спортсмена, результаты участия в официальных соревнованиях.

Индивидуальный план спортивной подготовки спортсмена составляется на основе ЕКП Минспорта России, Календарных планов официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий г. Санкт-Петербурга.

По итогам учебно-тренировочного года тренер-преподаватель вносит соответствующие записи о выполнении планируемых показателей:

- количество стартов, в которых спортсмен принял участие;
- результаты участия в соревнованиях.

**Самостоятельная подготовка.** Содержание и формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом определяются их целью и задачами.

Существуют две основные формы самостоятельных занятий:

- утренняя гигиеническая гимнастика,
- самостоятельные учебно-тренировочные занятия.

**Утренняя гигиеническая гимнастика** ускоряет приведение организма в рабочее состояние, она усиливает ток крови и лимфы во всех частях тела и учащает дыхание, что активизирует обмен веществ и быстро удаляет продукты распада, накопившиеся за ночь.

Систематическое выполнение зарядки активизирует и постоянно улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также работу желудочно-кишечного тракта, печени, почек, усиливает обменные процессы.

Регулярные утренние занятия физическими упражнениями укрепляют двигательный аппарат, способствуют развитию физических качеств, особенно таких, как сила, гибкость, ловкость. Кроме того, во время утренней гимнастики можно освоить технику многих спортивных упражнений.

**Самостоятельные учебно-тренировочные занятия.** Задача самостоятельного учебно-тренировочного занятия, это повышение физического состояния до должного уровня.

Все это обуславливает особенности занятий и требует соответствующего подбора учебно-тренировочных нагрузок, методов и средств тренировки. Для осуществления самостоятельной тренировки необходимо проведение ряда мероприятий.

Определение цели самостоятельных занятий. Целью занятий могут быть укрепление здоровья, закаливание организма и улучшение общего самочувствия, повышение уровня физической подготовленности и др.

В самостоятельной тренировке оздоровительной направленности так же, как и в спортивной, различают следующие компоненты нагрузки, которые определяют ее эффективность: тип нагрузки, ее величину, продолжительность (объем и интенсивность, периодичность занятий и продолжительность интервалов отдыха).

Объем ежедневной двигательной активности должен составлять суммарно от 1 до 2 ч.

Структура оздоровительного учебно-тренировочного занятия выглядит следующим образом: – первая фаза (подготовительная) – короткая и легкая разминка не более 10–15 мин, включающая упражнения на нижние конечности и суставы, направленные на профилактику травм двигательного аппарата.

Использование в разминке силовых упражнений (отжиманий, приседаний и т. п.) нежелательно, т. к. анаэробный компонент этих упражнений в начале тренировки может привести к осложнениям со стороны сердечно-сосудистой системы (резкому повышению давления, болям в области сердца, головокружениям и т. п.);

– вторая фаза (основная) – аэробная тренировка оптимальной интенсивности и продолжительности (бег, плавание и др.), которая обеспечивает необходимый учебно-тренировочный эффект;

– третья фаза (заключительная часть занятия) – выполнение основного упражнения с пониженной интенсивностью, что обеспечивает более плавный переход к состоянию покоя;

– четвертая фаза (силовая) – продолжительность 15–20 мин – включает несколько основных общеразвивающих упражнений силового характера для укрепления мышечного корсета спины, плечевого пояса, брюшного пресса, что решает вопросы, связанные с повышением силовой выносливости. Дополнительно следует выполнить несколько упражнений на растягивание в замедленном темпе.

### **Учебно-тренировочные мероприятия**

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий, определенных Федеральным стандартом по виду спорта «ушу».

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**  
(Приложение № 3 к настоящему ФССП)

(Приложение № 5 к настоящему ФЕСП)					
№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		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 для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней	-	

### Объем соревновательной деятельности

Таблица 6

#### ОБЪЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (Приложение № 4 к настоящему ФССП)

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 трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивных дисциплин: таолу, кунгфу – традиционное ушу, юнчуньюань – гуйдин, юнчуньюань – гунь, юнчуньюань – мужэньчжуан, юнчуньюань – традиционные формы, юнчуньюань – шуандао						
Контрольные	1	1	2	2	2	2
Отборочные	-	-	1	2	4	5
Основные	1	1	2	3	5	6
Для спортивных дисциплин: саньда, юнчуньюань – весовая категория						
Контрольные	2	2	2	3	4	4
Отборочные	-	-	2	2	4	4
Основные	-	-	2	3	5	6

Спортивные соревнования проводятся с целью развития ушу в Российской Федерации.

Задачами проведения спортивных соревнований являются:

- выявление сильнейших спортсменов для формирования списков кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации;
- отбор спортсменов в спортивные сборные команды Российской Федерации для подготовки к международным спортивным соревнованиям и участия в них от имени Российской Федерации;
- подготовка спортивного резерва;
- популяризации ушу среди детей и подростков Российской Федерации и Санкт-Петербурга;
- выполнения разрядных нормативов (в соответствии с ЕВСК);

- повышения спортивного мастерства;
- выявления сильнейших спортсменов для участия в соревнованиях различного уровня;
- обмена опытом работы;
- пропаганда здорового образа жизни;
- выявления кандидатов в составы сборных команд г. Санкт-Петербурга и спортивных школ.

Частными задачами проведения соревнований являются:

- воспитать эстетические и нравственные качества спортсменов;
- проверить спортивный уровень спортсменов;
- повысить спортивное мастерство юных ушуистов.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «ушу»;
- соответствие требованиям к результатам реализации Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы (обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку), на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

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

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки ушуистов. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие ушуистов в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

Соревновательная деятельность в ушу требует таких физических качеств, как точность и координация. Эти качества развиваются в процессе тренировки с многократным выполнением элементов, соединений и комбинаций в целом, что и определяет учебно-тренировочную нагрузку.

#### ***Характер соревнований***

1. По характеру соревнования делятся на:

- а) 1. личные, когда результаты засчитываются каждому участнику отдельно;

2. лично-командные, когда результаты засчитываются отдельным участникам и командам.

б) классификационные, проводимые в строгом соответствии с Правилами;

3. Характер соревнований определяется положением о соревнованиях.

#### ***Допуск участников к соревнованиям***

К участию в соревнованиях допускаются спортсмены по именным заявкам. Спортсмены имеют право выступать по присвоенному им спортивному разряду.

В Российской Федерации соревнования проводятся в следующих возрастных группах:

- мужчины, женщины – 17 лет и старше,
- юноры, юниорки (15 – 17 лет),
- юноши, девушки (12 – 14 лет),
- юноши, девушки (9 – 11 лет),
- мальчики, девочки (7 - 8 лет).

Всероссийская Спартакиада между субъектами Российской Федерации проводится:

- юниоров, юниорок (15 – 17 лет),
- юношей, девушек (12 – 14 лет).

Всероссийские соревнования среди студентов проводятся в возрастных группах: женщины, мужчины (17 – 25 лет).

Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.

Для участия во всероссийских спортивных соревнованиях среди студентов, включенных в ЕКП, указанное минимальное количество лет спортсмен должен достичь до дня начала спортивного соревнования, а указанное максимальное количество лет спортсмен должен достичь в календарный год проведения спортивных соревнований.

Дополнительно к участию в Кубке России, к числу спортсменов, прошедших отбор на чемпионате России, могут быть допущены спортсмены при условии:

- показания высоких спортивных результатов на официальных международных соревнованиях;
- согласования кандидатуры постоянно действующим коллегиальным органом общероссийской спортивной федерацией по представлению главного тренера-преподавателя.

Таблица 7

#### **Соответствие классификационной программы спортивной подготовке**

Классификационная программа	Спортсмены	Этапы подготовки
III юношеский спортивный разряд	7 лет	НП-1, НП-2
II юношеский спортивный разряд		НП-2, УТ(СС)-1
I юношеский спортивный разряд		НП-2, УТ(СС)-1
III спортивный разряд	9 лет	УТ(СС)-1, УТ(СС)-2
II спортивный разряд		УТ(СС)-2, УТ(СС)-3, УТ(СС)-4
I спортивный разряд		УТ(СС)-3, УТ(СС)-4, УТ(СС)-5
Кандидат в мастера спорта	13 лет	УТ(СС)-5, ССМ
Мастер спорта	18 лет	ВСМ

## **Спортивные соревнования Российской Федерации по ушу**

### **Национальные соревнования**

Соревнования среди сильнейших спортсменов страны по результатам которых отбираются кандидаты в национальную сборную команду. Проводятся ежегодно и включают в себя все виды дисциплин: ушу-таолу и кунгфу-традиционное ушу.

К участию в личных видах программы спортивных соревнований допускаются сильнейшие спортсмены субъектов Российской Федерации. От одного субъекта Российской Федерации может быть заявлена только одна спортивная сборная команда.

*Первенства России в возрастных группах:*

- юноры, юниорки (15 – 17 лет),
- юноши, девушки (12 – 14 лет),
- юноши, девушки (9 – 11 лет),
- мальчики, девочки (7 - 8 лет).

Всероссийская спартакиада между субъектами Российской Федерации, другие официальные межрегиональные спортивные соревнования, являющиеся отборочными к Всероссийской Спартакиаде между субъектами Российской Федерации, проводятся среди:

- юниоров, юниорок (15 – 17 лет),
- юношей, девушек (12 – 14 лет).

*Чемпионат России и Кубок России:*

К участию в личных видах программы спортивных соревнований допускаются сильнейшие спортсмены субъектов Российской Федерации. От одного субъекта Российской Федерации может быть заявлена только одна спортивная сборная команда.

На Кубок России допускаются:

- мужчины, женщины – 17 лет и старше,

### **Всероссийские спортивные соревнования**

В спортивных соревнованиях участвуют сильнейшие спортсмены субъектов Российской Федерации. Допускаются спортсмены спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации.

К участию в личных видах программы спортивных соревнований допускаются спортсмены:

- мужчины, женщины – 17 лет и старше,
- юноры, юниорки (15 – 17 лет),
- юноши, девушки (12 – 14 лет),
- юноши, девушки (9 – 11 лет),
- мальчики, девочки (7 - 8 лет).

### **Межрегиональные соревнования**

*Чемпионаты федеральных округов, двух и более федеральных округов, чемпионаты г. Москвы, г. Санкт-Петербурга*

В соревнованиях участвуют сильнейшие спортсмены субъектов Российской Федерации. Допускаются спортсмены спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации соответствующих федеральных округов. К участию допускаются:

- мужчины, женщины – 17 лет и старше,
- юноры, юниорки (15 – 17 лет),
- юноши, девушки (12 – 14 лет),
- юноши, девушки (9 – 11 лет),
- мальчики, девочки (7 - 8 лет).

### **Региональные соревнования**

К участию в спортивных соревнованиях допускаются спортсмены, представляющие физкультурно-спортивные организации Санкт-Петербурга.

- мужчины, женщины – 17 лет и старше,

- юноры, юниорки (15 – 17 лет),
- юноши, девушки (12 – 14 лет),
- юноши, девушки (9 – 11 лет),
- мальчики, девочки (7 - 8 лет).

#### **Межмуниципальные соревнования**

К участию в спортивных соревнованиях допускаются спортсмены, представляющие физкультурно-спортивные организации Санкт-Петербурга, а так же спортсмены, заявляющиеся индивидуально (лично), имеющие регистрацию по месту жительства в городе Санкт-Петербурге.

- мужчины, женщины – 17 лет и старше,
- юноры, юниорки (15 – 17 лет),
- юноши, девушки (12 – 14 лет),
- юноши, девушки (9 – 11 лет),
- мальчики, девочки (7 - 8 лет).

#### **Международные соревнования**

*Международная федерация ушу (International wushu Federation)*

разрабатывает регламенты выступлений, которые определяют правила оценки выступлений ушуистов.

Таблица 8

#### **Соответствие этапов подготовки участию в различных видах соревнований**

Виды соревнований	Этапы подготовки
Национальные соревнования	НП-1 и выше
Всероссийские спортивные соревнования	НП-1 и выше
Межрегиональные соревнования	НП-1 и выше
Региональные соревнования	НП-1 и выше
Межмуниципальные соревнования	НП-1 и выше
Международные соревнования	НП-1 и выше

Обучающиеся по Программе обязаны принимать участие только в спортивных мероприятиях, в том числе в спортивных соревнованиях, предусмотренных Программой в соответствии с приложением № 9.



## 2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Таблица 9

Примерный 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
		Недельная нагрузка в часах*					
		4,5	6	8	12	16	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10	10	8	8	2	1
		1	Общая физическая подготовка	86,5	115,5	121	143,5
2	Специальная физическая подготовка	37,5	51	75	118,5	158	208
3	Участие в спортивных соревнованиях	2,5	2,5	12,5	31	41,5	62,5
4	Техническая подготовка	98	131,5	183	281	375	489
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7	9	12,5	25	33	41,5
6	Инструкторская и судейская практика	0	0	4	12,5	25	31
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование	2,5	2,5	8	12,5	33	52

	и контроль						
Общее количество часов в год		234	312	416	624	832	1040

\* - В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

Спортивная тренировка как процесс воспитания и обучения спортсменов включает физическую, техническую, тактическую, психологическую и теоретическую подготовку. Спортсмен совершенствует свое мастерство и выполняет упражнения, приемы и действия в постоянно усложняющихся соревновательных условиях. Многократное выполнение соревновательного упражнения – основной вид подготовки, который называется интегральным.

**Физическая подготовка.** Она направлена на развитие физических качеств и является базой для совершенствования техники. Подразделяется на общую и физическую.

*Общая физическая подготовка (ОФП)* – процесс всестороннего физического развития человека, процесс совершенствования физических качеств, направленных на всестороннее и гармоническое физическое развитие человека. ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки, достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

*Специальная физическая подготовка (СФП)* – основа поддержания спортивной формы, быстрого освоения техникой упражнений вида спорта, достижения высокого уровня функциональных возможностей спортсмена и возможности переносить большие учебно-тренировочные, а также соревновательные нагрузки. Средствами СФП являются специальные физические упражнения вида спорта, сходные по структуре с соревновательными действиями.

**Техническая подготовка.** Она связана с освоением техники упражнений, приемов, действий и необходимого достижения высокого технического мастерства в избранном виде спорта. Техническая подготовка спортсмена является основой спортивного совершенствования. Под техникой понимается система элементов движений; совершенное владение рациональной двигательной структурой спортивных упражнений.

Основа технической подготовки – рациональный, совершенный и эффективный двигательный навык. Технику спортивных упражнений рассматривают как целостную деятельность спортсмена в условиях постоянно меняющейся среды. Она включает форму и содержание движений, требует проявления точных мышечных и волевых усилий, соответствующего ритма и темпа движения.

Средствами технической подготовки являются физические упражнения, многообразие которых делятся на:

*Общеподготовительные* – для всесторонней подготовки спортсмена;

*Специально-подготовительные* – схожие с соревновательными, подводящие к основам техники;

*Соревновательные* – действия из избранного вида спорта.

Методы технической подготовки делятся на словесные, наглядные и практические.

*Словесные методы* активизируют внимание обучающихся, создают образ изучаемого упражнения, выделяют существенные детали в технике, оценивают действие, вносят коррективы в учебно-тренировочный процесс.

*Наглядные методы* включают показ упражнений и демонстрацию их с помощью технических средств.

*Практические методы* являются основными в технической подготовке спортсмена. Они включают ознакомление или начальное разучивание и совершенствование двигательного действия.

**Тактическая подготовка.** Она обеспечивает рациональное использование приобретенных физических качеств и технических данных для ведения борьбы и достижения максимального результата, направлена на воспитание у спортсменов умение выполнять спортивные действия в зависимости от ситуации, с использованием рациональных способов и приемов ведения состязаний. Тактика ведения спортивного

состязания тесно связана с физической, технической и особенно психологической подготовкой. В ушу применяется индивидуальная тактика.

**Психологическая подготовка.** Она способствует развитию психических, волевых качеств и созданию психической готовности спортсмена к соревнованиям, направлена на реализацию потенциальных возможностей человека и достижение оптимального результата. Правильно организованная психологическая подготовка помогает спортсмену, имеющую хорошую физическую и техническую подготовленность, управлять своим психическим состоянием и регулировать эмоциональное возбуждение в соревновательных условиях; быть уверенным в собственных силах; быть готовым выполнять спортивное упражнение (прием, действие); вести борьбу до конца; противостоять различным раздражителям и помехам; самостоятельно руководить своими действиями, чувствами и поведением.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную подготовку. *Общая психическая подготовка* включает: воспитание и изучение личности спортсменов, совершенствование у них волевых качеств. *Специальная физическая подготовка* направлена на подготовку спортсмена к соревнованиям и включает накопление информации о будущих соревнованиях и спортивных соперниках, моделирование на тренировках условий соревнований, обучение технике настройки на выполнение соревновательных действий, управление поведением спортсмена в процессе выступлений, воспитание умения определить и регулировать эмоциональное состояние.

**Теоретическая подготовка.** Она является обязательной составной частью тренировки. Ускорить рост спортивного мастерства, достичь в спорте вершин можно лишь тогда, когда спортсмен обладает общими и специальными знаниями. Интеллектуальное образование включает знание: закономерностей функционирования и развития организма в процессе тренировки; основ современной техники выполнения упражнений; приемов и действий; о гигиене, режиме дня и питания; профилактике травматизма; основ массажа и самомассажа.

Спортсмен должен знать требования к планированию тренировки, методы и средства развития физических качеств и совершенствование технических действий, уметь самостоятельно и грамотно вести дневник тренировки, знать правила соревнований.

**Система соревнований** представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки ушуистов. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие ушуиста в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

Тестирование и контроль включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.

Система контроля и зачетные требования программы должны включать:

- конкретизацию критериев подготовки спортсменов на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта;
- требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки;
- виды контроля теоретической, общей физической, специальной физической, технической, тактической, психологической, интегральной, соревновательной подготовки,

комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;

- комплексы контрольных упражнений для оценки овладения видами подготовки спортсменов, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

Таблица 10

Примерный календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения	Форма отчета
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>			
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> <li>- формирование готовности обучающихся к профессиональному самоопределению в качестве тренера-преподавателя, с учетом востребованности профессии на рынке труда;</li> <li>- организация психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения, обучающихся.</li> <li>- проведение лекций, бесед, (права и обязанностей ушуистов на соревнованиях, требованиях к спортивной форме, функции ушуистов, система оценок, нарушение правил во время проведения соревнований);</li> <li>- разбор судейства на всероссийских и международных соревнованиях.</li> </ul>	В течение года	Годовой учебно-тренировочный план (для обучающихся соответствующих групп)
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с</li> </ul>	В течение года	Годовой учебно-тренировочный план

		<p>поставленной задачей;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>		(для обучающихся соответствующих групп)
2.	<b>Здоровьесбережение</b>			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных мероприятий, соревнований, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> <li>- реализация системы просветительской работы с обучающимися по формированию у них культуры отношения к своему здоровью.</li> </ul>	В течение года	<p>Режим учебно-тренировочного процесса.</p> <p>Участие в конкурсах.</p>
2.2.	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).</li> </ul>	В течение года	Режим учебно-тренировочного процесса.
2.3	Медицинское направление	<ul style="list-style-type: none"> <li>- создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей и формирование их здоровья;</li> <li>- составление расписания учебно-тренировочных занятий на основе санитарно-гигиенических требований;</li> <li>- четкое отслеживание санитарно – гигиенического состояния;</li> <li>- организацию плановых медицинских осмотров обучающихся;</li> </ul>	В течение года	<p>Режим учебно-тренировочного процесса.</p> <p>Организация прохождения</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- обязательное медицинское обследование;</li> <li>- соблюдение питьевого режима.</li> </ul>		углубленного медицинского обследования для обучающихся соответствующих групп
2.4.	Просветительское направление	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организация деятельности с обучающимися по профилактике приема допинга, а также, гигиены спорта;</li> <li>- организация деятельности с родителями по профилактике приема допинга гигиены спорта, режима дня спортсмена, здоровое питание спортсмена;</li> <li>- пропаганда здорового образа жизни (тематические часы, лекции, познавательные игры, конкурсы рисунков, плакатов, стихотворений, различные акции; пропаганда физической культуры и здорового образа жизни);</li> <li>- культивирование идеалов мужества, уважения к сопернику, дружбы и взаимопомощи.</li> </ul>	В течение года	Режим учебно-тренировочного процесса.
2.5.	Диагностическое направление	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проведение мониторинга за состоянием здоровья, в ходе которого выявляются:</li> <li>- общее состояние здоровья, наличие хронических заболеваний;</li> <li>- текущая заболеваемость, в том числе скрытая (ребенок не обращается к врачу, а 2-3 дня находится дома под наблюдением родителей).</li> </ul>	В течение года	Режим учебно-тренировочного процесса.
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность	Беседы, встречи, диспуты, уроки другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года	Режим учебно-тренировочного процесса.  Фото и (или) видео фиксация.



	к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)			
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках (организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - уроке мужества, посвященному Дню Победы «Подвигу народа жить в веках»; - беседе к Международному Олимпийскому дню; - беседе ко Дню снятия блокады Ленинграда (возложение цветов); - торжественное чествование победителей соревнований и отличников учебы; - просмотр соревнований; - оформление стендов с освещением спортивно-массовых мероприятий.	В течение года	Режим учебно-тренировочного процесса.  Фото и (или) видео фиксация.
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к	В течение года	Режим учебно-тренировочного процесса.

		<p>формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правомерное поведение болельщиков;</li> <li>- расширение общего кругозора юных спортсменов.</li> </ul>		
4.2.	Иные мероприятия	<ul style="list-style-type: none"> <li>- участие в акции «Я - выбираю спорт»</li> <li>- участие в Дне открытых дверей;</li> <li>- во время проведения учебно-тренировочных мероприятий проведение игр: <ul style="list-style-type: none"> <li>* на развитие творческого воображения и на психологическую активизацию творчества;</li> <li>* на поиск и обоснование возможных причин и последствий;</li> <li>* на построение ситуации по алгоритму;</li> <li>* на стратегическое развитие мышления (игра «Разнобой», эстафеты, игра «Шарады», игра «Знатоки спорта», игра «Блиц-турнир» и т.п.)</li> </ul> </li> </ul>	В течение года	<p>Режим учебно-тренировочного процесса.</p> <p>Фото и (или) видео фиксация.</p>
5.	<b>Работа с родителями</b>			
5.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование воспитания в семье	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование общих подходов к воспитанию ребенка, совместному изучению личности ребенка, его психофизических особенностей, организация помощи в обучении, физическом и духовном развитии обучающегося;</li> <li>- организация работы по повышению педагогической и психологической культуре родителей через проведение родительских собраний, совместную деятельность.</li> </ul>	В течение года	Режим учебно-тренировочного процесса.
6.	<b>Работа с общеобразовательными учреждениями</b>			
6.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование успеваемости обучающихся	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уделение внимания успеваемости обучающихся в школе, при необходимости налаживание отношений с учителями общеобразовательных школ, где учатся обучающиеся;</li> <li>- вести систему проверки успеваемости, индивидуальные беседы с обучающимися.</li> </ul>	В течение года	Режим учебно-тренировочного процесса.

## **2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

### **Определения терминов**

**Антидопинговая деятельность** - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

**Антидопинговая организация** - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.

**Внесоревновательный период** – любой период, который не является соревновательным.

**Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс)** - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

**Запрещенная субстанция** - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

**Запрещенный список** - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

**Запрещенный метод** - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

**Персонал спортсмена** - любой тренер-преподаватель, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

**РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

**Соревновательный период** - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

**Спортсмен** - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего

количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

### **Общая информация**

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного

метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

#### **План антидопинговых мероприятий**

План составляется для каждого этапа спортивной подготовки. На основе этого плана ежегодно составляется план-график антидопинговых мероприятий в учреждении, осуществляющей программу спортивной подготовки.

Таблица 11

Примерный план-график антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Содержание мероприятия и его форма		Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
	Вид программы	Тема			
	«Веселые старты»	«Честная Игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №2)
	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Тренер-преподаватель и (или) ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с		Тренер-преподаватель	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по

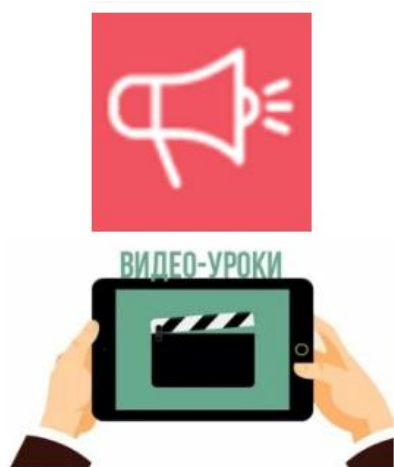
Этап начальной подготовки	международным стандартом «Запрещенный список»)				проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение №3).
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению	
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение №3). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения №4 и №5).
	Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинга»	Ответственный за антидопинговое	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое

	лей	овых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	е обеспечение в регионе РУСАДА		обеспечение в регионе
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №2)
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	
	Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение №3). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложение №6 и №7).
<b>Этап</b>	Онлайн		Спортсмен	1 раз в	Ссылка на

совершенствования спортивного мастерства,  Этап высшего спортивного мастерства	обучение на сайте РУСАДА			год	образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

#### Полезные ссылки:



Сообщить о допинге



видео-урок «Система АДАМС: пошаговая видео-инструкция»







Официальный сайт РАА  
«РУСАДА»



Дисквалификации



Образовательный  
антидопинговый онлайн-курс



Официальный сервис по  
проверке препаратов



Система ADAMS



Антидопинговое обеспечение –  
Министерство спорта  
Российской Федерации



## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Одна из задач СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» является подготовка тренирующихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи последующих этапах многолетней подготовки ушуистов. Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, лекций, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических

занятий. Тренирующиеся учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) должны овладеть принятой в ушу терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Тренирующиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими тренирующимися, помогать обучающимся младшего возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов

Обучающиеся этапа спортивного совершенствования мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Для тренирующихся этапа высшего спортивного мастерства принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных школах в роли судьи, арбитра, секретаря в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

Таблица 12

Примерное содержание инструкторской (тренерско-преподавательской) практики

Содержание работы	УТ(СС)	ССМ	ВСМ
1. Навыки строевой подготовки. Строевые приемы. Команды: «СТАНОВИСЬ!», «РАВНЯЙСЬ!», «СМИРНО!», «Налево-РАВНЯЙСЬ!», «ОТСТАВИТЬ!», «ВОЛЬНО!», «РАЗойДИСЬ!» Расчет. Команды: «По порядку РАССЧИТАЙСЬ!», «На первый, второй – РАССЧИТАЙСЬ!», Повороты на месте. Команды: «Напра-ВО!», «Нале-ВО!», «Кру-ГОМ!», «Пол-оборота нале-ВО!».	+	Проведение на разных группах	Проведение на разных группах
2. Проведение подвижных и спортивных игр на группах нач. подготовки.	+	+	+
3. Участие в подготовке к тематическим мероприятиям (показательные выступления к 1 сентября, Новому году) (разучивание композиции показательных упражнений).	+	+	+
4. Подготовка и проведение беседы с юными ушуистами по истории ушу, о россиянах – чемпионах мира и Европы.	-	+	+
5. Объяснение ошибок, оказание страховки и помощи ушуистам своей группы.	+	+	+

6. Настовничество над 1-2 ушуистами новичками. Обучение простейшим элементам ушу.	+	+	+
7. Составление подробного конспекта и самостоятельное проведение занятий с новичками (методика проведения учебно-тренировочных занятий)	-	+	+
8. Самостоятельная работа в качестве инструктора или тренера-преподавателя по спорту.	-	+	+
9. Беседа, лекция на тему техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий, обучение приемам страховки и самостраховки	+	+	+
10. Обучение основам техники и методики обучения упражнениям ушу	-	+	+
11. Обучение основам композиции и методики составления показательных выступлений	-	+	+
12. Участие в соревнованиях Учреждения в качестве тренера-преподавателя групп начальной подготовки	-	+	+

Таблица 13

### Примерное содержание подготовки судей по спорту

№п/п	Темы судейской практики	Учебно-тренировочный этап		CCM/ BCM
		до 3-х лет	свыше 3-х лет	
1.	<b><u>Теоретическая подготовка</u></b>			
	Значение правил соревнований. Характер соревнований. Программа соревнований.	+	+	-
	Положение о соревнованиях. Заявки.	+	+	+
	Порядок выступления в соревнованиях команд и участников.	+	+	+
	Определение победителей. Участники и победители соревнований в отдельных дисциплинах.	+	+	+
	Права и обязанности участников соревнований, представителей команд и тренеров-преподавателей.	+	+	+
	Состав судейской коллегии. Главная судейская коллегия. Апелляционное жюри. Права и обязанности судей. Функциональные обязанности и полномочия судей.	+	+	+
	Комендант соревнований и обслуживающий персонал. Порядок проведения соревнований.	-	+	+

	Оценка упражнений, классификация ошибок и шкала сбавок.	+	+	+
	Общие требования к соревнованиям мужчин и женщин.	+	+	+
	Особенности судейства упражнений разных дисциплин.	+	+	+
	Методика и техника судейства.	-	-	+
	Работа секретариата. Предварительный этап подготовки к соревнованиям. Работа секретариата во время соревнований	-	-	+
	Содержание классификационных программ по ушу.	-	+	+
	Особенности проведения массовых соревнований по ушу.	-	-	+
	Оборудование и инвентарь на соревнованиях по ушу.	+	+	+
2.	<b><u>Практическая подготовка</u></b>			
	Практика судейства контрольных тестирований по ОФП, СФП.	+	+	+
	Практика судейства соревнований по ОФП, СФП.	+	+	+
	Практика судейства соревнований Учреждения.	-	+	+

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

Спортивная деятельность, ориентированная на высокие достижения, связана со значительным, а нередко предельным напряжением всех функций систем организма спортсмена, большими физическими, психическими, эмоциональными нагрузками. Это особо актуально в случае ранней спортивной специализации.

**Основные задачи медицинского обеспечения.** Основные задачи медицинского обеспечения в ушу:

- медико-санитарное обеспечение регулярных занятий и соревнований;
- врачебный контроль – систематизированное обеспечение состояния здоровья обучающихся;
- врачебно-педагогические (совместно с тренером-преподавателем) наблюдение за тренированностью спортсменов;
- поэтапная оценка функционального состояния в процессе подготовки и при подготовке к соревнованиям;
- разработка и осуществление комплекса восстановительных мероприятий в процессе подготовки ушуистов к соревнованиям;
- участие в лечении и реабилитации спортсменов в связи с травмами и заболеваниями;
- участие в первичном отборе новичков для занятий ушу и в отборе спортсменов для участия в соревнованиях.

**Врачебное обследование** (медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля).

Для учебно-тренировочных занятий на этапах спортивной подготовки принимаются желающие заниматься физической культурой и спортом, успешно прошедшие вступительные испытания в соответствии с ФССП и не имеющие медицинских противопоказаний. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы зависит от избранного вида спорта. Выполнение в указанные сроки всех нормативных требований контроля (упражнений и заданий).

В СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» соблюдаются требования медицинского обеспечения процесса физической подготовленности:

Таблица 14

**Примерный план медицинского обеспечения**

Наименование мероприятия	НП	УТ(СС)	ССМ	ВСМ
Медицинская комиссия два (один) раза в год в зависимости от этапа подготовки	1 раз в год	1 раз в год УМО 1 раз в год ТО	2 раза в год УМО	2 раза в год УМО
Допуск врача к занятиям после болезни	+	+	+	+
Медицинский осмотр перед участием в соревнованиях	-	+	+	+

Учитывая возрастные особенности, при занятиях спортом детей и подростков соблюдают следующие условия:

- к занятиям спортом допускаются только здоровые и практически здоровые дети. Перечень заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом:

- Особенности физического развития
- Нервно-психические заболевания.
- Заболевания внутренних органов
- Хирургические заболевания
- Травмы и заболевания ЛОР-органов.
- Травмы и заболевания глаз
- Все острые и хронические заболевания в стадии обострения
- Стоматологические заболевания
- Кожно-венерические заболевания
- Заболевания половой сферы
- Инфекционные заболевания

- врачебный контроль за состоянием здоровья спортсменов проводится не реже 1 или 2 раза в год (в зависимости от этапа подготовки), включая функциональные пробы и оценку физического состояния;

- своевременное лечение очагов хронической инфекции.

- спортсменов делят на группы, однородные по биологическому возрасту и уровню подготовленности с обязательной индивидуализацией нагрузок, строгим соблюдением режима быта, отдыха, питания.

- снижение физических нагрузок в период эмоциональных стрессов (экзамены).

- обязательное соблюдение принципов регулярности занятий и постепенности увеличения нагрузок.

- специализация проводится на базе широкой общей физической подготовки.

- не допустимо переносить особенности режима и методики тренировок взрослых на работу с подростками и детьми.

- методика проведения тренировок предусматривает чередование нагрузки на отдельные мышечные группы, частые перерывы, использование подвижных игр и других приемов,

позволяющих разнообразить нагрузку, сделать ее эмоционально более насыщенной, поскольку детский организм не переносит однообразной монотонной работы.

- необходимо учитывать возрастные периоды совершенствования двигательных качеств и в соответствии с этим планировать учебно-тренировочную нагрузку.

- преждевременное начало занятий определенными видами спорта, раннее выступление в соревнованиях, участие в соревнованиях вместе с взрослыми оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья ребенка и подростка. Поэтому необходимо соблюдать возрастные нормативы начала занятий по видам спорта и нормативы начала выступления в спортивных соревнованиях. При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. В условиях учебно-тренировочного процесса и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена.

### **2.8.1. Медико-биологическое обеспечение обучающихся**

Комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов, включающий медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья спортсменов, обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами для питания спортсменов, проведение научных исследований в области спортивной медицины и осуществляемый в соответствии с установленным законодательством о физической культуре и спорте требованиями общероссийских антидопинговых правил, утвержденных федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, а также по оказанию государственных услуг (включая предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним) и управлению государственным имуществом в сфере физической культуры и спорта, и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

В свою очередь система медикобиологического контроля представляет собой совокупность параметров, средств, методов, алгоритмов и мероприятий, направленных на оценку здоровья и состояния организма юного спортсмена, его функциональных возможностей с учетом реакции на различные, в том числе экстремальные, учебно-тренировочные и соревновательные воздействия (нагрузки), а также обнаружения применения допинга. На основе всего полученного комплекса показателей дается оценка степени адаптации организма спортсмена под влиянием направленности учебно-тренировочных занятий, их переносимости, включая реакции на организм соревновательной деятельности. В результате обобщения полученного материала дается интегральная оценка общей и специальной работоспособности.

К медико-биологическим средствам и методам восстановления относятся:

- 1) специальное питание и витаминизация;
- 2) фармакологические;
- 3) физиотерапевтические;
- 4) бальнеологические.

Среди медико-биологических средств, используемых в ушу, большую значимость имеет специально подобранное питание, а также витамины.

*Медико-биологические средства восстановления* подразделяются на три группы: глобального, общетонизирующего, избирательного воздействия.

К группе средств глобального воздействия относятся:

суховоздушная и парная бани, общий ручной и аппаратный массаж, аэризация, ванны. Эти средства воздействуют на все основные функциональные системы.

Группу обще тонизирующих средств составляют:

1) средства, не оказывающие глубокого влияния на организм – ультрафиолетовое облучение, электропроцедуры, аэризация воздуха, местный массаж;

2) средства, обладающие преимущественно успокаивающим действием – жемчужные, хвойные, хлоридно-натриевые ванны;

3) средства, оказывающие возбуждающее, стимулирующее влияние – вибрационные ванны, некоторые виды душа, предварительный массаж.

К группе средств избирательного воздействия относятся: теплые и горячие ванны (эвкалиптовые, хвойные, морские, кислородные), облучение (видимыми лучами синего спектра, ультрафиолетовое), теплый душ, массаж.

*Основные принципы питания спортсменов:*

К основным принципам питания спортсменов относят:

– снабжение организма необходимым количеством энергии, соответствующей ее расходу в процессе выполнения физических нагрузок;

– соблюдение сбалансированного питания применительно к определенным видам спорта и интенсивности физических нагрузок, включая распределение энергетической ценности основных пищевых веществ, которое будет изменяться в зависимости от периодов подготовки к соревнованиям;

– выбор адекватных форм питания (продуктов, пищевых веществ и их комбинаций) в периоды интенсивных и длительных физических нагрузок, непосредственной подготовки к соревнованиям, самих соревнований и последующего восстановления;

– использование пищевых веществ для активации и регуляции внутриклеточных метаболических процессах в различных органах и тканях;

– создание с помощью пищевых веществ необходимого метаболического фона для биосинтеза и реализации действия гормонов, регулирующих ключевые реакции метаболизма;

– разнообразие пищи за счет использования широкого ассортимента продуктов и применения разных приемов их кулинарной обработки для оптимального обеспечения организма всеми необходимыми пищевыми веществами;

– включение в рационы биологически полноценных и быстро переваривающихся продуктов и блюд, не обременяющих пищеварительный тракт;

– использование пищевых факторов для повышения скорости наращивания мышечной массы и увеличения силы, а также для регулирования массы тела в зависимости от весовой категории спортсмена;

– индивидуализация питания в зависимости от антропометрических, физиологических и метаболических характеристик спортсмена, состояния его пищеварительной системы, личных вкусов и привычек.

## **2.8.2. Планы применения восстановительных средств**

Под восстановлением следует понимать применение системы психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного учебно-тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система педагогических средств восстановления используется тренером-преподавателем постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер-преподаватель, относятся:

- рациональное планирование учебно-тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией обучающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;

- планирование занятий с чередованием видов физической активности, исключающим одностороннюю нагрузку на организм;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие практически весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру-преподавателю рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

Таблица 15

**Примерный план применения восстановительных средств**

№ п/п	Восстановительные мероприятия	Ответственное лицо	НП	УТ(СС)		ССМ/ ВСМ
				до 3-х лет	свыше 3-х лет	



1.	Педагогические средства Восстановления	Тренер-преподаватель	+	+	+	+
2.	Психологические средства восстановления	Тренер-преподаватель	-	+	+	+
3.	Гигиенические средства восстановления: <ul style="list-style-type: none"> <li>• водные процедуры закаливающего характера,</li> <li>• душ, теплые ванны,</li> <li>• прогулки на свежем воздухе,</li> <li>• рациональные режимы дня и сна, питания,</li> <li>• рациональное питание, витаминизация,</li> <li>• тренировки в благоприятное время суток.</li> </ul>	Тренер-преподаватель, врач учреждения	-	+	+	+
4.	Физиотерапевтические средства: <ul style="list-style-type: none"> <li>• душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° продолжительностью 12-15 мин; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° продолжительностью 2-3 мин;</li> <li>• ванны: хвойные, жемчужные, солевые;</li> <li>• бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°, 2-3 захода по 5-7 мин (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);</li> <li>• ультрафиолетовое облучение;</li> <li>• аэризация, кислородотерапия;</li> <li>• массаж, массаж с растирками, самомассаж, приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание</li> </ul>	Тренер-преподаватель, врач учреждения, спортсмен	-	-	+	+

### **III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

#### **3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

##### **На этапе начальной подготовки:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «ушу»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «ушу»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;
- укрепление здоровья.

##### **Обучающиеся должны:**

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «ушу»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

##### **На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «ушу»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «ушу»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

##### **Обучающиеся должны:**

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «ушу» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «ушу»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

- сохранение здоровья.

Обучающиеся должны:

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

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

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегиональных спортивных соревнований;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

**На этапе высшего спортивного мастерства:**

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «ушу»;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

- сохранение здоровья.

Обучающиеся должны:

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

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

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

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

#### **Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:**

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «ушу»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

### **3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Организацией на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты) (приложение № 8), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

### **3.3. Контрольные и контрольно-переводные и промежуточные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки**

Для оценки общей, специальной физической, технической подготовки используются следующие комплексы контрольных упражнений:

Таблица 16

#### **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «ушу»**

(Приложение № 6 к настоящему ФССП)

№ п/п	Упражнения	Единиц а	Норматив до года обучения	Норматив свыше года обучения
----------	------------	-------------	------------------------------	---------------------------------

		измерен ия	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*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 специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: таолу, кунгфу – традиционное ушу, юнчуньюань – гуйдин, юнчуньюань – гунь, юнчуньюань – мужэньчжуан, юнчуньюань – традиционные формы, юнчуньюань – шуандао						
2.1.	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количес тво раз	не менее		не менее	
			3	1	5	3
2.2.	Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин	количес тво раз	не менее		не менее	
			18	16	20	18
2.3.	Двойной прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	
			280	270	300	290
2.4.	Прыжки в длину на одной ноге 10 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,8	6,0
2.5.	Шпагат продольный (фиксация положения)	с	не менее		не менее	
			5,0		7,0	
2.6.	Шпагат поперечный (фиксация положения)	с	не менее		не менее	
			5,0		7,0	
2.7.	Исходное положение – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения)	с	не менее		не менее	
			5,0		7,0	
2.8.	Упражнение	с	не менее			

	«МОСТ» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 60 см, фиксация положения)		5,0
<b>3. Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год</b>			

Таблица 17

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «ушу»**

(Приложение № 7 к настоящему ФССП)

№ п/п	Упражнения	Единиц а измерен ия	Норматив до года обучения	Норматив свыше года обучения
			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	
			6,7	6,8
1.2.	Челночный бег 3*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 специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: таолу, кунгфу – традиционное ушу, юнчуньюань – гуйдин, юнчуньюань – гунь, юнчуньюань – мужэньчжуан, юнчуньюань – традиционные формы, юнчуньюань – шуандао				
2.1.	Бег на 500 м	мин, с	не более	
			2,15	2,30
2.2.	Прыжки вверх из исходного положения упор присев (за 1 мин)	количес тво раз	не менее	
			20	
2.3.	Двойной прыжок в длину с места	см	не менее	
			330	325
2.4.	Подтягивание из виса на перекладине	количес тво раз	не менее	
			2	1

2.5.	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			7	5
2.6.	Шпагат продольный (фиксация положения)	с	не менее	
			10,0	
2.7.	Шпагат поперечный (фиксация положения)	с	не менее	
			10,0	
2.8.	Исходное положение – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения)	с	не менее	
			10,0	
2.9.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 80 см, фиксация положения)	с	не менее	
			5,0	
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	
4. Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год				

Таблица 18

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «ушу»**

(Приложение № 8 к настоящему ФССП)

№ п/п	Упражнения	Единиц а измерен ия	Норматив до года обучения	Норматив свыше года обучения
			юноши / мужчины	девушки / женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: таолу,				

кунгфу – традиционное ушу, юнчуньцюань – гуйдин, юнчуньцюань – гунь, юнчуньцюань – мужэньчжуан, юнчуньцюань – традиционные формы, юнчуньцюань – шуандао				
1.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.2.	Челночный бег 3*10 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 специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: таолу, кунгфу – традиционное ушу, юнчуньцюань – гуйдин, юнчуньцюань – гунь, юнчуньцюань – мужэньчжуан, юнчуньцюань – традиционные формы, юнчуньцюань – шуандао				
2.1.	Бег на 500 м	мин, с	не более	
			1,55	2,00
2.2.	Прыжки вверх из исходного положения упор присев (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			35	33
2.3.	Двойной прыжок в длину с места	см	не менее	
			440	400
2.4.	Подтягивание из виса на перекладине	количество раз	не менее	
			7	4
2.5.	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			12	10
2.6.	Шпагат продольный (фиксация положения)	с	не менее	
			15,0	
2.7.	Шпагат поперечный (фиксация положения)	с	не менее	
			15,0	
2.8.	Исходное положение – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения)	с	не менее	
			15,0	
2.9.	Упражнение «мост» из положения лежа на	с	не менее	
			5,0	



	спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 80 см, фиксация положения)		
3.Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		
4.Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год			

Таблица 19

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «ушу»**

(Приложение № 9 к настоящему ФССП)

№ п/п	Упражнения	Единиц а измерен ия	Норматив до года обучения	Норматив свыше года обучения
			юноши / мужчины	девушки / женщины
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.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.2.	Челночный бег 3*10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количес тво раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: таолу, кунгфу – традиционное ушу, юнчуньюань – гуйдин, юнчуньюань – гунь, юнчуньюань – мужэньчжуан, юнчуньюань – традиционные формы, юнчуньюань – шуандао				
2.1.	Прыжки вверх из исходного положения упор (за 1 мин)	количес тво раз	не менее	
			42	37
2.2.	Двойной прыжок в длину с места	см	не менее	
			500	420
2.3.	Подтягивание из виса на перекладине	количес тво раз	не менее	
			15	5

2.4.	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			20	15
2.5.	Шпагат продольный (фиксация положения)	с	не менее	
			15,0	
2.6.	Шпагат поперечный (фиксация положения)	с	не менее	
			15,0	
2.7.	Исходное положение – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения)	с	не менее	
			15,0	
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивные звание «мастер спорта России»			
4.Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год				

#### **IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «УШУ»**

Примерные рабочие программы по виду спорта (спортивной дисциплине), состоящие из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана представлены в приложении № 9.

#### **V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «ушу» основаны на особенностях вида спорта «ушу» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом 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 организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «ушу» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «ушу» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «ушу».

## **VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

### **6.1. Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

В СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» для реализации программы спортивной подготовки по сложно-координационному виду спорта (ушу) используются помещения, материально-техническое обеспечение, которые включает в себя:

В СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» для реализации программы спортивной подготовки поспорта «ушу» используются помещения, материально-техническое обеспечение, которые включает в себя:

- спортивное сооружение с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по ушу – специализированный спортивный зал 768 м<sup>2</sup>;
- раздевалки для обучающихся с душевой и туалетом;
- в спортивном зале специально оборудованное место с хореографическими станками; зеркалами, расположенными от уровня пола на высоту не менее 1 м;
- места для выполнения обучающимися акробатических упражнений, оборудованные гимнастическими матами, спортивными снарядами и тренажерами, а также приспособлениями для страховки обучающихся.

Зал оборудован ковром для ушу.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (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):

- наличие спортивного зала;
- наличие тренажерного 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» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

**6.1.1. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

Таблица 20

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки  
(Приложение № 10 к настоящему ФССП)

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивных дисциплин: таолу, кунгфу – традиционное ушу, юнчуньцюань – гуйдин, юнчуньцюань – гунь, юнчуньцюань – мужэньчжуан, юнчуньцюань – традиционные формы, юнчуньцюань – шуандао			
1.	Ковер для ушу (комплект с подложкой)	штук	1
2.	Манекен Вин Чун (мужэньчжуан)	штук	1

Оборудование и инвентарь должны соответствовать правилам проведения соревнований и санитарно-гигиеническим требованиям. Количество – соответствовать нормам единовременной пропускной способности, которые составляются из расчета необходимого оборудования на одну тренирующуюся группу.

### 6.1.2. Перечень спортивного инвентаря, передаваемого в индивидуальное пользование

Таблица 21

#### Перечень спортивного инвентаря, передаваемого в индивидуальное пользование

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количес во	срок эксплуат ации (лет)	количес во	срок эксплуат ации (лет)	количес во	срок эксплуат ации (лет)	количес во	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 обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
2.	Спортивный инвентарь «цзунцзебянь», «саныцзегунь»	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

## 6.2. Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 22

### Обеспечение спортивной экипировкой

Приложение № 11 к настоящему ФССП

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная 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
2.	Обувь для ушу	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
3.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
4.	Чехол для переноски спортивного инвентаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Бандаж защитный паховый	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2

**6.2.1. Перечень дополнительного оборудования и инвентаря необходимого для реализации программы спортивной подготовки не включенного в ФССП**

Таблица 23

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Акробатическая надувная дорожка	штук	2
2.	Балансировочный диск	штук	4
3.	Барьер легкоатлетический	штук	9
4.	Барьер тренировочный складной с регулировкой высоты 5 шт. в комп.	комп.	2
5.	Бодибар 1 кг.	штук	10
6.	Бодибар 2 кг.	штук	9
7.	Бодибар 3 кг.	штук	9
8.	Бодибар 4 кг.	штук	8
9.	Бодибар 6 кг.	штук	7
10.	Жгут спортивный (нагрузка 25 кг.)	штук	40
11.	Жгут спортивный (нагрузка 35 кг.)	штук	40
12.	Жгут спортивный (нагрузка 3-5 кг)	штук	10
13.	Жгут спортивный (нагрузка 6-9 кг)	штук	10
14.	Жилеты утяжеленные 6-10 кг	штук	10
15.	Зона приземления	штук	5
16.	Мат гимнастический	штук	10
17.	Медбол (Медицинский мяч) 1 кг	штук	3
18.	Медбол (Медицинский мяч) 2 кг	штук	3
19.	Медбол (Медицинский мяч) 3 кг	штук	3
20.	Плиобокс 30 см.	штук	3
21.	Плиобокс 45 см.	штук	2
22.	Плиобокс 60 см.	штук	1
23.	Ролл-гимнаст с липучкой 14x8м, (No-Burn™)	компл.	2
24.	Скакалка	штук.	20
25.	Утяжелители для ног	пар	35
26.	Утяжелители для рук	пар	35
27.	Утяжелители для рук 0,5 кг	пар	35
28.	Утяжелители ленточные для ног	штук	35
29.	Утяжелители ленточные для рук	штук	35
30.	Чехол для переноски и хранения ролл-матов	штук	5
31.	Зеркало напольное	штук	5



**6.2.2. Перечень спортивного инвентаря, передаваемого в индивидуальное пользование, необходимого для реализации программы спортивной подготовки не включенного в ФССП**

Таблица 24

**Перечень спортивного инвентаря, передаваемого в индивидуальное пользование**

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количес во	срок эксплуат ации (лет)	количес во	срок эксплуат ации (лет)	количес во	срок эксплуат ации (лет)	количес во	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 обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
2.	Спортивный инвентарь «цзуцзебянь», «саныцзегунь»	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
3.	Спортивный инвентарь «цзянь», «дао», «наньдао»	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
4.	Кисть для меча «цзянь»	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
5.	Спортивный инвентарь «шуандао», «шуангоу», «шуанбишоу», «шуанцзянь»	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1

**6.2.3. Перечень спортивной экипировки, передаваемой в индивидуальное пользование, необходимой для реализации программы спортивной подготовки не включенного в ФССП**

Таблица 25

**Обеспечение спортивной экипировкой**

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации и (лет)	количество	срок эксплуатации и (лет)	количество	срок эксплуатации и (лет)	количество	срок эксплуатации и (лет)
1.	Костюм для выступлений «Ифу»	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
2.	Обувь для ушу	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
3.	Футболка	штук	на обучающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
4.	Шорты	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
5.	Костюм спортивный (парадный)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
6.	Костюм спортивный (тренировочный)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1

### **6.3. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

В СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» действуют следующие требования к кадровому составу организаций:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) 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).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «ушу», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» (повышение квалификации) осуществляется по дополнительным образовательным программам от 16 до 249 часов в различных формах:

- краткосрочное тематическое обучение;
- тематические и проблемные семинары;
- длительное обучение для углубленного изучения актуальных проблем или приобретения профессиональных навыков;
- самостоятельное обучение;
- обучение по индивидуальным программам;
- лекции, практические и семинарские занятия, лабораторные работы;
- круглые столы, мастер-классы, мастерские, деловые игры, ролевые игры, тренинги, семинары по обмену опытом;
- выездные занятия, консультации;
- выполнение аттестационной, дипломной, проектной работы и другие виды учебных занятий и учебных работ, определенные учебным планом, которые завершаются итоговой аттестацией.

Итоговая аттестация по программам повышения квалификации проводится в форме, определяемой организацией самостоятельно. Как правило, такими формами являются:

- зачет;
- экзамен;
- защита реферата;
- итоговое тестирование и другие.

Слушателям, успешно освоившим соответствующую дополнительную профессиональную программу и прошедшим итоговую аттестацию, выдается документ о квалификации в порядке, предусмотренном законодательством Российской Федерации.

#### **6.4. Иные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

В часовую объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

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

#### **6.5. Сетевая форма реализации Программы**

С целью обеспечения освоения обучающимся Программы применяется сетевая форма взаимодействия с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, а также с использованием ресурсов иных организаций.

В реализации Программы с использованием сетевой формы взаимодействия наряду с Учреждением также могут участвовать научные организации, медицинские организации, организации культуры, физкультурно-спортивные и иные организации, обладающие ресурсами, необходимыми для осуществления образовательной деятельности по Программе.

Использование сетевой формы взаимодействия осуществляется на основании договора, который заключается между Учреждением и образовательной (ресурсной) организацией, и в котором указываются основные характеристики образовательной программы, реализуемой с использованием такой формы (в том числе вид, уровень и (или) направленность), а также объем ресурсов, используемых каждой из указанных организаций, и распределение обязанностей между ними, срок действия этого договора».

## **6.6. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **Информационное обеспечение Программы включает:**

список литературных источников,  
перечень аудиовизуальных средств,  
перечень Интернет-ресурсов, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ**, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку:

1. Абаев, Н.В. Чань-буддизм и ушу/Н.В. Абаев/ Народы Азии и Африки. М.: 2003 №3
2. Вон Кью-Кит. Тай-цзи цюань. Полное руководство по теории и практике / Вон Кью-Кит. М.: «Бао-цзы», 2006
3. Гогонов , Е.Н., Мартынов, Б.И. Психология физического воспитания и спорта – Москва: Терра-спорт, 2002 – 235 с.
4. Боген Н.Н. Обучения двигательным действиям. – М.: ФиС, 1985 – 196 с.
5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте.- М.: ФиС,1970.
6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1988.
7. Гимнастика: Учеб.для студ.высш.пед.учеб.заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред.М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - М.: Издательский центр "Академия", 2001.
8. Джонс Д. Традиционные боевые искусства Японии. Путеводитель по системам и школам обучения. М.: «Ремос», 2003
9. Дьячков В.М. Физическая подготовка спортсмена.- М.: ФиС, 1961.
10. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов.-М.: ФиС,1966.
11. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Ушу: Критерии отбора. – М.: Терра-спорт, 2000. – 240 с.
12. Корх, А.Я. Тренер: деятельность и личность – Москва: Советский спорт, 2000 – 169 с.
13. Кофман А.Б. «Воспитательная работа с юными спортсменами» В книге «Система подготовки спортивного резерва», М., 1994г.
14. Лях В.И. Координационные способности школьников. -Мн.:Полымя, 1989.
15. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М., ФиС.1991г.
16. Музруков, Г.Н. «Единая всероссийская программа занятий ушу». Москва 1998 г.
17. Музруков Г.Н. Основы ушу. – Москва: Пик, 2001 – 456 с.
18. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240 с.
19. Солодков, А.С., Сологуб, Е.Б. Физиология человека. Общая, спортивная, возрастная. – Москва: Советский спорт,2001 – 248 с.
20. Тарас, А.Е. Энциклопедический справочник: Боевые искусства. 2000школ боевых искусств Востока и Запада. Минск, 2006 г.
21. Филин В.П. Испытание физических качеств у юных спортсменов. -М.: ФиС, 1974.

22. Бауэр В.Г. организация педагогического контроля деятельности спортивных школ М.:Изд..Спорт 2003
23. Ушу. (Олимпийская версия таолу) Сочи, 2002 – 342 с.
24. "Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации". (Письмо Федерального агентства по физической культуре и спорту Российской Федерации от 12 декабря 2006 г. № СК-02-10/3685)
25. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изменениями от 23 июля 2008 г.)

### **ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ**

1. Видеозаписи с соревнований различного уровня.
2. Презентации по различным темам: антидопинг, технология спорта, судейство, профилактика травматизма в спорте, история ушу.
3. Учебное видео «Цюаньшу 32 формы»
4. Учебное видео «Дуаньцисе 32 формы»
5. Учебное видео «Чанцисе 32 формы»
6. Учебное видео «1 международный соревновательный стандарт (1 гуйдин)»
7. Учебное видео «3 международный соревновательный стандарт (3 гуйдин)»

### **ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку:**

1. [www.ewuf.org](http://www.ewuf.org)
2. [www.iwuf.org](http://www.iwuf.org)
3. [www.wushu-Russ.Ru](http://www.wushu-Russ.Ru)
4. видео базовые комплексы международного стандарта
5. видео 1-ый комплекс гуйдин таолу международного соревновательного стандарта
6. видео 3-ий комплекс гуйдин таолу международного соревновательного стандарта

## ОСНОВНЫЕ ТЕРМИНЫ УШУ

### 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

### Термины, обозначающие движения

- *бай* – маховое широкоамплитудное движение
- *ти* – удары ногами
- *чун* – прямые удары кулаком
- *ча* – «короткие» удары напряженными пальцами ладони
- *чуань* – удары напряженными 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
- *шэньчжи* – выпрямлять
- *цзинь* – сжимать, напрягать
- *сун* – расслаблять
- *кайши* – начинать
- *тин* – останавливаться

- *дун* – двигаться
- *бу* – шаг
- *да* – наносить удар

## 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 развитие гибкости
- *бу* – часть
- *тинчжи* – закончить
- *цзяолянь* – тренер
- *цайпань* – судья
- *ши* – форма
- *юбэй* – готовиться
- *фэньдуань* – по частям
- *баньтао* – полкомплекса
- *чжэньтао* – комплекс целиком
- *чаотао* – полтора комплекса
- *ушу дитань* – ковер для занятий ушу
- *суду* – скорость
- *цзецзоу* – ритм
- *гаом* – высокий
- *ди* – низкий
- *пин* – горизонтальный
- *ли* – вертикальный

## Названия групп движений

- *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
- *туйфа* – техника ног
- *тяююэфа* – техника прыжков
- *саочжуаньсин туйфа* – техника подсечек
- *чжибайсин туйфа* – техника ударов прямой ногой
- *шэньцзюйсин туйфа* – техника ударов с разгибом в колене
- *цзисян туйфа* – удары с хлопками
- *пича туйфа* – шпагаты
- *пинхэн* – равновесия
- *дебу гунфань* – кувырки и перевороты

## Пример программы мероприятия «Веселые старты»

### Целевая аудитория:

- спортсмены этапа начальной подготовки.

### Цель:

- ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры.
- формирование “нулевой терпимости к допингу”.

### План реализации:

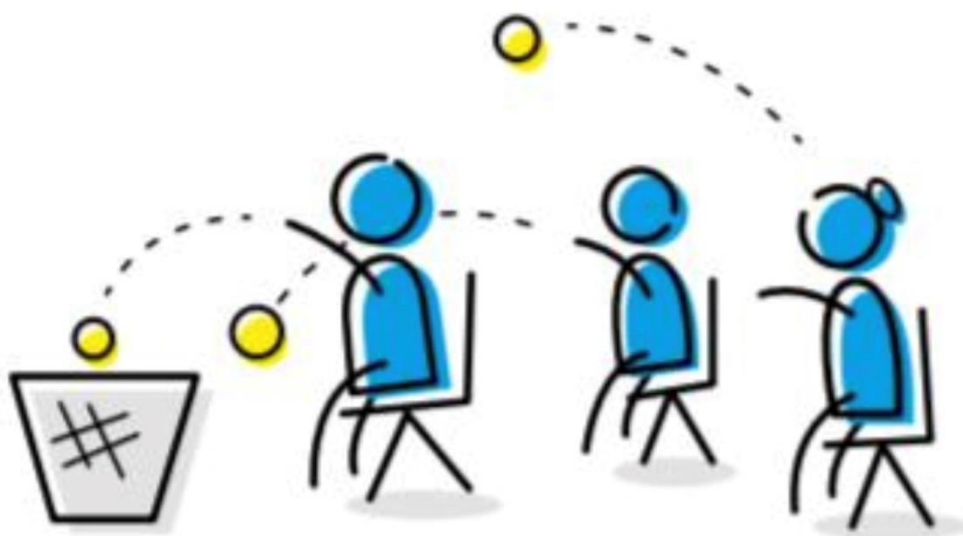
- проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

Темы, для иллюстрации которых Вы можно придумать игры, связанные с видом спорта:

- равенство и справедливость;
- роль правил в спорте;
- важность стратегии;
- необходимость разделения ответственности;
- гендерное равенство.

Также можно воспользоваться следующими играми (которые основаны на рекомендациях ВАДА, сформулированных в пособии «Sport values in every classroom»).

### 1. Равенство и справедливость



Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

## 2 вариант

**Правила:** участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

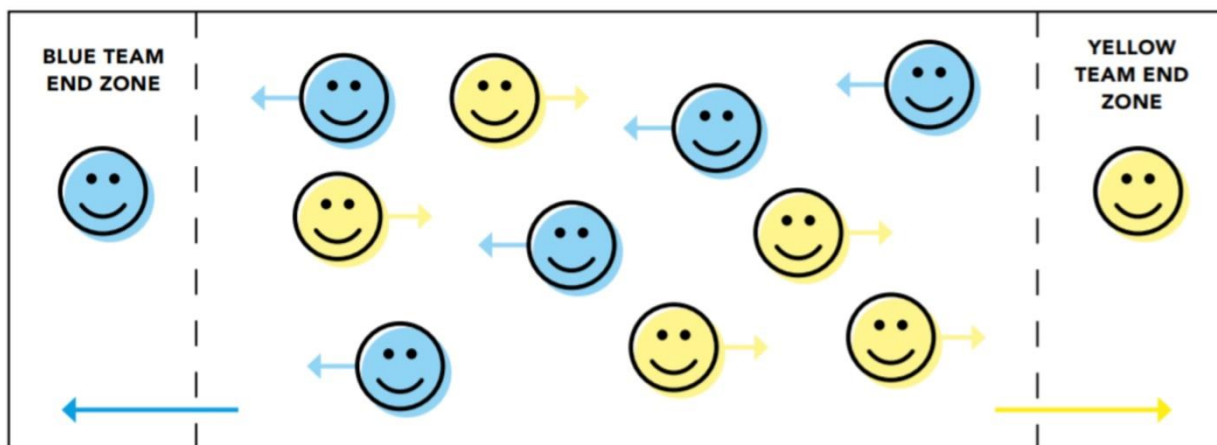
**Цель:** показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

**Какие вопросы необходимо задать спортсменам:**

- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

*\*можно повторить эстафету выбрав для команд уже одинаковый спортивный инвентарь.*

## **2. Роль правил в спорте**



**Правила:** игроки делятся на две команды, зани

мающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

**Цель:** показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

**Какие вопросы необходимо задать спортсменам?**

- как бы вы могли улучшить данную игру?
- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

## **3 Ценности спорта**

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к ценностям спорта (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые противоречат ценностям спорта (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к ценностям спорта и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- что не относится к ценностям спорта?
- почему допинг является негативным явлением в спорте?

*\* можно взять распечатанные слова в руки и наглядно показать*

#### **4 Финальная игра**

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !” (слово МЫ можно заменить названием вида спорта, например: “ТЕННИС ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !”).

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !”, выстроившись в один ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд по девизом “Мы за честный спорт !”.

## **Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»**

### **Целевая аудитория:**

- спортсмены всех уровней подготовки;
- персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры-преподаватели).

### **Цели:**

- ознакомление с Запрещенным списком;
- формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

### **Обязательные темы:**

#### 1. Принцип строгой ответственности

- спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.

#### 2. Запрещенный список

- критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список;
- отвечает любым двум из трех следующих критериев:
- наносит вред здоровью спортсмена;
- противоречит духу спорта;
- улучшает спортивные результаты.
- маскирует использование других запрещенных субстанций;
- запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год;
- запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.

#### 3. Сервисы по проверке препаратов

- list.rusada.ru
- принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)

#### 4. Опасность БАДов

- регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);
- менее строгие стандарты качества;
- риск производственной халатности.

#### 5. Оформление разрешения на ТИ

- критерии получения разрешения на ТИ;
- процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);
- процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);
- ретроактивное разрешение на ТИ.

### **Рекомендованные источники:**

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года);  
Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021;  
Запрещенный список (актуальная версия);  
Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.).

## Программа для родителей (1 уровень)

### **Целевая аудитория:**

- родители учащихся общеобразовательных учреждений;
- родители спортсменов этапов начальной подготовки в учреждениях, осуществляющих подготовку спортивного резерва.

### **Направлена на:**

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

### **План презентации/доклада (на основе презентации в Приложении №5):**

- определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;
- виды нарушений антидопинговых правил;
- роль влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- роль родителей в системе профилактики употребления допинга;
- группы риска;
- проблема допинга вне профессионального спорта;
- знакомство с онлайн-курсом [rusada.triagonal.net](http://rusada.triagonal.net);
- сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;
- последствия допинга;
- деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА».

### **Рекомендованные источники:**

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года);  
 Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021;  
 Запрещенный список (актуальная версия);  
 Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.).

**РУСАДА**

**Роль родителей в процессе  
антидопингового обеспечения спортсменов**

## **Программа для родителей (2 уровень)**

### **Целевая аудитория:**

- родители спортсменов, принимающих участие в мероприятиях, входящих в Единый Календарный План.

### **Направлена на:**

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- ознакомление с видами ответственности персонала за нарушение антидопинговых правил;
- ознакомление родителей с информацией о пулах тестирования и системе ADAMS;
- раскрытие этапов процедуры допинг-контроля;
- ознакомление с актуальной версией Запрещенного списка и сервисом по проверке лекарственных препаратов;
- ознакомление с порядком получения разрешения на ТИ;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

### **План презентации/доклада (на основе презентации в Приложении №6):**


- актуальные документы в сфере антидопингового законодательства;
- определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;
- виды нарушений антидопинговых правил;
- профессиональное сотрудничество с персоналом спортсмена, отбывающим дисквалификацию за нарушение антидопинговых правил.
- ответственность спортсмена и персонала спортсмена за нарушение антидопинговых правил;
- сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;
- процедура допинг-контроля;
- пулы тестирования и система ADAMS;
- правила оформления запросов на терапевтическое использование (ТИ).

### **Рекомендованные источники:**

- Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года);
- Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021;
- Запрещенный список (актуальная версия);
- Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.).



**РУСАДА**



## **Роль родителей в процессе антидопингового обеспечения спортсменов**



**Примерный перечень вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками по виду спорта «ушу»**

**1. Что включает в себя спортивное ушу?**

- а) Только приемы кулачного боя
- б) Все существующие стили и разновидности этого искусства
- в) Различные виды традиционной акробатики

**2. Что такое Жоугун?**

- а) Гибкость
- б) Позиции
- в) Прыжки

**3. Как называется начальная позиция в ушу?**

- а) Дзибу
- б) Дулибу
- в) Бинбу
- г) Сюйбу

**4. Основная ошибка в позиции мабу, за которую идет сьем на соревнованиях:**

- а) Стопы разведены в стороны, бедра не параллельно полу
- б) Колени завернуты внутрь, стопы разведены
- в) Таз ниже параллели, колени завернуты внутрь
- г) Стопы разведены на 45 градусов

**5. Выпад на одну ногу с разворотом корпуса в сторону передней ноги называется..**

- а) Себу
- б) Чабу
- в) Гайбу
- г) Цилунбу

**6. Как делается удар ногой Цэчуайтуй:**

- а) Удар в верхнюю часть тела сбоку
- б) Через разгибание колена ребром стопы
- в) Прямой ногой с натянутым сводом стопы

**7. В каком из комплексов с коротким оружием обязательно равновесие?**

- а) Дао шу
- б) Цзянь шу
- в) Нань дао

**8. Что такое цзунфань:**

- а) Сальто вперед.
- б) Перепрыжка с одной ноги на другую.
- в) Боковое маховое сальто( колесо без рук)

**9. Комплекс ушу выполняемый в возрасте 9-11 лет**

- а) 18 форм чанцюань
- б) 16 форм чанцюань
- в) 20 форм чанцюань
- г) 32 формы чанцюань

**10. Что такое Цян шу?**

- а) Палка
- б) Меч
- в) Копье

**11. Сколько видов индивидуальных комплексов должен делать спортсмен на соревнованиях по таолу?**

- а) 2
- б) 3
- в) 4
- г) 1

**12. Как называется отакующий удар локтем:**

- а) Динчжоу
- б) Гэчжоу
- в) Паньчжоу

**13. Сколько по времени длится выступление в возрастной категории мужчины, женщины?**

- а) 1 минута
- б) без времени
- в) 1 мин 10 сек
- г) 1 мин 20 сек

**14. Какие комплексы выполняют спортсмены возрастной категории юноши, девушки 12-14 лет?**

- а) Самосоставленные
- б) Строго регламентированные комплексы (гуйдин)
- в) 32 формы чанцюань

**15. В каком из видов комплексов ушу судьи не снимают баллы за положение руки Джан(ладонь):**

- а) Наньцюань
- б) Дао шу
- в) Чанцюань

**16. Сколько раз надо сделать приветственное движение Баоцюань ли на соревнованиях**

- а) 1 ( перед выходом на ковер)
- б) 2( перед выходом на ковер и после окончательной оценки судий)
- в) 3 ( перед выходом на ковер, после выступления, после окончательной оценки судий)

**17. Как называется узкий обоюдоострый меч**

- а) цзянь
- б) дао
- в) цян шу
- г) гунь шу

**18. Как называется команда готовности к началу выполнения упражнений под счет тренера?**

- а) Сюньлянь
- б) Юбэй
- в) Ши

**19. Сколько видов спортивного ушу существует?**

- а) 6
- б) 3
- в) 10
- г) 8

**20. Какого размера площадка для выступлений ушу:**

- а) 9x12
- б) 5x10
- в) 8x14
- г) 3x3

**21. Как называется удар выпрямленной ногой в лоб.**

- А) чжэнтитуй
- Б) цэтитуй
- В) Сетитуй
- Г) хоуляотуй

**22. К какому стилю относится наньцюань:**

- А) Северному
- Б) Восточному
- В) Северо-западному
- Г) Южному

**23. Без чего не может быть правильного выполнения позиций, махов и форм в целом**

- А) без физической подготовки
- Б) без гибкости
- В) без специальной подготовки

**24. Как называется прямой удар кулаком:**

- А) Чунцюань
- Б) Чанцюань
- В) Цзяцюань

**25. Правильное положение кулака:**

- А) все пальцы согнуты, большой палец зажат остальными в кулак
- Б) все пальцы согнуты большой палец прижат сверху к фаланге 2 и 3 пальцев
- В) все пальцы расслабленно согнуты, видно пространство между ладонью и пальцами

**26. Дайте определение допингу согласно Всемирному антидопинговому кодексу.**

- А) Допинг — это наличие запрещенной субстанции в пробе спортсмена
- Б) Допинг — это совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил
- В) Допинг — это использование запрещенных субстанций и методов в спорте
- Г) Допинг — это использование оборудования, которое не прошло утверждение

**27. Если я уважаю свой спорт и хочу быть достойным спортсменом, то мне необходимо:**

- А) Стремиться к победе любым путем
- Б) Добиться преимущества над соперником
- В) Если я проиграл, то нужно было где-то обмануть
- Г) **Ни один из вышеперечисленных ответов**

**28. Что делать, если Вы должны принимать то или иное лекарство по медицинским показаниям согласно инструкции врача?**

- А) По медицинским показаниям можно принимать что угодно
- Б) **Врач обязан убедиться, что лекарство не содержит запрещенных субстанций**
- С) Если результаты тестирования окажутся положительными из-за препарата, который был получен от врача, то это его вина
- Д) Все препараты, которые дает врач, безопасны

**29. Действия спортсмена в случае болезни при посещении врача:**

- А) Про необходимости подать запрос на терапевтическое использование
- Б) Проверить лекарства, которые назначил врач, через сервисы по проверке препаратов РУСАДА
- В) **Предупредить врача о том, что перед ним спортсмен**
- Г) Предупредить свою Антидопинговую организацию
- Д) Предупредить свою национальную спортивную федерацию.

**30. Выберите верное утверждение:**

- А) Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» — одно из подразделений ВАДА
- Б) Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» — одно из подразделений Международного Олимпийского комитета
- В) **Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» — независимая антидопинговая организация на территории Российской Федерации**
- Г) Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» — одно из подразделений Олимпийского и Паралимпийского комитетов России

ОТВЕТЫ:

Вопрос	Ответ
1	Б
2	А
3	В
4	А
5	Б
6	Б
7	Б
8	В
9	Г
10	В
11	Б
12	А
13	Г
14	Б
15	А
16	В
17	А
18	Б
19	Г
20	В
21	А
22	Г
23	Б
24	А
25	Б
26	А
27	Г
28	Б
29	А,Б,В
30	В

*Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение дополнительного  
образования спортивная школа олимпийского резерва «Комета»*

**ПРИНЯТА**

**Решением заседания**

**Педагогического совета**

**СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»**

**Протокол от 25.10.2023 № 1**

**УТВЕРЖДЕНА**

**Приказом СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»**

**от 25.10.2023 № 79-О**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по ушу**

**на 20\_\_ - 20\_\_ учебный год**

**для обучающихся групп начальной подготовки первого и второго года обучения**

**(НП-1, НП-2)**

**Составитель: тренер-преподаватель  
Курбанходжаева Айнуш Абаевна,  
заведующий отделением  
Гренко Ольга Андреевна,  
инструктор-методист  
Чернухина Екатерина Рудольфовна**

г. Санкт-Петербург

20\_\_ г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка.....	
2.	Годовой учебно-тренировочный план.....	
3.	Учебно-тематический план.....	
4.	Содержание тем программного материала.....	
4.1.	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка.....	
4.2.	Общая физическая подготовка (ОФП).....	
4.3.	Специальная физическая подготовка (СФП) и двигательная подготовка.....	
4.4.	Техническая подготовка.....	
4.5.	Участие в соревнованиях. Контрольные мероприятия.....	
4.6.	Иные мероприятия.....	
5.	Требования к уровню подготовки.....	
6.	Контрольно-переводные испытания.....	
7.	Медицинский контроль.....	
8.	Литература.....	



## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

В рабочей программе представлены основные разделы спортивной подготовки ушуистов групп начальной подготовки первого и второго года обучения, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта.

Рабочая программа составлена на основе программы дополнительного образования спортивной подготовки по виду спорта «ушу» и федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «ушу», утвержденной приказом Минспорта России от 23 ноября 2022 г. № 1065.

### **Основополагающие принципы:**

- *Комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса.
- *Преемственность* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения.
- *Вариативность* - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена.

### **Цель программы (НП-1):**

Создание единого педагогического пространства, обеспечивающего полноценные условия для умственного и физического воспитания личности обучающегося, получение начальных и углубленных знаний о физической культуре и спорте в области выбранного вида спорта «ушу», способствующее саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации личности всех участников учебно-тренировочного процесса (тренеров-преподавателей, обучающихся, родителей (законных представителей)), познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению роста спортивных успехов, выявлению спортивно одарённых детей и оказание помощи в профессиональном самоопределении.

### **Цель программы (НП-2):**

Основной целью программы является разносторонняя физическая подготовка и овладение основами техники ушу, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки, выполнения разрядных норм.

### **Задачи программы (НП-1):**

1. Набор детей для занятий ушу, не имеющих медицинских противопоказаний. Из них выделяются наиболее дисциплинированные, инициативные, работоспособные, целеустремлённые, с хорошими данными физического развития, быстрые, ловкие, с хорошей координацией движений, чувством ритма, мотивацией занятий – быть первым.
2. Укрепление, здоровья, и гармоническое развитие функций организма занимающихся.
3. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.
4. Специально-двигательная подготовка - развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений.
5. Начальная техническая подготовка - освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов.
6. Привитие интереса к регулярным занятиям ушу, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
7. Участие в показательных выступлениях и соревнованиях.

### **Задачи программы (НП-2):**

#### **образовательные:**

- формировать специальные знания, умения, навыки, необходимые для успешной деятельности в ушу

#### **развивающие:**

- развивать физические качества (ловкость, силу, быстроту, гибкость, прыгучесть, функции равновесия, выносливость)

- вырабатывать представление о работе со спортивным инвентарем и соблюдение правил техники безопасности во время занятий.

**воспитательные:**

- прививать обучающимся интерес к занятиям спортом, любовь к ушу.

- воспитывать морально-волевые качества ушуистов: целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, терпеливое отношение к неудачам, уважительное отношение к тренеру и товарищам.

**Частные задачи на учебно-тренировочный год:**

1. Развивать гибкость
2. Развивать координационные способности
3. Развивать скоростно-силовые способности
4. Обучение программы 3 юношеского разряда
5. Обучение отдельным элементам 2 юношеского разряда

По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонне физической подготовленности.

**Этап начальной подготовки первого года обучения** является первым звеном в системе многолетней подготовки юных ушуистов. В группы принимаются практически все желающие, имеющие письменное разрешение врача-педиатра, так как этого требуют педагогическая этика и психологические законы спортивной ориентации. Подготовка детей в группах начальной подготовки первого года обучения является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, на учебно-тренировочном этапе, строится подготовка ушуистов высокой квалификации.

Рабочая программа рассчитана на 234 часа подготовки (*табл.1*). Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

В ходе реализации этапа **начальной подготовки второго года обучения** дополнительной образовательной программы по ушу у ребенка формируются компетенции осуществлять универсальные действия:

- личностные (самоопределение, нравственно-этическая ориентация);
- регулятивные (планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, саморегуляция);
- познавательные (логические действия, а также действия постановки и решения проблем);
- коммуникативные (планирование сотрудничества, постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации, разрешение конфликтов, управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка действий партнера, достаточно полное и точное выражение своих мыслей в соответствии с задачами и условиями коммуникации).

Ожидаемые результаты и формы их проверки:

Улучшение показателей физического развития обучающихся в конце года, по сравнению с показателями начала учебно-тренировочного года, определяются способом измерения физической подготовки и контрольными тестированиями.

В процессе занятий по данной программе обучающихся должны приобрести необходимые знания, умения и навыки по ушу для выполнения норматива II юношеского разряда.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- анализ результатов сдачи контрольных тестов по общей физической и специальной физической подготовке,
- анализ результатов участия в соревнованиях,
- анализ динамики выполнения требований спортивных разрядов.

По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонне физической подготовленности.

**Этап начальной подготовки второго года обучения** является важным звеном в системе многолетней подготовки юных ушуистов и перехода на учебно-тренировочный этап. Подготовка детей в группах начальной подготовки второго года обучения является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, на учебно-тренировочном этапе, строится подготовка ушуистов высокой квалификации.

Рабочая программа рассчитана на 312 часов подготовки (*табл.2*). Систематический сбор информации об успешности учебно-тренировочного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями.

Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

## 2. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 1

[illegible]

Продолжение таблица 1

№ п/ п	содержание	%	Кол- во часо в	июль				август				сентябрь					октябрь				ноябрь				декабрь				
	№ недели	100		27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
1.	Общая физическая подготовка	37	86,5	1,75	1,75	1,75	1,75	1,75	1,75	1,75	1,5	1,5	1,5	2	1,75	1,5	1,75	1,5	1,75	1,5	1,5	1,75	1,75	1,5	1,5	1,5	1,5	1	
2.	Специальная физическая подготовка	16	37,5	1	0,75	0,75	0,5	1	0,5	0,75	1	1	1	0,5	0,75	1	0,5	1	0,5	1	0,5	0,75	0,5	1	0,5	1	1	1	0,75
3.	Участие в спортивных соревнованиях	1	2,5																									1,5	
4.	Техническая подготовка	42	98	1,75	2	2	2	1,75	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1,75	2	2	1,75	2	2	2	1,75	2	1,75	2	1,25
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	7				0,25		0,25								0,25	0,25	0,25		0,75		0,25		0,75		0,25		
6.	Инструкторская и судейская практика	0																											
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительны е мероприятия, тестирование и контроль	1	2,5																										
				4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5

## НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 2

[illegible]



Таблица 3

Программный материал	Кол-во часов/ минут	месяцы						месяцы						Краткое содержание
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>I. ТЕМА – ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП НП-1 (МИНУТЫ)</b>														
Занятие 1. Физическая культура и спорт в России.	40	5	5	5	5	5	0	0	0	0	5	5	5	Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления
Занятие 2. История ушу.	50	5	5	5	5	5	0	5	5	0	5	5	5	Зарождение вида спорта ушу
Занятие 3. Общие понятия о технике ушу.	50	10	5	5	5	5	0	0	5	0	5	10	0	Значение терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии. Термины упражнений ушу.
Занятие 4. Правила поведения в спортивном зале и пользование специализированным инвентарем и оборудованием для занятий ушу.	50	5	15	5	5	5	0	0	0	0	5	10	0	Требования к занимающимся в спортивной зале. Организация занимающихся при входе, выходе из зала и во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем..
Занятие 5. Краткие сведения о строении и функциях организма. Личная и общественная гигиена.	40	5	5	5	5	0	0	5	0	0	15	0	0	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений
Занятие 6. Предупреждение травматизма при занятии ушу.	50	5	5	5	5	5	0	5	5	0	5	10	0	Соблюдение правил техники безопасности. Систематическая воспитательная работа. Соблюдение медицинского контроля.
Занятие 7. Психологическая подготовка.	50	10	0	0	0	5	0	0	0	0	0	15	20	Используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.
Занятие 8. Тактическая подготовка.	90	30	5	0	0	15	0	0	0	0	5	5	30	Обучение тактическим правилам и приемам
<b>Итого минут:</b>	<b>420</b>	75	45	30	30	45	0	15	15	0	45	60	60	
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>7</b>	<b>1,25</b>	<b>0,75</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>0,25</b>	<b>0,25</b>	<b>0</b>	<b>0,75</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>II. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ</b>														
<b>ТЕМА - РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП НП-1 (ОФП) (ЧАСЫ)</b>														



<p>Физические упражнения для рук, плечевого пояса, кистей и шеи:</p> <p>Занятие 9. Упражнения для пальцев и кисти.</p> <p>Занятие 10. Упражнения для увеличения подвижности в суставах.</p> <p>Занятие 11. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах.</p> <p>Занятие 12. Силовые упражнения для сгибателей и разгибателей.</p> <p>Занятие 13. Упражнения для расслабления мышц рук.</p>	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	Сила рук — важный показатель физических возможностей, от которого зависит результативность силового тренинга и общий уровень физподготовки. Именно поэтому мышцам кистей нужно уделять не меньше внимания, чем любой другой мышечной группе. Увеличить силу рук можно, если регулярно выполнять упражнения, направленные на развитие мускулов кистей и предплечий, а также на повышение эластичности связок запястья.
<p>Физические упражнения для развития силы мышц брюшного пресса и косых мышц живота:</p> <p>Занятие 14. Упражнения для мышц передней поверхности туловища.</p> <p>Занятие 15. Различные виды планок и скручиваний.</p> <p>Занятие 16. Поднимание ног.</p> <p>Занятие 17. Упражнение для комплексной проработки пресса.</p>	11	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	Пресс - важная мышечная группа. Мышцы пресса поддерживают позвоночный столб, формируют правильную осанку и помогают внутренним органам. Мышцы пресса можно тренировать как при помощи динамических, так и при помощи статических упражнений. И те, и другие упражнения позволяют глубоко проработать все мышцы пресса: прямые, косые, поперечные и мышцы нижней части живота.
<p>Физические упражнения для развития силы мышц спины:</p> <p>Занятие 18. Виды ходьбы.</p> <p>Занятие 19. Выпады.</p> <p>Занятие 20. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника.</p> <p>Занятие 21. Упражнения для формирования правильной осанки.</p> <p>Занятие 22. Упражнения для всего тела.</p>	10	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	Укрепление спины включает несколько зон: позвоночную, лопаточную, подлопаточную, крестцовую и поясничную. Мышц спины, которые можно проработать и укрепить, больше десяти видов. Упражнения помогают исправить осанку, а это не только эстетика тела, и но слаженное функционирование внутренних органов и большинства процессов, включая дыхание и опорно-двигательную систему. Упражнения на спину могут быть достаточно энергозатратными.
<p>Физические упражнения для развития силы мышц ног, стоп и тазового пояса:</p> <p>Занятие 23. Упражнения для стопы и голени.</p>	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые участвуют в каждом повседневном движении. Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп необходимы для улучшения силовых показателей и более эффективного

Занятие 24. Упражнения для увеличения подвижности в суставах. Занятие 25. Упражнения для мышц бедер.															выполнения упражнений с отягощениями. Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы.
Общеразвивающие упражнения: Занятие 26. Ходьба. Занятие 27. Бег. Занятие 28. Строевые упражнения. Занятие 29. Прыжки. Занятие 30. Упражнения на растягивание мышц.	41,5	3,25	3	4,25	3,75	3,25	5	3	2,75	4,25	2,5	3,5	3	Эти упражнения выполняются на месте (стоя, сидя, лежа) в сочетании с ходьбой. Применяются для совершенствования двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем организма, а также для избирательного воздействия в целях развития быстроты, ловкости, силы и других качеств	
ИТОГО ЧАСОВ:	86,5	7,25	7	8,25	6,75	6,25	9	7	6,75	8,25	6,5	6,5	7		
ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП НП-1 (СФП) (ЧАСЫ)															
Занятие 31. Физические упражнения для развития быстроты и скоростной выносливости.	3	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	Упражнения этой направленности выполняют в быстром или максимально быстром темпе до утомления с гантелями, набивными мячами, спортивными тренажерами, на перекладине, без предметов и другие. Количество повторений – от 5 до 20 в одном подходе. Всего подходов 2-4. Если задание удастся осуществить без заметной усталости, следует усложнить его или выполнять упражнение в более быстром темпе. Для развития скоростной выносливости используются силовые упражнения, рассмотренные. Освоенными можно считать те из них, удастся выполнить в быстром темпе.
Занятие 32. Физические упражнения для развития силы.	6	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	Сила – это способность человека преодолевать сопротивление (выполнять работу) за счет мышечных напряжений. Сила положительно влияет на развитие ловкости и выносливости. Однако чрезмерное увлечение силовыми упражнениями (закачивание мышц) может заметно снизить и ловкость, и выносливость. Любые двигательные действия или физические упражнения, связанные с преодолением сопротивления, поднятием предметов, спортивных движений развивают силу и увеличивают мускулатуру. Эффективность упражнений можно изменять путем увеличения количества повторений, замедления или ускорения темпа движений, введения, усложненных вариантов.
Занятие 33. Физические упражнения для развития силовой выносливости.	5	0,5	0,5	0,5		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		0,5	Упражнения выполняют в среднем или медленном темпе, до отказа, в 2-6 подходах с небольшими перерывами для отдыха. Количество постепенно увеличивают до 10 раз. Выносливость – это способность	

														противостоять утомлению или умение длительное время эффективно выполнять работу. Для жизнедеятельности человека выносливость - одно из необходимых физических качеств. Различают общую и специальную выносливость. Уровень общей выносливости зависит в основном от тренированности сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Лучшим средством совершенствования общей выносливости являются продолжительный бег, плавание, езда на велосипеде, быстрая ходьба, гребля и другие циклические упражнения, выполняя которые необходимо постепенно увеличивать дистанцию, или скорость движения, или то и другое одновременно. Специальная выносливость основана на общей, но включает и упражнения, специфические для данного вида спорта. В частности выполнение многократных повторений комплексов ушу и повторение силовых и скоростных упражнений.
Занятие 34. Физические упражнения для развития и совершенствования гибкости (Жоугун).	6,5		0,25	1	1	1		0,5	0,5	1		0,25	1	В силу своей специфики, обусловленной наличием большого количества широкоамплитудных, сложнокоординационных движений, занятия ушу предъявляют повышенные требования к такому параметру подготовки спортсмена, как гибкость. Гибкость – комплексное понятие, включающее в себя эластичность мышц и связок, подвижность суставов и способность мышц-антагонистов к мгновенному расслаблению и напряжению в ходе выполнения упражнения. Отличительной чертой работы над гибкостью в ушу является наличие в арсенале движений специальных упражнений для развития гибкости – жоугун, – отсутствующих в других видах спорта.
Физические упражнения для развития общей и специальной прыгучести: Занятие 35. Физические упражнения для развития общей прыгучести. Занятие 36. Физические упражнения для развития специальной прыгучести.	4		0,5		0,5		0,5	0,5	0,5	0,5		0,5	0,5	Прыжковые упражнения: прыжки на двух ногах на полу; наскок на возвышение с места, с шагов, с разбега, с отскоком; прыжки с различным положением ног (ноги врозь, согнув ноги, со сменой прямых и согнутых ног); прыжки на заданное расстояние, прыжки в движении, прыжки с поворотами.
Специально-двигательная подготовка: Занятие 37. Развитие координационных способностей. Сочетание движений	3	0,25	0,25	0,5	0,25		0,5	0,5		0,5	0,25			Основная задача специально- двигательной подготовки на начальном этапе сводится к укреплению осанки, обучение правильным позициям, фрагментам техники базовых элементов. Программа для ушуистов на начальном этапе весьма обширна, однако она

различными частями тела. Занятие 38. Оценка движений по времени, пространстве и по степени мышечных усилий.														не замыкается на выполнение разрядных нормативов. Более целесообразно оценивать достижения детей контрольными нормативами, вытекающими из программы физической и технической подготовки.
Занятие 39. Физические упражнения направленные на развитие равновесия.	5	0,25		1	0,5	0,25	0,25	0,25	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	Равновесия (пинхэн) являются важной составляющей комплексов ушу. Помимо современных соревновательных комплексов, пинхэн встречаются в комплексах чацюань, хуацюань, шаолиньцюань и многих других. Принципом выполнения пинхэн является фиксация строго определенного правилами положения тела в неподвижном состоянии в течение определенного промежутка времени. Техника выполнения пинхэн тесно связана с базовым принципом ушу «чиндун» (покой и движение). Общая динамика комплекса состоит из постоянного чередования фаз активного движения и фиксированных позиций, к которым относятся и равновесия. Равновесия являются более сложными фиксированными позициями, чем буфа (кроме дулибу), так как предполагают фиксацию положения при опоре на одну ногу, что требует хорошей координации движения и безукоризненного вестибулярного аппарата.
Занятие 40. Физические упражнения направленные на изучение и совершенствование акробатических элементов.	5	0,25		0,5		0,5			0,5	0,5	1	0,75	1	Акробатические элементы в ушу, несмотря на внешнюю схожесть с традиционными акробатическими прыжками и кувырками, имеют и ряд характерных особенностей, обусловленных тем, что они часто выполняются с оружием в руках. Овладение техникой депу гуньфань требует хорошей подвижности суставов и развитого мышечного корсета. Еще одной характерной особенностью акробатики в ушу является то, что все акробатические элементы выполняются на стандартном ковре, а не на пружинящих акробатических коврах и дорожках. Это предъявляет совершенно иные требования к технике их исполнения, в частности к толчку. Другим характерным отличием является то, что в традиционной акробатике элементы в большинстве случаев являются темповыми. В ушу многие элементы выполняются без предварительного разбега, с места, что усложняет их технику.
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>37,5</b>	<b>2</b>	<b>2,25</b>	<b>4,25</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2,5</b>	<b>3</b>	<b>3,25</b>	<b>4,25</b>	<b>3</b>	<b>2,75</b>	<b>4,25</b>	
<b>III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП НП-1 (ЧАСЫ)</b>														
Занятие 41. Основные положения кисти (цзибэнь шоусин). Занятие 42. Основные виды	<b>60</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	Обучение занимающихся начальной подготовки основным положениям, движениям и перемещениям для последующего составления и изучения комплексов

движений руками (цзибэнь шоуфа). Занятие 43. Основные виды позиций (цзибэнь бусин). Занятие 44. Основные виды перемещений (цзибэнь буфа). Занятие 45. Основные виды движений ногами (цзибэнь туйфа).														
Занятие 46. Дуаньцисе. Занятие 47. Разучивание базовых связок. Занятие 48. Изучение комплексов чанцюань начального уровня.	38	1,5	3	4,5	2,75	2	4,5	2,75	2,75	5	2,75	2,75	3,75	Обучение занимающихся начальной подготовки базовым движениям с оружием (широкий меч, обоюдоострый меч, палка, копье). Изучение комплексов один на выбор: 18 форм чанцюань (шилюши чанцюань), 18 форм наньцюань (шилюши наньцюань)
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>98</b>	<b>6,5</b>	<b>8</b>	<b>9,5</b>	<b>7,75</b>	<b>7</b>	<b>9,5</b>	<b>7,75</b>	<b>7,75</b>	<b>10</b>	<b>7,75</b>	<b>7,75</b>	<b>8,75</b>	
<b>IV. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ. КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b>														
Участие в спортивных соревнованиях	1,5												1,5	
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1					1								
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>2,5</b>					<b>1</b>							<b>1,5</b>	
<b>V. ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b>														
Медицинские, медико-биологические мероприятия	1,5	1												
Восстановительные мероприятия	1						1,5							
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>2,5</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>234</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>22,5</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>22,5</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>22,5</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>22,5</b>	

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета», ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

# НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 4

Программный материал	Кол-во часов/ минут	Месяцы						месяцы						Краткое содержание
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
I. ТЕМА – ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП НП-2 (МИНУТЫ)														
Занятие 1. Физическая культура и спорт в России.	70	10	10	5	10	0	0	5	5	5	5	10	5	Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления
Занятие 2. История ушу.	70	10	10	5	5	5	0	5	5	10	5	5	5	Характеристика ушу, ее место и значение в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие спорта, как вида спорта. Дисциплины ушу. Современное развитие ушу (XX-XXI вв.) Создание международной и Европейской федерации ушу.
Занятие 3. Предупреждение травматизма при занятии ушу.	70	5	5	5	5	10	0	5	5	10	5	5	10	Соблюдение правил техники безопасности. Систематическая воспитательная работа. Соблюдение медицинского контроля.
Занятие 4. Правила поведения в спортивном зале и пользование специализированным инвентарем и оборудованием для занятий ушу.	80	5	10	5	5	5	0	5	5	15	5	20	0	Требования к занимающимся в спортивной зале. Организация занимающихся при входе, выходе из зала и во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем. Ковер для занятий ушу, размеры и прочие параметры. Арсенал короткого оружия ушу-таолу: даошу, цзяньшу, наньдао, тайцзицзянь.
Занятие 5. Теоретические основы упражнений ушу.	80	5	20	20	0	5	0	5	5	0	20	0	0	Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций и повышения спортивной работоспособности. Значение соревнований по ушу, их цели и задачи. Виды соревнований. Правила определения победителей в соревнованиях. Таолу как форма соревновательного упражнени в ушу. Классификация направлений и стилей ушу. Особенности группы стилей Чанцюань (чанцюань, цзяньшу, даошу, гуньшу, цяншу).
Занятие 6. Краткие сведения о строении и функциях организма. Личная и общественная гигиена.														Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям. Мышцы синергисты и антагонисты. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена. Гигиена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Режим дня и гигиена юного спортсмена. Закаливание, роль закаливания

														для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания. Гигиена спортивных сооружений.
Занятие 7. Психологическая подготовка.	70	5	15	0	5	5	0	5	5	0	20	0	10	Используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.
Занятие 8. Тактическая подготовка.	100	20	20	20	0	0	0	0	0	20	0	20	0	Обучение тактическим правилам и приемам
<b>Итого минут:</b>	<b>540</b>	60	90	60	30	30	0	30	30	60	60	60	30	
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>9</b>	<b>1</b>	<b>1,5</b>	<b>1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0,5</b>	
<b>II. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ</b>														
<b>ТЕМА - РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП НП-2 (ОФП) (ЧАСЫ)</b>														
Физические упражнения для рук, плечевого пояса, кистей и шеи: Занятие 9. Упражнения для пальцев и кисти. Занятие 10. Упражнения для увеличения подвижности в суставах. Занятие 11. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах. Занятие 12. Силовые упражнения для сгибателей и разгибателей. Занятие 13. Упражнения для расслабления мышц рук.	14	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	Сила рук — важный показатель физических возможностей, от которого зависит результативность силового тренинга и общий уровень физподготовки. Именно поэтому мышцам кистей нужно уделять не меньше внимания, чем любой другой мышечной группе. Увеличить силу рук можно, если регулярно выполнять упражнения, направленные на развитие мускулов кистей и предплечий, а также на повышение эластичности связок запястья.
Физические упражнения для развития силы мышц брюшного пресса и косых мышц живота: Занятие 14. Упражнения для мышц передней поверхности туловища. Занятие 15. Различные виды планок и скручиваний. Занятие 16. Поднимание ног. Занятие 17. Упражнение для комплексной проработки пресса.	13	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	Пресс - важная мышечная группа. Мышцы пресса поддерживают позвоночный столб, формируют правильную осанку и помогают внутренним органам. Мышцы пресса можно тренировать как при помощи динамических, так и при помощи статических упражнений. И те, и другие упражнения позволяют глубоко проработать все мышцы пресса: прямые, косые, поперечные и мышцы нижней части живота.
Физические упражнения для развития силы мышц спины: Занятие 18. Виды ходьбы.	15	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	Укрепление спины включает несколько зон: позвоночную, лопаточную, подлопаточную, крестцовую и поясничную. Мышц спины, которые можно проработать и укрепить,

Занятие 19. Выпады. Занятие 20. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника. Занятие 21. Упражнения для формирования правильной осанки. Занятие 22. Упражнения для всего тела.														больше десяти видов. Упражнения помогают исправить осанку, а это не только эстетика тела, и но слаженное функционирование внутренних органов и большинства процессов, включая дыхание и опорно-двигательную систему. Упражнения на спину могут быть достаточно энергозатратными.
Физические упражнения для развития силы мышц ног, стоп и тазового пояса: Занятие 23. Упражнения для стопы и голени. Занятие 24. Упражнения для увеличения подвижности в суставах. Занятие 25. Упражнения для мышц бедер.	16,5	1	1,5	2	1	1	1	1	2	1,5	1	1,5	2	В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые участвуют в каждом повседневном движении. Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп необходимы для улучшения силовых показателей и более эффективного выполнения упражнений с отягощениями. Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы.
Общеразвивающие упражнения: Занятие 26. Ходьба. Занятие 27. Бег. Занятие 28. Строевые упражнения. Занятие 29. Прыжки. Занятие 30. Упражнения на растягивание мышц.	57	4	4	5	4	4	8	6	5	4	4	4	5	Эти упражнения выполняются на месте (стоя, сидя, лежа) в сочетании с ходьбой. Применяются для совершенствования двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем организма, а также для избирательного воздействия в целях развития быстроты, ловкости, силы и других качеств
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>115,5</b>	<b>8</b>	<b>8,5</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>15</b>	<b>10,5</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>8</b>	<b>8,5</b>	<b>10</b>	
<b>ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ И ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП НП-2 (СФП) (ЧАСЫ)</b>														
Занятие 31. Физические упражнения для развития быстроты и скоростной выносливости.	5		1		1		1	1					1	Упражнения этой направленности выполняют в быстром или максимально быстром темпе до утомления с гантелями, набивными мячами, спортивными тренажерами, на перекладине, без предметов и другие. Количество повторений – от 5 до 20 в одном подходе. Всего подходов 2-4. Если задание удастся осуществить без заметной усталости, следует усложнить его или выполнять упражнение в более быстром темпе. Для развития скоростной выносливости используются силовые упражнения, рассмотренные. Освоенными можно считать те из них, удается выполнить в быстром темпе.
Занятие 32. Физические упражнения для развития силы.	7	1		1		1	1	1		1			1	Сила – это способность человека преодолевать сопротивление (выполнять работу) за счет мышечных напряжений. Сила положительно влияет на развитие ловкости и выносливости. Однако чрезмерное увлечение силовыми упражнениями (закачивание мышц) может заметно снизить и ловкость, и



														выносливость. Любые двигательные действия или физические упражнения, связанные с преодолением сопротивления, поднятием предметов, спортивных движений развивают силу и увеличивают мускулатуру. Эффективность упражнений можно изменять путем увеличения количества повторений, замедления или ускорения темпа движений, введения, усложненных вариантов.
Занятие 33. Физические упражнения для развития силовой выносливости.	7	1	1	1			1		1			1	1	Упражнения выполняют в среднем или медленном темпе, до отказа, в 2-6 подходах с небольшими перерывами для отдыха. Количество постепенно увеличивают до 10 раз. Выносливость – это способность противостоять утомлению или умение длительное время эффективно выполнять работу. Для жизнедеятельности человека выносливость - одно из необходимых физических качеств. Различают общую и специальную выносливость. Уровень общей выносливости зависит в основном от тренированности сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Лучшим средством совершенствования общей выносливости являются продолжительный бег, плавание, езда на велосипеде, быстрая ходьба, гребля и другие циклические упражнения, выполняя которые необходимо постепенно увеличивать дистанцию, или скорость движения, или то и другое одновременно. Специальная выносливость основана на общей, но включает и упражнения, специфические для данного вида спорта. В частности выполнение многократных повторений комплексов ушу и повторение силовых и скоростных упражнений.
Занятие 34. Физические упражнения для развития и совершенствования гибкости (Жоугун).	8	1		1	1	1			1	1	1	1		В силу своей специфики, обусловленной наличием большого количества широкоамплитудных, сложнокоординационных движений, занятия ушу предъявляют повышенные требования к такому параметру подготовки спортсмена, как гибкость. Гибкость – комплексное понятие, включающее в себя эластичность мышц и связок, подвижность суставов и способность мышц-антагонистов к мгновенному расслаблению и напряжению в ходе выполнения упражнения. Отличительной чертой работы над гибкостью в ушу является наличие в арсенале движений специальных упражнений для развития гибкости – жоугун, – отсутствующих в других видах спорта.
Физические упражнения для развития общей и специальной прыгучести:	5		1				1	1	1		1			Прыжковые упражнения: прыжки на двух ногах на полу; наскок на возвышение с места, с шагов, с разбега, с отскоком; прыжки с различным положением ног (ноги врозь,

Занятие 35. Физические упражнения для развития общей прыгучести. Занятие 36. Физические упражнения для развития специальной прыгучести.													согнув ноги, со сменой прямых и согнутых ног); прыжки на заданное расстояние, прыжки в движении, прыжки с поворотами
Специально-двигательная подготовка: Занятие 37. Развитие координационных способностей. Сочетание движений различными частями тела. Занятие 38. Оценка движений по времени, пространству и по степени мышечных усилий.	5	1				1	1				1	1	Основная задача специально- двигательной подготовки на начальном этапе сводится к укреплению осанки, обучение правильным позициям, фрагментам техники базовых элементов. Программа для ушуистов на начальном этапе весьма обширна, однако она не замыкается на выполнение разрядных нормативов. Более целесообразно оценивать достижения детей контрольными нормативами, вытекающими из программы физической и технической подготовки.
Занятие 39. Физические упражнения для развития равновесия.	8	1		1	1	1			1	1	1	1	Равновесия (пинхэн) являются важной составляющей комплексов ушу. Помимо современных соревновательных комплексов, пинхэн встречаются в комплексах чацюань, хуацюань, шаолиньцюань и многих других. Принципом выполнения пинхэн является фиксация строго определенного правилами положения тела в неподвижном состоянии в течение определенного промежутка времени. Техника выполнения пинхэн тесно связана с базовым принципом ушу «циндун» (покой и движение). Общая динамика комплекса состоит из постоянного чередования фаз активного движения и фиксированных позиций, к которым относятся и равновесия. Равновесия являются более сложными фиксированными позициями, чем буфа (кроме дулибу), так как предполагают фиксацию положения при опоре на одну ногу, что требует хорошей координации движения и безукоризненного вестибулярного аппарата.
Занятие 40. Физические упражнения направленные на изучение и совершенствование акробатических элементов.	6			1	1	1				1,5		1,5	Акробатические элементы в ушу, несмотря на внешнюю схожесть с традиционными акробатическими прыжками и кувырками, имеют и ряд характерных особенностей, обусловленных тем, что они часто выполняются с оружием в руках. Овладение техникой депу гуньфань требует хорошей подвижности суставов и развитого мышечного корсета. Еще одной характерной особенностью акробатики в ушу является то, что все акробатические элементы выполняются на стандартном ковре, а не на пружинящих акробатических коврах и дорожках. Это предъявляет совершенно иные требования к технике их исполнения, в частности к толчку. Другим характерным отличием является то, что в традиционной акробатике элементы в большинстве случаев

														являются темповыми. В ушу многие элементы выполняются без предварительного разбега, с места, что усложняет их технику.
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>51</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4,5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4,5</b>	
<b>III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП НП-2 (ЧАСЫ)</b>														
Занятие 41. Основные положения кисти (цзибэнь шоусин). Занятие 42. Основные виды движений руками (цзибэнь шоуфа). Занятие 43. Основные виды позиций (цзибэнь бусин). Занятие 44. Основные виды перемещений (цзибэнь буфа). Занятие 45. Основные виды движений ногами (цзибэнь туйфа).	<b>94,5</b>	<b>8</b>	<b>7,5</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	Обучение занимающихся начальной подготовки основным положениям, движениям и перемещениям для последующего составления и изучения комплексов
Занятие 46. Дуаньцисе. Занятие 47. Разучивание базовых связок с коротким и длинным оружием. Занятие 48. Изучение комплексов чанцюань начального уровня. Занятие 49. Длинное оружие - Чан бинци. Занятие 50. Совершенствование комплексов чанцюань начального уровня. Занятие 51. Разучивание базовых связок с коротким и длинным оружием.	<b>37</b>	<b>3</b>	<b>2,5</b>	<b>3,5</b>	<b>3,5</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2,5</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	Обучение занимающихся начальной подготовки базовым движениям с оружием (широкий меч, обоюдоострый меч, палка, копье). Совершенствование комплексов чанцюань. Совершенствование базовых связок с коротким и длинным оружием. <b>18 форм чанцюань</b> Шилуши чанцюань Юбэйши – начальная позиция. Мабу шуантуйчжан – двойной удар ладонями в позиции мабу. Баньмабу гэда – блок предплечьем в позиции баньмабу. Даньтуй чунцюань – одновременный удар ногой и кулаком вперед. Гунбу чунцюань – удар кулаком вперед в позиции чунцюань. Хуаньтяобу мабу ячжоу – прыжок с проворотом на 180° в позицию мабу, давящее движение локтем вниз. Мабу гуаби – захват плеча в позиции мабу. Чжэньцзяо цзайцюань – удар стопой о пол с ударом кулаком сверху вниз. Гунбу динчжоу – удар острием локтя. Тиси чуаньчжан – удар пальцами в позиции с поднятым коленом. Пубу чуаньчжан – удар пальцами ладони вперед в позиции пубу. Чжэньцзяо лушоу – удар стопой об пол с захватом руки. Ю дэнцзяо – удар пяткой правой ноги вперед. Гунбу чунцюань – удар кулаком вперед в позиции гунбу. Мабу чунцюань – удар кулаком вперед в позиции мабу. Чжэньцзяо цзациань – правая нога приставляется к левой, выполняя движение

														чжэнцзяо. Бинбу баоцюань – ноги выпрямляются, кулаки отводятся на уровень пояса
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>131,5</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>12,5</b>	<b>11,5</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>9,5</b>	<b>12</b>	<b>10,5</b>	<b>10,5</b>	<b>14</b>	
<b>IV. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ. КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b>														
Участие в спортивных соревнованиях	<b>1,5</b>					<b>0,5</b>				<b>0,5</b>			<b>0,5</b>	
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	<b>1</b>										<b>0,5</b>		<b>0,5</b>	
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>2,5</b>					<b>0,5</b>				<b>0,5</b>	<b>0,5</b>		<b>1</b>	
<b>V. ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b>														
Медицинские, медико-биологические мероприятия	<b>1,5</b>			<b>1,5</b>										
Восстановительные мероприятия	<b>1</b>						<b>0</b>			<b>1</b>				
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>2,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>312</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета», ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА.

##### 4.1. ТЕМА – ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП НП-1 и НП-2 НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ –7 часов

###### **Занятие 1. Физическая культура и спорт в России.**

**Содержание:** Понятие «Физическая культура». Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Всестороннее развитие физических и умственных способностей – одно из необходимых условий развития государства. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормативы и требования спортивной классификации по ушу.

*Обучающиеся должны знать:*

- значение и важность занятий физической культурой
- понятие «здорового образа жизни»

*Обучающиеся должны уметь:*

- обосновать важность занятий физической культурой
- рассказать о физическом развитии в системе занятий ушу

###### **Занятие 2. История ушу.**

**Содержание:** Характеристика ушу, ее место и значение в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие спорта, как вида спорта. Дисциплины ушу. Современное развитие ушу (XX-XXI вв.) Создание международной и Европейской федерации ушу. Первые международные соревнования по ушу. Влияние российской школы на развитие ушу в мире. Сильнейшие ушуисты зарубежных стран, их достижения.

*Обучающиеся должны знать:*

- становление и развитие избранного вида спорта;
- сильнейших российских ушуистов;
- влияние российской школы на развитие ушу в мире.

*Обучающиеся должны уметь:*

- рассказать поэтапно становление ушу;
- рассказать о видах и дисциплинах в ушу;
- рассказать о сильнейших российских ушуистах;
- рассказать о влиянии российской школы на развитие ушу в мире.

###### **Занятие 3. Общие понятия о технике ушу.**

**Содержание:** Технический арсенал ушу, понятие о базовой технике – Цзибэнь дунцзо. Основные компоненты базовой техники ушу: бусин (позиции), шоусин (формы кисти), шоуфа (техника рук), буфа (техника передвижений), титуй (удары ногами), тяююэ (прыжки). Особенности работы над гибкостью в ушу (Жоугун).

*Обучающиеся должны знать:*

- специальную терминологию.

*Обучающиеся должны уметь:*

- использовать специальную терминологию в учебно-тренировочном процессе.

#### **Занятие 4. Правила поведения в спортивном зале и пользование специализированным инвентарем и оборудованием для занятий ушу.**

**Содержание:** Требования к занимающимся в спортивной зале. Организация занимающихся при входе, выходе из зала и во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем. Техника безопасности при занятиях ушу. Эксплуатация и сохранение. Форма для занятий ушу, соревновательный костюм ушу (и-фу). Общие сведения о спортивном оружии ушу.

*Обучающиеся должны знать:*

- правила поведения в спортивном зале;
- правила пользования спортивным инвентарем.

*Обучающиеся должны уметь:*

- пользоваться спортивным инвентарем.

#### **Занятие 5. Краткие сведения о строении и функциях организма. Личная и общественная гигиена.**

**Содержание:** Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям. Мышцы синергисты и антагонисты. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена. Гигиена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Режим дня и гигиена юного спортсмена. Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания. Гигиена спортивных сооружений.

*Обучающиеся должны знать:*

- гигиенические требования к занимающимся;
- гигиена мест занятий;
- предупреждение травм;
- причина травм;
- режим дня;
- уход за телом, полостью рта и зубами.

*Обучающиеся должны уметь:*

- навыки самообслуживания.

#### **Занятие 6. Предупреждение травматизма при занятии ушу.**

**Содержание:** Причины травматизма и способы его предупреждения. Характеристика травм на занятиях ушу и их профилактика. Правила использования инвентаря для занятий ушу (оружие).

*Обучающиеся должны знать:*

- причины травматизма;
- страховку и само страховку при выполнении упражнений;
- правила пользования спортивным инвентарем.

*Обучающиеся должны уметь:*

- предупреждать травматизм;
- применять страховку и само страховку при выполнении упражнений;
- использовать спортивный инвентарь (оружие).

#### **Занятие 7. Психологическая подготовка**

**Содержание:** Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную подготовку. *Общая психическая подготовка* включает: воспитание

и изучение личности спортсменов, совершенствование у них волевых качеств. Специальная физическая подготовка направлена на подготовку спортсмена к соревнованиям и включает накопление информации о будущих соревнованиях и спортивных соперниках, моделирование на тренировках условий соревнований, обучение технике настройки на выполнение соревновательных действий, управление поведением спортсмена в процессе выступлений, воспитание умения определить и регулировать эмоциональное состояние.

Используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

*Обучающиеся должны знать:*

- как противостоять различным раздражителям и помехам;
- как самостоятельно руководить своими действиями, чувствами и поведением.

*Обучающиеся должны уметь:*

- управлять своим психическим состоянием и регулировать эмоциональное возбуждение в соревновательных условиях;
- быть уверенным в собственных силах;
- быть готовым выполнять спортивное упражнение;
- вести борьбу до конца.

#### **Занятие 8. Тактическая подготовка.**

**Содержание:** комплексы и методика их составления. Порядок выступления на соревнованиях.

*Обучающиеся должны знать:*

- порядок выступления на соревнованиях;
- бальную систему выставления оценок.

*Обучающиеся должны уметь:*

- оценивать свое выступление и выступление соперника;
- составлять комплексы чанцюань начального уровня.

### **НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ – 9 часов**

#### **Занятие 1. Физическая культура и спорт в России.**

**Содержание:** Понятие «Физическая культура». Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Всестороннее развитие физических и умственных способностей – одно из необходимых условий развития государства. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормативы и требования спортивной классификации по ушу.

*Обучающиеся должны знать:*

- значение и важность занятий физической культурой
- понятие «здорового образа жизни»

*Обучающиеся должны уметь:*

- обосновать важность занятий физической культурой
- рассказать о физическом развитии в системе занятий ушу

#### **Занятие 2. История ушу.**

**Содержание:** Характеристика ушу, ее место и значение в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие спорта, как вида спорта. Дисциплины ушу. Современное развитие ушу (XX-XXI вв.) Создание международной и Европейской федерации ушу. Первые международные соревнования по ушу. Влияние российской школы на развитие ушу в мире. Сильнейшие ушуисты зарубежных стран, их достижения.

*Обучающиеся должны знать:*

- становление и развитие избранного вида спорта;
- сильнейших российских ушуистов;
- влияние российской школы на развитие ушу в мире.

*Обучающиеся должны уметь:*

- рассказать поэтапно становление ушу;
- рассказать о видах и дисциплинах в ушу;
- рассказать о сильнейших российских ушуистах;
- рассказать о влиянии российской школы на развитие ушу в мире.

### **Занятие 3. Предупреждение травматизма при занятии ушу.**

**Содержание:** Причины травматизма и способы его предупреждения. Характеристика травм на занятиях ушу и их профилактика. Правила использования инвентаря для занятий ушу (оружие).

*Обучающиеся должны знать:*

- причины травматизма;
- страховку и самостраховку при выполнении упражнений;
- правила пользования спортивным инвентарем.

*Обучающиеся должны уметь:*

- предупреждать травматизм;
- применять страховку и самостраховку при выполнении упражнений;
- использовать спортивный инвентарь (оружие).

### **Занятие 4. Правила поведения в спортивном зале и пользование специализированным инвентарем и оборудованием для занятий ушу.**

**Содержание:** Требования к занимающимся в спортивной зале. Организация занимающихся при входе, выходе из зала и во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем. Ковер для занятий ушу, размеры и прочие параметры. Арсенал короткого оружия ушу-таолу: даошу, цзяньшу, наньдао, тайцзицзянь.

*Обучающиеся должны знать:*

- правила поведения в спортивном зале;
- правила пользования спортивным инвентарем, коротким оружием.

*Обучающиеся должны уметь:*

- использовать ковер для ушу;
- пользоваться спортивным инвентарем.

### **Занятие 5. Теоретические основы упражнений ушу.**

**Содержание:** Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций и повышения спортивной работоспособности. Значение соревнований по ушу, их цели и задачи. Виды соревнований. Правила определения победителей в соревнованиях. Таолу как форма соревновательного упражнения в ушу. Классификация направлений и стилей ушу. Особенности группы стилей Чанцюань (чанцюань, цзяньшу, даошу, гуньшу, цяншу).

*Обучающиеся должны знать:*



- двигательные умения и навыки, способности ушуистов;
- требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий;
- классификация направлений и стилей ушу.

*Обучающиеся должны уметь:*

- определять методологические основы обучения техники ушу;
- выполнение стилей чанцюань (чанцюань, цзяньшу, даошу, гуньшу, цяншу).

## **Занятие 6. Краткие сведения о строении и функциях организма. Личная и общественная гигиена.**

**Содержание:** Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям. Мышцы синергисты и антагонисты. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена. Гигиена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Режим дня и гигиена юного спортсмена. Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания. Гигиена спортивных сооружений.

*Обучающиеся должны знать:*

- гигиенические требования к занимающимся;
- гигиена мест занятий;
- предупреждение травм;
- причина травм;
- режим дня;
- уход за телом, полостью рта и зубами.

*Обучающиеся должны уметь:*

- навыки самообслуживания.

## **Занятие 7. Психологическая подготовка**

**Содержание:** Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную подготовку. *Общая психическая подготовка* включает: воспитание и изучение личности спортсменов, совершенствование у них волевых качеств. Специальная физическая подготовка направлена на подготовку спортсмена к соревнованиям и включает накопление информации о будущих соревнованиях и спортивных соперниках, моделирование на тренировках условий соревнований, обучение технике настройки на выполнение соревновательных действий, управление поведением спортсмена в процессе выступлений, воспитание умения определить и регулировать эмоциональное состояние.

Используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

*Обучающиеся должны знать:*

- как противостоять различным раздражителям и помехам;
- как самостоятельно руководить своими действиями, чувствами и поведением.

*Обучающиеся должны уметь:*

- управлять своим психическим состоянием и регулировать эмоциональное возбуждение в соревновательных условиях;
- быть уверенным в собственных силах;
- быть готовым выполнять спортивное упражнение;
- вести борьбу до конца.

## **Занятие 8. Тактическая подготовка.**

**Содержание:** комплексы и методика их составления. Порядок выступления на соревнованиях.

*Обучающиеся должны знать:*

- порядок выступления на соревнованиях;
- бальную систему выставления оценок.

*Обучающиеся должны уметь:*

- оценивать свое выступление и выступление соперника;
- составлять комплексы чанцюань начального уровня.

## **4.2. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

### **4.2.1. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП НП-1 и НП-2 (ОФП)**

**НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ – 86,5 часов**

**НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ – 115,5 часов**

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся.

Особенно благоприятен ранний возраст обучающихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

1. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса.
2. Упражнения для развития силы мышц рук.
3. Упражнения для развития мышц брюшного пресса.
4. Упражнения для развития мышц спины.
5. Упражнения для развития мышц ног, для увеличения подвижности тазобедренного сустава.
6. Упражнения для развития выносливости.
7. Упражнения на гибкость и подвижности в суставах.
8. Упражнения для развития координации.
9. Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата.
10. Упражнения для развития ловкости

Методика обучения тем или иным физическим упражнениям включает в себя:

- на первом этапе (ознакомление) - первоначального разучивания движения ставятся следующие задачи: познакомить обучающихся с новым физическим упражнением, создать представление о технике выполнения упражнения, научить выполнять его по частям, соблюдая правильную последовательность элементов.

- на втором этапе (разучивание) - углубленного разучивания движений - решаются задачи уточнения правильности выполнения деталей техники разучиваемого действия, постепенного исправления ошибок и выполнение упражнения сначала по частям, а затем слитно.

- на третьем этапе (совершенствование) - совершенствования техники движения - решаются задачи закрепления и совершенствования приобретенного навыка владения двигательным действием, создание условий для применения его в учебно-тренировочном

процессе и повседневной деятельности, стимулирование самостоятельности и творчества детей. На данном этапе обучающийся сознательно воспринимает задание, внимание его сосредоточено на качестве движений, где целью является доведение упражнения до автоматизма.

В каждой группе можно выделить ряд упражнений более локального характера. Например, в группе «упражнения для рук и плечевого пояса» существуют упражнения для пальцев, кистей, предплечий, плеча.

В группе «упражнения для ног и тазового пояса» — упражнения для стопы, голени, бедер. В группе «упражнения для туловища» выделяются упражнения для мышц передней или боковой поверхности туловища и т. п.

Классификация упражнений по анатомическому признаку дополняется указаниями на характер их физиологического воздействия. Имеется в виду преимущественное влияние упражнений на развитие двигательных качеств: силы, быстроты, гибкости, выносливости, ловкости.

Форму ОРУ определяют основные движения в суставах: сгибания, разгибания, приведения, отведения, круговые движения, повороты. Характер упражнений во многом зависит от степени напряжения и расслабления мышц, быстроты движений. В связи с этим в приведенных ниже примерах упражнения для различных частей тела группируются также по признаку преимущественного воздействия на развитие тех или иных качеств.

### **Физические упражнения для развития мышц шеи, рук и плечевого пояса**

#### ***Упражнения для рук и плечевого пояса.***

##### **Занятие 9. Упражнения для пальцев и кисти:**

- сжимание теннисного мяча на каждый счет;
- упор на кончиках пальцев о стену, стоя наклонно к стене;
- работа в паре (бросать и ловить теннисный мяч);
- упор лежа на кончиках пальцев (поднимание, опускание)

##### **Пальчиковая гимнастика:**

- сгибание и разгибание отдельно каждого пальца и фаланги;
- поднятие пальцев (раздельное для каждого);
- поднятие одновременно всех пальцев;
- разведение и сближение пальцев;
- описание кругов каждым пальцем в отдельности.

##### **Занятие 10. Упражнения для увеличения подвижности в суставах:**

- разминка шеи: медленные и плавные движения головой вперед-назад, а затем вправо-влево. Плечи должны оставаться на месте, спина прямая, а дыхание ровное;
- круговые движения головой в обе стороны;
- руки вверх, упор ладонью в ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей;
- «хлопки в ладоши» в положении локти в стороны, пальцы вперед, вверх;
- разминка спины и поясничного пояса: для выполнения упражнения нужно опуститься на локти и колени, прогнуть спину сначала вниз, а потом вверх. Затем надо поставить руки на поясницу и медленно вращать туловище по кругу;
- разминка таза и коленей: сначала нужно поднять колено вперед на уровне таза и отвести его в сторону, выполняя пружинящие движения. После этого выполняются медленные приседания, поставив ноги на ширину плеч.

##### **Занятие 11. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах:**

- одна рука вверх, другая внизу, смена положений рук рывком в конце движения;
- сведение прямых рук за спиной рывками;
- круговые движения руками вперед-назад;

- поднимание плеч;
- маятниковые движения руками стоя в наклоне;
- бросковые движения с эластичной лентой стоя.

**Занятие 12.** Силовые упражнения для сгибателей и разгибателей:

- набивной мяч (гантели) внизу, сгибание рук к плечам;
- тоже с резиновым амортизатором, стоя на нем, с захватом концов руками;
- подтягивание в висе лежа;
- подтягивание на перекладине.
- разгибания рук (отжимания) в упоре лежа;
- разгибание рук в упоре лежа сзади с опорой руками о скамейку, сиденья стульев;
- передвижения в планке;
- упражнение «лодочка».

**Занятие 13.** Упражнения для расслабления мышц рук:

- стоя, руки вверх, «уронить» кисти, затем предплечья, расслабленно опустить руки вниз и с полунаклоном вперед выполнить пассивное раскачивание ими вправо и влево;
- сжимание и расжимание кистей в кулаки;
- встать прямо, вытянуть руки перед собой параллельно полу, ладони смотрят в пол. Одновременно поднять кисти максимально вверх, чтобы пальцы устремились в потолок, затем опустить их вниз.
- вращение кистями по кругу;
- плотно соедините ладони и пальцы. По очереди отводите в стороны парные пальцы, начиная с мизинцев. Повторите по 5 раз для каждой пары пальцев.

**Физические упражнения для развития силы мышц брюшного пресса и косых мышц живота**

**Занятие 14.** Упражнения для мышц передней поверхности туловища:

- из положения лежа поднимание туловища в сед;
- лежа, поднимания прямых ног в положение лежа на лопатках согнувшись;
- лежа на спине с опорой затылком и руками, слегка прогнуться и расслабленно лечь;
- лежа на спине, согните ноги в коленях, поставьте стопы на ширину плеч. Слегка приподнимите голову и плечи. Упритесь кистями рук в бедра и удерживайте это положение 15 секунд. Старайтесь, чтобы поясница не отрывалась от пола. Повторите упражнение 3 раза.

**Занятие 15.** Различные виды планок и скручиваний:

- прямая классическая планка;
- боковая планка. Лежа на боку, затем приподняться на руке и опереться на локоть. Тело при этом вытянуто, образуя прямую линию от макушки до пяток. Следить за тазом — он не должен опускаться слишком низко. Для начала стоять в боковой планке можно по 20-30 секунд, затем постепенно увеличивая время. Выполните по 2-3 подхода на каждую сторону.
- боковая планка с вытянутыми руками;
- планка с поднятой ногой;
- лежа на спине, одну ногу оставить прямой на полу, вторую согнуть в колене. Тянуться противоположным согнутой ногой локтем к колену, поднимая корпус. Второе плечо должно оставаться прижатым к полу. Выполните по 10-15 повторений на каждую сторону, всего по 2-3 подхода;
- боковое скручивание с отрывом корпуса и ног от пола.

### **Занятие 16. Поднимание ног:**

- лежа на спине, делать различные движения прямыми и согнутыми ногами, поднимать ноги до касания носками пола за головой, поднимать ноги с набивным мячом. Выполнять ритмично и плавно, быстро, вначале плавно, затем быстро;
- лежа на спине выполнять упражнение «велосипед» ногами;
- стоя поднимать ногу поочередно до уровня груди;
- подъем ног в висе на перекладине.

### **Занятие 17. Упражнение для комплексной проработки пресса:**

- лечь на спину, поднять и согнуть ноги. Поочередно сближать разноименные руки и ноги: левый локоть и правое колено, правый локоть и левое колено. Ногa, которая в данный момент не притягивается к локтю, вытягивать над полом;
- скрестные касания прямых ног;
- складка с подтягиванием ног;
- перекаты на полу
- из седа ноги врозь, опираясь на одну руку, с поворотом упор лежа боком, другую руку вверх.

## **Физические упражнения для развития силы мышц спины**

### **Занятие 18. Виды ходьбы:**

- ходьба на носках;
- ходьба с высоким подниманием бедра;
- ходьба скрестным и приставным шагом, на пятках;
- ходьба на внутренней и наружной стороне стопы;
- ходьба в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед.

**Занятие 19. Выпады.** Упражнения для укрепления спины обязательно включают выпады. Они помогают стабилизировать мышцы и выработать координацию, что защищает позвоночник во время ходьбы, бега и любых физических нагрузок.

- выпады на месте; Руки фиксируются на бёдрах. Мышцы живота напрягаются. Делается большой шаг вперёд правой ногой, и она сгибается под прямым углом. Бедро находится параллельно полу. Упражнение можно делать с использованием гантелей для более сильного укрепления спины, чередуя прямые и диагональные выпады.

- выпады на месте в сторону;
- выпады в ходьбе;
- выпады назад;
- скрестные выпады.

### **Занятие 20. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника:**

- стоя ноги врозь, наклоны назад, руки на поясе, к плечам, вверх;

- наклон в стороны: ноги расставлены на ширине плеч, руки находятся на поясе либо одна на поясе, а вторая заведена за голову. Плечи расправлены, бедра зафиксированы, поясница не прогибается. Наклон вправо, выполнить 10-15 повторений. Наклон осуществляется с напряженным прессом. Выполнить 10-15 повторений в другую сторону;

- наклон вперед: здесь нагрузка идет в большей степени на мускулатуру прямой мышцы живота, а также на ягодицы и поясницу. Это упражнение укрепляет позвоночник и способствует растяжке. Стопы находятся на ширине плеч, в пояснице — прогиб. Наклоняться вперед следует с напряженным прессом, стараясь сохранить спину максимально выпрямленной. Пальцы рук должны касаться пола. Если это невозможно, то не нужно сильно округлять спину. Лучше чуть согнуть ноги в коленях и тянуться до максимально возможного уровня, день ото дня приближаясь к полу. Гибкость и растяжка

в пояснице появятся при регулярных тренировках, со временем получится достать до пола руками, не сгибая ноги. В исходное положение корпус нужно возвращать мышцами ягодиц. Для этого толкайтесь пятками в пол. Мускулатура поясницы при этом должна быть расслаблена;

- повороты. 1. Руки на поясе. Ноги чуть шире плеч, слегка согнуты. Таз вращается в плоскости, параллельной полу, выполняя полный круг. Двигаться следует по 10-15 повторений по часовой стрелке и обратно. 2. Руки подняты на уровень груди и расставлены перпендикулярно туловищу, можно согнуть их в локтях, ноги на ширине плеч. Повороты осуществляются верхней половиной тела, в то время как нижняя сохраняет неподвижность. Количество повторов в каждую сторону должно составлять около 10-15 раз;

- сидя, с опорой поясницей о набивной мяч. Наклоны назад, руки вверх;
- наклоны вперед с набивным мячом, удерживаемым руками на затылке;
- сведение локтей перед собой;
- поочередные отведения рук назад.

#### **Занятие 21. Упражнения для формирования правильной осанки:**

- стать у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками. Отойти от стены, сохраняя это положение. Определить отличие привычной позы от позы правильной осанки у стены;

- приседания, прижавшись спиной к стене;
- наклоны вперед из положения сидя;
- подъем рук и ног, лежа на животе;
- лежа на спине с опорой затылком и руками, слегка прогнуться и расслабленно лечь;
- наклоны вперед с руками за спиной.

#### **Занятие 22. Упражнения для всего тела:**

- отжимания о пола, стоя на коленках;
- подогнуть ноги, лечь вперед вытянув руки и опустив голову, расслабиться;
- упражнение «берби»: присядьте на корточки и положите руки на пол ладонями вниз перед собой. Сделайте прыжок ногами назад, чтобы оказаться в позиции планка. Верните ноги в исходное положение. Прыгните вверх, подняв выпрямленные руки над головой;
- лазание по гимнастической стенке;
- сидя с упором руками сзади. Поочередно слегка сгибать и разгибать ноги; при разгибании расслабленно «шлепнуть» задней поверхностью ноги о пол;
- сидя на полу, свести пятки, колени развести, руки прямые на полу, ягодицами тянемся к пяткам вытягивая руки вперед;
- лежа на спине, руки вниз ладонями вперед, носки наружу. Закрыть глаза, полностью расслабиться. Длительная пауза.

### **Физические упражнения для развития силы мышц ног, стоп и тазового пояса**

#### **Занятие 23. Упражнения для стопы и голени:**

- поднимание на носки, то же с гантелями в руках;
- ходьба на носках, руки на пояс;
- ходьба на внутренней и внешней стороне стопы;
- исходное положение – сидя, ноги прямо, носки на себя. Попеременное натягивание носков на себя и от себя;
- растягивание стоп в позициях;
- упражнения на равновесие (пинхэн).

#### **Занятие 24. Упражнения для увеличения подвижности в суставах:**

- в положении выпада вперед пружинящие движения, стремясь коснуться пола пяткой, находящейся сзади ноги;
- то же в положении выпада в сторону;
- круговые движения тазом в стойке ноги врозь;
- из упора сидя на пятках пружинящие движения, отрывая колени от пола;
- упражнения с сопротивлением (с лентами-эспандерами);
- приседания.

#### **Занятие 25. Упражнения для мышц бедер:**

- приседания на двух и одной ноге;
- тоже гантелями в руках;
- тоже с партнером на плечах;
- статическое упражнение мабу на время;
- ходьба в полуприседе и прыжки в полуприседе.

### **Общеразвивающие упражнения**

#### **Занятие 26. Ходьба:**

- ходьба на носках;
- с высоким подниманием бедра;
- скрестным и приставным шагом;
- на пятках;
- на внутренней и наружной стороне стопы;
- в полу- и полном приседе;
- выпадами;
- боком и спиной вперед.

#### **Занятие 27. Бег:**

- бег широким шагом;
- бег с высоким подниманием бедра;
- боком приставным шагом;
- спиной вперед;
- с ускорениями;
- со сменой направлений по сигналу;
- по разметкам.

**Занятие 28. Строевые упражнения.** Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.

- выполнение команд: «равняйся», «смирно», «вольно», «отставить»;
- повороты направо, налево, кругом, повороты в движении;
- построения и перестроения: в одну шеренгу (по линии), в круг; в колонну по одному, по два, три, четыре;
- размыкание и смыкание приставными шагами;
- передвижение обычным шагом, в обход, по диагонали;
- повороты на месте, размыкание уступами;
- перемена направления движения строя;
- обозначение шага на месте;
- переход с шага на бег и с бега на шаг;
- изменение скорости движения.

#### **Занятие 29. Прыжки:**

- прыжки с места в длину — вперед, назад, влево, вправо;

- тройной прыжок;
- прыжки в высоту и длину с разбега;
- прыжки с доставанием подвесных предметов.

**Занятие 30.** Упражнения на растягивание мышц. Необходимы для развития гибкости, подвижности суставов и укрепления связочного аппарата:

- волнообразные движения руками вперед, поднимая и опуская кисти;
- отведение рук назад с прогибанием грудного отдела;
- отталкивание пальцами рук из упора о стену;
- пружинящие движения соединенными пальцами. Плавные пружинящие движения руками вниз и в стороны с попеременным растягиванием мышц наружной и внутренней поверхностей кистей, предплечья и плеча.
- соединить руки над головой в замок, сделать небольшой шаг в сторону и той же ногой выпад. Потянуть одной рукой другую и сделать несколько пружинящих покачиваний на выпаде с наклоном туловища.
- покачивания и пружинящие движения на выпаде; то же движение, но впереди стоящую ногу поставить на пятку и выполнять в обе стороны.
- круговые движения туловищем с незначительным приседанием.

При выполнении физических упражнений следует устанавливать их правильное сочетание и разумное чередование, целесообразную дозировку в сочетании с активным отдыхом.

*Обучающиеся должны знать:*

- технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП);
- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность;
- выполнение физических упражнений в различных режимах физических нагрузок (различные сочетания объема и интенсивности, интервальный и повторный методы, работа в аэробном и анаэробном режимах);
- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок;
- на какие группы мышц направлены те или иные упражнения.

*Обучающиеся должны уметь:*

- выполнять строевые упражнения на месте и в движении;
- выполнять комплекс разминки самостоятельно;
- переносить приобретенные навыки из других видов спорта на свою специализацию;
- умение использовать физические упражнения из других видов спорта для улучшения двигательных качеств необходимых в ушу;
- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок.

#### **4.2.2. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП НП-1 и НП-2 (СФП)**

**НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ – 37,5 часов**  
**НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ – 51 час**

В системе подготовки ушуистов специальные упражнения применяются как подготовительные, подводящие, имитационные, на решение узких двигательных задач, для формирования положения спины в тех или иных видах ушу, при одновременном воздействии их и на повышение функциональных возможностей двигательного аппарата и анализаторов. Основные специальные упражнения для групп начальной подготовки первого второго года обучения



1. Упражнения на силу и быстроту
2. Наклоны и повороты
3. Упражнения на силовую выносливость
4. Специальные упражнения для развития гибкости
5. Изучение техники рук, ног, позиций ушу
6. Упражнения для развития специальной прыгучести (только для НП-2).

**Занятие 31. Физические упражнения для развития быстроты и скоростной выносливости.** Упражнения этой направленности выполняют в быстром или максимально быстром темпе до утомления с гантелями, набивными мячами, спортивными тренажерами, на перекладине, без предметов и другие. Количество повторений – от 5 до 20 в одном подходе. Всего подходов 2-4. Если задание удастся осуществить без заметной усталости, следует усложнить его или выполнять упражнение в более быстром темпе. Для развития скоростной выносливости используются силовые упражнения, рассмотренные. Освоенными можно считать те из них, удастся выполнить в быстром темпе.

- руки в стороны, положение кистей, смена кулак, ладон, крюк;
- ускорения первые 5 шагов на резкость перемещения *(для групп НП-1)*;
- поднимание, опускание рук в стороны, вперед, вверх (медленно и быстро);
- тоже с гантелями (вес до 1 кг.) *(для групп НП-2)*;
- разнообразные приседания на одной и на обеих ногах. Выполнять приседания из различных исходных положений: на носках, на полной стопе – носки вместе и врозь, ноги на ширине плеч, плавно, с изменением темпа, с пружинящими движениями, с акцентом на вставание, с движениями руками и без них;
- лежа на спине, делать различные движения прямыми и согнутыми ногами, поднимать ноги до касания носками пола за головой, поднимать ноги с набивным мячом. Выполнять ритмично и плавно, быстро, вначале плавно, затем быстро;
- разнообразные интенсивные маховые и круговые движения руками и ногами. Выполнять вначале медленно, затем постепенно ускорять и замедлять с изменением амплитуды движения.

**Занятие 32. Физические упражнения для развития силы.** Сила – это способность человека преодолевать сопротивление (выполнять работу) за счет мышечных напряжений. Сила положительно влияет на развитие ловкости и выносливости. Однако чрезмерное увлечение силовыми упражнениями (закачивание мышц) может заметно снизить и ловкость, и выносливость. Любые двигательные действия или физические упражнения, связанные с преодолением сопротивления, поднятием предметов, спортивных движений развивают силу и увеличивают мускулатуру. Эффективность упражнений можно изменять путем увеличения количества повторений, замедления или ускорения темпа движений, введения, усложненных вариантов.

- наклоны и повороты туловища в различных направлениях из различных исходных положений (руки к плечам, на пояс, вверх, в стороны);
- тоже с гантелями;
- круговые движения туловищем;
- сгибание и выпрямление рук в висе: в висе лежа, сгибание и выпрямление рук 6-8 раз в быстром темпе;
- из вися стоя прыжком вис согнув руки и медленное выпрямление рук (6-8 раз подряд), повторить 3 раза (после каждой серии 30 сек. отдых);
- подтягивание в висе 3-4 раза (медленно, с остановками по 5-6 сек. каждая).

**Занятие 33. Физические упражнения для развития силовой выносливости.**

Упражнения выполняют в среднем или медленном темпе, до отказа, в 2-6 подходах с небольшими перерывами для отдыха. Количество постепенно увеличивают до 10 раз. Выносливость – это способность противостоять утомлению или умение длительное время эффективно выполнять работу. Для жизнедеятельности человека выносливость – одно из необходимых физических качеств. Различают общую и специальную выносливость. Уровень общей выносливости зависит в основном от тренированности сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Лучшим средством совершенствования общей выносливости являются продолжительный бег, плавание, езда на велосипеде, быстрая ходьба, гребля и другие циклические упражнения, выполняя которые необходимо постепенно увеличивать дистанцию, или скорость движения, или то и другое одновременно. Специальная выносливость основана на общей, но включает и упражнения, специфические для данного вида спорта. В частности выполнение многоразовых повторений комплексов ушу и повторение силовых и скоростных упражнений.

- сгибание и выпрямление рук в упоре: в упоре лежа (для групп НП-2 руки на гимнастической скамейке) сгибание и выпрямление рук быстро и медленно по 5 раз (повторить 3-4 раза, после каждой серии отдых-30-40 сек.);

- общеразвивающие упражнения: сгибание и выпрямление туловища из положения лежа ноги согнуты в коленях, ноги закреплены, руки за головой по 10-15 раз подряд медленно и быстро);

- упражнение на статику;

- позиция мабу;

- и.п. сидя на ковре неподвижно 30 сек, затем с места ускорение до конца ковра и обратно (3-4 повторения, отдых между подходами 30-40 сек);

- поднимание ног вперед в висе на гимнастической стенке до 90° и выше;

- подготовительные упражнения: сидя на гимнастической скамейке (ноги закреплены, руки за головой) сгибание и выпрямление тела (выполнять быстро и медленно сериями 3-4 раза по 6-8 повторений);

- в висе быстрое поднимание ног до отказа; в висе поднять ноги и держать 3-4 сек.(повторить 2-3 раза) (только для групп НП-2).

#### **Занятие 34. Физические упражнения для развития и совершенствования гибкости (Жоугун).**

В силу своей специфики, обусловленной наличием большого количества широкоамплитудных, сложнокоординационных движений, занятия ушу предъявляют повышенные требования к такому параметру подготовки спортсмена, как гибкость. Гибкость – комплексное понятие, включающее в себя эластичность мышц и связок, подвижность суставов и способность мышц-антагонистов к мгновенному расслаблению и напряжению в ходе выполнения упражнения. Ввиду того, что в спортивном ушу используются сложные акробатические прыжки с приземлением в шпагат, гибкость спортсмена должна быть безукоризненной.

Отличительной чертой работы над гибкостью в ушу является наличие в арсенале движений специальных упражнений для развития гибкости – жоугун, – отсутствующих в других видах спорта. Эти упражнения сложились из специфических упражнений для развития гибкости, применявшихся в сицуй угун (акробатической подготовке Пекинской музыкальной драмы, более известной как Пекинская опера), системы работы над гибкостью традиционных школ ушу и упражнений для развития гибкости в китайском цирке.

Не менее специфичными являются и требования к подвижности отдельных групп суставов, задействованных в ходе выполнения упражнений. Так, например, развитие подвижности тазобедренного сустава основано на принципе «втягивания» бедра – при выполнении наклонов, махов ногами в разных плоскостях, шпагатов, тазобедренный сустав разворачивается перпендикулярно выпрямленной ноге. Таким образом, при выполнении маха вперед носок вытянутой ноги находится на уровне головы. Такая техника требует особой эластичности мышцы задней поверхности бедра и следования принципу «сань чжи и гоу» – три прямых, один крюк (данный принцип подразумевает выпрямление ноги, к которой производится наклон в коленном

суставе, выпрямление позвоночника, выпрямление опорной ноги в коленном суставе и оттягивание носка ноги, к которой производится наклон, на себя).

При работе над гибкостью в ушу следует соблюдать три основных принципа:

- **постепенность** – поэтапное возрастание сложности упражнений и увеличение нагрузки;
- **регулярность** – ежедневное выполнение упражнений на гибкость: в течение 1 час. в период развития гибкости и 30 мин. – в период ее поддержания;
- **комплексный подход** к развитию гибкости – равномерное развитие подвижности всех групп суставов и увеличение эластичности всех мышц и связок, задействованных в выполнении движений ушу.

Упражнения для тренировки гибкости делятся на следующие группы:

- цзяньбу жоугун – развитие гибкости плечевого пояса;
- туйбу жоугун – развитие гибкости тазобедренного сустава;
- яобу жоугун – развитие гибкости поясничного отдела позвоночника;
- сюнбэйбу жоугун – развитие гибкости грудного отдела позвоночника;
- цзухуайбу жоугун – развитие подвижности голеностопа;
- ваньбу жоугун – развитие гибкости запястий.

Жоугун на первых этапах обучения ушу в группах начальной подготовки (НП) занимает 60–70% объема работы на тренировке, поскольку при отсутствии необходимой гибкости невозможно овладение даже самыми элементарными позициями и движениями. Помимо собственно специальных упражнений на развитие гибкости, в качестве дополнительного средства могут применяться и сами базовые движения, выполняемые с постепенным увеличением амплитуды.

*Упражнения на развитие гибкости в плане урока (тренировки) стоят сразу после разминочных упражнений. Рекомендуемая схема проработки основных групп мышц и суставов такова: 1) цзяньбу жоугун; 2) ваньбу жоугун; 3) яобу жоугун; 4) сюнбэйбу жоугун; 5) цзухуайбу жоугун; 6) туйбу жоугун. При рекомендуемой схеме спортсмен переходит, например, к титуй (махам ногами) непосредственно после упражнений на развитие гибкости тазобедренного сустава, хорошо проработав мышцу задней поверхности бедра.*

### **Физические упражнения для развития общей и специальной прыгучести.**

#### **Занятие 35. Физические упражнения для развития общей прыгучести:**

- толчек носками резины в сиде, ноги прямые (для групп НП-1);
- подскоки вверх толчком с двух ног;
- то же с оттягиванием (для групп НП-2);
- многоскоки;
- подскоки с поворотом на 90 и 180 градусов;
- прыжки с различным положением ног (ноги врозь, согнув ноги, со сменой прямых и согнутых ног);
- прыжки на двух ногах на различной опоре (на полу, на ковре, на поролоновом кубе);
- прыжки с места, с шагов, с разбега на возвышение (60 см) с приземлением на 2 ноги и статическим удержанием (для групп НП-1);
- прыжки с места на возвышение (60 см) с отскоком вверх (для групп НП-2);
- то же через препятствие (30-50 см) вперед-назад;
- быстрое приседание поочередно на правой, на левой, другая вперед («пистолет»);
- прыжки со скакалкой.

#### **Занятие 36. Физические упражнения для развития специальной прыгучести (взрывная сила):**

- прыжки, напрыгивания, спрыгивания;
- упражнения с небольшим оттягиванием;
- челночный бег с ускорением;
- прыжки со скакалкой;
- прыжки на двух ногах с продвижением вперед;

- прыжки на заданное расстояние.

## **СПЕЦИАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП НП-1 и НП-2.**

Основная задача специально-двигательной подготовки на начальном этапе сводится к овладению элементами ушу: умение держать равновесия, выполнять простые акробатические элементы.

Программа для ушуистов на начальном этапе весьма обширна, однако она не замыкается на выполнение разрядных нормативов. Более целесообразно оценивать достижения детей контрольными нормативами, вытекающими из программы физической и технической подготовки.

**Занятие 37. Развитие координационных способностей.** Сочетание движений различными частями тела. Ловкость – это способность осваивать движения, перестраивать их в соответствии с необходимостью выполнять их максимально быстро и с минимальными затратами сил. Степень развития ловкости во многом зависит от наличия силы, гибкости, быстроты, координации движений. Развивают ловкость упражнения (кувырки, равновесия, висы,). Упражнения на согласованность движений, координацию, прыжки с различными движениями, развитие ловкости подвижными играми.

- движения одной рукой (правой и левой) вперед и назад с последующим подключением в той же плоскости движений одноименной ногой;
- движения одной (правой и левой) рукой в сторону с последующим подключение аналогичных движений ногой;
- разнонаправленные движения руками (правая вперед, левая назад) в сочетании с движениями разноименной ногой (правая рука - левая нога);
- сочетание движения руками в одном направлении, а ногами в другом (в фронтальной плоскости);
- сочетание прыжков с движениями руками: на каждый прыжок на месте последовательные движения руками- на пояс, к плечам, вверх, и в таком же порядке вниз;
- быстрое переключение с движений одной координации на движения другой координации. Из и.п. прыжок ноги врозь, руки в стороны, прыжок в и.п. (4-6 прыжков подряд) и быстро переключиться: прыжок ноги врозь, руки вниз, прыжок ноги вместе, руки в стороны и т.д.

**Занятие 38. Оценка движений по времени, пространству и по степени мышечных усилий.**

- формирование умения оценки движений по времени: выполнение ОРУ медленно и быстро (на 1-4 счета, на 1-2 счета, на 1 счет);
- формирование умения оценки пространственных величин: выполнение упражнений с малой и большой амплитудой, на заданную величину по ориентиру;
- формирование навыка дифференцировки мышечных усилий: выполнение простых упражнений с минимальным и максимальным усилием;
- повышение функциональной устойчивости вестибулярного анализатора.

**Занятие 39. Физические упражнения направленные на развитие равновесия.**

Равновесия (пинхэн) являются важной составляющей комплексов ушу. Помимо современных соревновательных комплексов, пинхэн встречаются в комплексах чацюань, хуацюань, шаолиньцюань и многих других. Принципом выполнения пинхэн является фиксация строго определенного правилами положения тела в неподвижном состоянии

в течение определенного промежутка времени. Техника выполнения пинхэн тесно связана с базовым принципом ушу «циндун» (покой и движение).

Общая динамика комплекса состоит из постоянного чередования фаз активного движения и фиксированных позиций, к которым относятся и равновесия. Равновесия являются более сложными фиксированными позициями, чем буфа (кроме дулибу), так как предполагают фиксацию положения при опоре на одну ногу, что требует хорошей координации движения и безукоризненного вестибулярного аппарата. Задача еще более усложняется с включением в современные соревновательные комплексы чжэдин наньду дунцзо – обязательных элементов повышенной сложности, в которых равновесие часто фиксируется сразу после сложных акробатических прыжков с проворотом на 360°, 540° и 720°. Следует добавить также, что равновесия, входящие в чжэдин наньду дунцзо, чаще всего относятся к категории *тэцзюйсинпинхэн* – длительным равновесиям, которые фиксируются не менее двух секунд, что еще больше усложняет их выполнение.

При тренировке равновесий применяется т.н. «метод дополнительного усложнения», например, фиксирование равновесия на неустойчивой поверхности или поверхности с ограниченной площадью: гимнастическое бревно, мягкие маты, гимнастическая скамья и т.п.

Равновесия подразделяются на пять основных групп:

- **чжилитисипинхэн** – вертикальные равновесия с поднятым коленом;
- **чжилицзюйтуйпинхэн** – вертикальные равновесия с поднятой ногой;
- **цзюйсибаньдуньпинхэн** – равновесия в полуприседе;
- **цзюйсицюаньдуньпинхэн** – равновесия в приседе;
- **цяньфу, хоуян, цэцин, ниншэнь пинхэн** – равновесия с отклонением корпуса от вертикальной оси.

### ***Вертикальные равновесия с поднятым коленом***

**1. Цяньтисипинхэн (дулибу)** – равновесие с поднятым вперед коленом. Наиболее часто встречающийся в комплексах ушу вид равновесия. Распространен в чанцюань, наньцюань, шаолиньцюань и других видах. Из положения бинбу поставьте руки на пояс и поднимите ногу, согнутую в колене, на уровень груди. Носок оттянут вниз и чуть развернут внутрь. Голова поворачивается влево. Корпус выпрямлен в грудном и поясничном отделах. Опорная нога выпрямлена в колене.

*Примечание.* Типичными ошибками при выполнении шуча являются: 1) носок поднятой ноги не оттянут вниз; 2) колено поднято недостаточно высоко; 3) корпус не выпрямлен в поясничном и грудном отделах или отклонен назад; 4) опорная нога согнута в колене.

**2. Цэтисипинхэн** – равновесие с поднятым в сторону коленом. Встречается в чанцюань, шаолиньцюань. Из положения бинбу поднимите ногу, согнутую в колене, в сторону, до уровня груди. Носок ноги оттянут вниз. Опорная нога выпрямлена в колене. Носок стопы опорной ноги направлен в сторону под углом в 45°. Корпус выпрямлен в грудном и поясничном отделах. Правая рука одновременно с подъемом ноги выполняет движение лянчжан, левая поднимается до уровня груди и фиксируется около подмышечной впадины, ладонью назад. Взгляд в сторону.

*Примечание.* Типичными ошибками при выполнении цэтисипинхэн являются: 1) носок поднятой ноги не оттянут вниз; 2) колено не развернуто в сторону и поднято недостаточно высоко; 3) корпус не выпрямлен в поясничном и грудном отделах или отклонен назад; 4) опорная нога согнута в колене.

### ***Вертикальные равновесия с поднятой ногой***

**3. Цянькунтуйпинхэн** – равновесие с поднятой вперед ногой. Встречается в чанцюань и в обязательных элементах повышенной сложности (чжэдин наньду дунцзо). Из положения бинбу поднимите ногу, согнутую в колене, до уровня груди и примите положение цяньтисипинхэн. Выпрямите ногу в колене, удерживая колено на уровне груди. Носок поднятой ноги оттянут и находится на уровне лица. Зафиксируйте позицию.

*Примечание.* Типичными ошибками при выполнении цэтисипинхэн являются: 1) носок поднятой ноги не оттянут; 2) нога поднята недостаточно высоко; 3) корпус не выпрямлен в поясничном и грудном отделах или отклонен назад; 4) опорная нога согнута в колене.

#### ***Равновесия с отклонением корпуса от вертикальной оси***

**4. Яньшипинхэн** – равновесие с вытянутой назад ногой («ласточка»). Одно из самых распространенных равновесий. Встречается в чанцюань, обязательных элементах повышенной сложности. Из исходного положения в полуприседе, руки в положении шицзышоу, выпрямите опорную ногу и наклоните корпус вперед до горизонтального положения. Одновременно вытяните назад-вверх правую ногу и оттяните носок. Нога должна быть поднята выше уровня поясницы. Голова поднята, взгляд вперед. Корпус параллелен полу и прогибается в грудном отделе.

*Примечание.* Типичными ошибками при выполнении цэтисипинхэн являются: 1) носок поднятой ноги не оттянут; 2) нога поднята недостаточно высоко; 3) корпус не выпрямлен в поясничном и грудном отделах или отклонен назад; 4) опорная нога согнута в колене.

#### ***Равновесия в приседе***

**5. Цяньцзюйтуй дишипинхэн** – равновесие в приседе с вытянутой ногой. Встречается в обязательных элементах повышенной сложности. Из и.п. согните правую ногу до упора и выведите левую ногу вперед, одновременно распрямляя ее в коленном суставе и оттягивая носок. Корпус выпрямлен в грудном отделе и вертикален.

*Примечание.* Типичные ошибки при выполнении упражнения следующие:

- 1) выведенная вперед нога согнута в колене, носок не оттянут;
- 2) опорная нога не до конца согнута в колене;
- 3) корпус не выпрямлен в грудном отделе и «завален» вперед.

### **Занятие 40. Физические упражнения направленные на изучение и совершенствование акробатических элементов.**

Техника выполнения акробатических элементов (депу гуньфань) занимает важное место в системе подготовки спортсменов в ушу. Наряду с общеразвивающей функцией и целенаправленным воздействием на опорно-двигательный и вестибулярный аппараты акробатические элементы исторически были функциональной частью цзибэньгун, т.е. имели прикладное значение.

Некоторые направления и школы ушу придают использованию акробатических элементов в поединке первостепенное значение. Например, дитанцюань, цзуйцюань, дигунцюаньфа, хоуцюань, хуацюань активно используют такие элементы, как цяньбэй, цэкунфань, улунцзяочжу, лиюйдатин. Дитанцюань вообще на 60–80% состоит из акробатических элементов в сочетании с техникой цюаньшу. Неопенимо значение акробатических элементов в поединках саныиоу и туйшоу, где они применяются в качестве элементов самостраховки.

Акробатические элементы в ушу, несмотря на внешнюю схожесть с традиционными акробатическими прыжками и кувырками, имеют и ряд характерных

особенностей, обусловленных тем, что они часто выполняются с оружием в руках. Овладение техникой депу гуньфань требует хорошей подвижности суставов и развитого мышечного корсета. Еще одной характерной особенностью акробатики в ушу является то, что все акробатические элементы выполняются на стандартном ковре, а не на пружинящих акробатических коврах и дорожках. Это предъявляет совершенно иные требования к технике их исполнения, в частности к толчку.

Другим характерным отличием является то, что в традиционной акробатике элементы в большинстве случаев являются темповыми. В ушу многие элементы выполняются без предварительного разбега, с места, что усложняет их технику. При разучивании акробатических элементов в ушу широко используются специальные средства: подкидная доска, лонжа, гимнастические маты и т.д. Обязательным является знание тренером основ страховки и самостраховки при выполнении депу гуньфань. На начальном этапе целесообразно посвящать акробатике целую тренировку, добиваясь безукоризненного технического исполнения элементов, и лишь потом можно вставлять депу гуньфань в комбинации движений и комплексы.

#### **1. Цяньгуньфань – кувырок вперед.**

Кувырок вперед выполняется из основной стойки через упор присев. Из исходного положения бинбу опуститесь вниз, согнув ноги в коленях. Перенесите центр тяжести вперед и положите руки ладонями вниз. При постановке на пол руки расслаблять не следует. Прижмите подбородок к груди. Выполните толчок, разгибая ноги в коленях. В момент касания пола шеей и лопатками выполните перекат через спину. Руки снимаются с пола в момент, когда занимающийся касается пола спиной. В момент переката выполняется группировка, колени подтягиваются к голове.

*Примечание.* Типичные ошибки при выполнении цяньгуньфань следующие: 1) руки ставятся слишком близко к ногам; 2) отсутствует группировка в момент переката; 3) голова касается пола при перекате.

#### **2. Хоугуньфань – кувырок назад.**

Выполняется из исходного положения бинбу через положение приседа, группировку, вращение назад и приход в позицию бинбу. Первая фаза изучения – это освоение кувырка назад из положения в приседе. Затем переходят к изучению кувырка из позиции в позицию. Примите положение приседа. Поднимите согнутые в локтях руки ладонями вверх, сядьте на пол ближе к пяткам ног, выполните перекат назад через спину. В последней фазе кувырка поставьте ладони на пол и, разгружая шейные позвонки и голову, приподнимитесь на руках и примите положение приседа, затем позицию бинбу. При выполнении кувырка с оружием на пол ставятся руки, сжатые в кулак.

*Примечание.* Типичные ошибки при выполнении хоугуньфань следующие: 1) в момент переката назад корпус не приподнимается на руках; 2) при перекате отсутствует группировка; 3) в первой фазе отсутствует толчок.

**3. Цяньбэй – полусальто вперед (фаныиэньбэйшуай).** Часто встречается в дитанцюань, цзуйцюань. хоуцюань. Из положения бинбу выполните толчок правой ногой и мах вверх-назад левой ногой. Корпус наклоняется вперед, подбородок прижимается к груди, руки подкручивают корпус. Выполните переворот в воздухе с приходом на лопатки.

*Примечание.* Типичные ошибки при выполнении цяньбэй следующие: 1) отсутствует момент группировки при перевороте; 2) недостаточно сильный мах левой ногой.

#### **4. Цешоуфань – боковой переворот с опорой на руки («колесо»).**

Самостоятельный элемент, является подводящим к выполнению бокового махового сальто.

Из и.п. бинбу выполните шаг влево и поднимите выпрямленные руки вверх. Согните левую ногу в колене и, перенося на нее вес тела, поставьте на пол последовательно левую, а затем правую руки. Выполните сильный мах выпрямленной правой ногой и переворот в вертикальной плоскости, поочередно пронося правую и левую ноги над головой. После

касания пола правой, затем левой ногой, поочередно оторвите от пола левую, а затем правую руки и примите и.п.

*Примечание.* Типичными ошибками могут быть:

- 1) ноги согнуты в коленях;
- 2) руки ставятся на пол вместе, а не поочередно;
- 3) отсутствует мах ногой.

*Обучающиеся должны знать:*

- технику безопасности при выполнении упражнений (СФП);
- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность.

*Обучающиеся должны уметь:*

- выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них;
- развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость).

#### **4.2.3. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП НП-1, НП-2**

**НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ – 98 часов.  
НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ – 131,5 час.**

*Для групп НП-1* - Основные базовые элементы ушу. Ушу цзибэнь синши хэ дунцзо.

*Для групп НП-2* - Совершенствование основных базовых элементов ушу.

**Подготовительный, соревновательный период.**

**Цюаньшу**

**Занятие 41. Основные положения кисти (цзибэнь шоусин):**

- чжан – ладонь;
- цюань - кулак;
- гоушоу - “крюк”, кисть руки пальцы собраны в “щепоть”.

**Занятие 42. Основные виды движений руками (цзибэнь шоуфа):**

- пинчунцюань - прямой удар кулаком;
- пинлицюань - прямой удар вертикальным кулаком;
- туйчжан - удар ладонью;
- пицюань - вертикальный рубящий удар кулаком в сторону;
- цзациюань - удар тыльной частью кулака с проворотом сверху вниз;
- чуаньчжан - удар пальцами ладони вперед;
- аньчжан – «давящее» движение ладонью;
- цзайцюань – удар кулаком сверху вниз;
- динчжоу – удар в сторону острием локтя;
- ячжоу – удар локтем сверху вниз.

**Занятие 43. Основные виды позиций (цзибэнь бусин):**

- мабу - П-образная позиция;
- баньмабу - полу-П-образная позиция;
- гунбу - позиция выпада;
- пубу - низкая позиция с вытянутой ногой;
- бинбу - позиция “стопы вместе”;
- динбу - Т-образная позиция;
- дулибу - позиция на одной ноге;
- цзопаньбу - скрученная позиция сидя.



#### **Занятие 44. Основные виды перемещений (цзибэнь буфа):**

- шанбу - шаг вперед;
- туйбу - шаг назад;
- чабу - позиция – зашагивание *(только для групп НП-2)*;
- гайбу - позиция-отшагивание *(только для групп НП-2)*.

#### **Занятие 45. Основные виды движений ногами (цзибэнь туйфа):**

- даньтуй - удар ногой вперед;
- дэнтуй - удар пяткой вперед;
- чжэньтитуй - удар выпрямленной ногой вперед-вверх *(только для групп НП-2)*;
- сетитуй - удар выпрямленной ногой к противоположному плечу *(только для групп НП-2)*;
- цэтитуй - боковой удар выпрямленной ногой *(только для групп НП-2)*;
- хоуляотуй - удар назад выпрямленной ногой *(только для групп НП-2)*.

#### **Занятие 46. Дуаньцисе**

##### ***Базовые движения с широким мечом (даошу цзибэнь дунцзо):***

- баодао - способ удержания меча;
- чаньтоудао - “оборачивающее” движение мечом вокруг корпуса;
- гонаодао - движение мечом вокруг корпуса обратное чаньтоудао;
- пидео - рубящий удар движением от локтя;
- цзедо - диагональное подрезание мечом сверху вниз;
- ляодао - диагональное подрезание мечом снизу вверх;
- гуадао - скрестное движение прокалывания мечом;
- чжадао - прокалывание мечом.

##### ***Базовые движения с обоюдоострым мечом (цзяньшу цзибэнь дунцзо):***

- цзянь чжи - положение пальцев в форме “меча”;
- баоцзянь - способ удержания меча;
- цыцзянь - прокалывание мечом;
- пинцыцзянь - прокалывание мечом с лезвием в горизонтальном положении;
- сяцыцзянь - прокалывание вниз;
- шанцыцзянь - прокалывание вверх;
- пицзянь - “рубящее” движение мечом;
- дяньцзянь - укол мечом сверху вниз;
- бэнцзянь - движение “вспарывания” мечом, работа запястья.

#### **Переходный период (для групп НП-1):**

#### **Занятие 47. Разучивание базовых связок:**

- мабу – баньмабу – гунбу;
- даньтуй – чунцюань;
- гунбу – аньчжан – дулибу – чуаньчжан;
- пубу – чуаньчжан – гунбу;
- мабу – гунбу – чунцюань;
- гунбу – паоцюань – гунбу;
- бьяньцюань – гуагай – гунбу.

#### **Занятие 48. Изучение комплексов чанцюань начального уровня.**

- 18 форм чанцюань
- 18 форм наньцюань – один на выбор.

#### **Занятие 49. Длинное оружие - Чан бинци *(только для групп НП-2)*.**

##### ***Базовые движения с палкой (гуньшу цзибэнь дунцзо):***

- пигунь - “рубящее” движение сверху вниз по косой линии;
- шуайгунь - удар сверху вниз концом палки;
- луньгунь - “рубящее” движение в горизонтальной плоскости;
- саогунь - “секущее” движение палкой;
- ляогунь - удар палкой снизу вверх;
- дяньгунь - точечный удар палкой;
- бэнгунь - “вздергивающее” движение палкой, блок-подставка;
- чогунь - “протыкающее” движение-толчок.

**Базовые движения с копьем (цянишу цзибэнь дунцзо):**

- во цянфа - способы хвата копья;
- чжацянь - горизонтальное прокалывание;
- сячжацянь - прокалывание вниз;
- ланьцянь - блокирующее движение передней частью копья вовнутрь;
- бэнцянь - “вздергивание” копьем;
- боцянь - сбив полукруговым движением влево или вправо;
- цзяцянь - верхний блок-подставка от удара сверху.

**Переходный период (для групп НП-2):**

**Занятие 50. Совершенствование комплексов чанцюань начального уровня.**

- 18 форм чанцюань
- 18 форм наньцюань – один на выбор.

**Занятие 51. Разучивание базовых связок с коротким и длинным оружием:**

- мабу-гунбу-чжадао;
- чаньтоу-гунбу;
- гонао-сюйбу-туйчжан;
- гунбу-ляодао;
- сюйбу-гуадао;
- гунбу-цицзянь;
- мабу-пинцицзянь;
- бинбу-пицзянь;
- пубу-бэнцзянь.

**Восстановительные процедуры**

**Рекомендации:**

Упражнения общефизического характера желательно давать в конце тренировки.

Следует чередование в процессе тренировки изучение материала с выполнением упражнений на гибкость (жоугун).

Выполнение элементов в различных сочетаниях и комбинациях.

*Обучающие должны знать:*

- технику безопасности при выполнении технических элементов;
- название выполняемых технических элементов и связок.

*Обучающиеся должны уметь:*

- технически правильно выполнять упражнения на равновесие;
- технически правильно выполнять основные положения кисти (цзибэнь шоусин);
- технически правильно выполнять основные виды движений руками (цзибэнь шоуфа);
- технически правильно выполнять основные виды позиций (цзибэнь бусин);
- технически правильно выполнять основные виды перемещений (цзибэнь буфа);

- технически правильно выполнять основные виды движений ногами (цзибэнь туйфа);
- технически правильно выполнять базовые связки;
- технически правильно выполнять комплексы чанцюань начального уровня;
- технически правильно выполнять базовые движения с широким мечом (даошу цзибэнь дунцзо) (для групп НП-2);
- технически правильно выполнять базовые движения с обоюдоострым мечом (цзяньшу цзибэнь дунцзо) (для групп НП-2);
- технически правильно выполнять базовые движения с палкой (гуньшу цзибэнь дунцзо) (для групп НП-2);
- технически правильно выполнять базовые движения с копьем (цяншу цзибэнь дунцзо) (для групп НП-2);
- технически правильно выполнять базовые связки с коротким и длинным оружием (для групп НП-2);
- технически правильно выполнять комплексы чанцюань начального уровня (для групп НП-2).

## **5. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта "ушу";
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта "ушу";
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;
- укрепление здоровья.

*Обучающиеся должны:*

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть базовыми основами техники вида спорта «ушу»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

1. Стабильности состава занимающихся.
2. Динамики прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся.
3. Уровнем освоения основ техники ушу, навыков гигиены и самоконтроля.
4. Выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.
5. Освоение стилей Чанцюань (чанцюань, цзяньшу, даошу, гуньшу, цяншу, наньцюань, наньдао, наньгунь) (для групп НП-2).

Цель:

Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся групп начальной подготовки первого и второго года обучения.

Задачи:

Определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности обучающихся отделений за учебный год.

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОФП, СФП обучающиеся отделения сдают в мае учебного года на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

Программа контрольно-переводных испытаний:

Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по общей физической подготовке и специальной физической подготовке обучающихся согласно ФССП (представлены в Программе) и Тесты индивидуального отбора (утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год).

## 6. КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления в группу на этапе НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 года на 20\_\_ год по виду спорта ушу в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «ушу» от 23 ноября 2022 г. № 1065

Таблица 5

Баллы	1. Нормативы общей физической подготовки						2. Нормативы специальной физической подготовки																		
	Для спортивных дисциплин: таолу, кунгфу-традиционное ушу																								
	1.1		1.2		1.3		1.4		3.1		3.2		3.3		3.4		3.5		3.6		3.7		3.8		
	Бег 30 м (с)		Челночны й бег 3x10 м (с)		Наклон вперед из положени я стоя на гимнасти ческой скамье (от уровня скамьи). (см)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		Подъем ног из виса на гимнастич еской стенке в положение «угол» (кол-во раз)		Прыжки вверх из исходного положени я упор присев за 1 мин (кол-во раз)		Двойной прыжок в длину с места (см)		Прыжки в длину на одной ноге 10 м (с)		Шпагат продольны й (фиксация положения ) (с)		Шпагат поперечны й(фиксаци я положения ) (с)		И.П. – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямлен ные (фиксация положения ) (с)		Упражнени е «мост» из положения лежа на спине (расстояни е от стоп до пальцев рук не более 60 см, фиксация положения ) (с)		
М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
5.0	6,0	6,2	11.0	11.2	+9	+10	140	135	9	7	24	22	325	315	5,3	5,5	15	15	15	15	15	15	15	15	
4.0	6,2	6,4	11.2	11.4	+8	+9	135	130	8	6	23	21	320	310	5,4	5,6	13	13	13	13	13	13	13	13	
3.0	6,3	6,5	11.3	11.5	+7	+8	125	120	7	5	22	20	315	300	5,5	5,7	12	12	12	12	12	12	12	12	
2.0	6,4	6,6	11.4	11,6	+5	+6	120	115	6	4	21	19	310	295	5,7	5,9	10	10	10	10	10	10	10	10	
1.0	6,5	6,7	11,5	11,7	+3	+5	115	110	5	3	20	18	300	290	5,8	6,0	7	7	7	7	7	7	7	7	
В группу зачисляется/переводится занимающийся, сдавший все контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и набравший в каждом упражнении не менее 1 балла. Вступительный балл – 12. Если занимающийся выполнил норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - дополнительный балл не начисляется. (максимальный балл-5.0)																									

Сокращение, используемое в таблице: «И.П.» - исходное положение, «М» - мальчики, «Ю» - юноши, «Д» - девочки, «Д» - девушки

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления в группу на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 1 года на 20\_\_ год по виду спорта «ушу» в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «ушу» от 23 ноября 2022 г. № 1065.

Таблица 6

Баллы	1. Нормативы общей физической подготовки								2. Нормативы специальной физической подготовки																	
	Для спортивных дисциплин: таолу, кунгфу-традиционное ушу																									
	1.1		1.2		1.3		1.4		3.1		3.2		3.3		3.4		3.5		3.6		3.7		3.8		3.9	
	Бег 30 м (с)		Челночный бег 3х10 м (с)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). (см)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		Бег на 500 м (мин, с)		Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин (кол-во раз)		Двойной прыжок в длину с места (см)		Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)		Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (кол-во раз)		Шпагат продольный (фиксация положения) (с)		Шпагат поперечный(фиксация положения) (с)		И.п. – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения) (с)		Упражнения «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 80 см, фиксация положения) (с)	
	м/ю	д/д	м/ю	д/д	м/ю	д/д	м/ю	д/д	м/ю	д/д	м/ю	д/д	м/ю	д/д	м/ю	д/д	м/ю	д/д	м/ю	д/д	м/ю	д/д	м/ю	д/д	м/ю	д/д
5.0	5,9	6,0	9,1	9,2	+10	+12	140	160	11,55	2,10	24		350	345	6	5	11	9	14,0		14,0		14,0		9,00	
4.0	6,1	6,2	9,3	9,4	+8	+10	135	155	2,00	2,15	23		345	340	5	4	10	8	13,0		13,0		13,0		800	
3.0	6,3	6,4	9,5	9,6	+6	+7	130	150	2,05	2,20	22		340	335	4	3	9	7	12,0		12,0		12,0		7,00	
2.0	6,5	6,6	9,7	9,8	+5	+6	125	145	2,10	2,25	21		335	330	3	2	8	6	11,0		11,0		11,0		6,00	
1.0	6,7	6,8	9,9	10,0	+4	+5	120	140	2,15	2,30	20		330	325	2	1	7	5	10,0		10,0		10,0		5,00	

### 3.10. Техническое мастерство: обязательная техническая программа

В группу зачисляется/переводится занимающийся, сдавший все контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и набравший в каждом упражнении не менее 1 балла. Вступительный балл – 13. А также выполнивший тесты индивидуального отбора в соответствии с приложением № 7 за показатель: «Техническое мастерство: обязательная техническая программа». Если занимающийся выполнил норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - дополнительный балл не начисляется (максимальный балл-5.0)

Сокращение, используемое в таблице: «И.П.» - исходное положение, «М» - мальчики, «Ю» - юноши, «Д» - девочки, «Д» - девушки

**Техническое мастерство: обязательная техническая программа.**  
**Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц,**  
**проходящих спортивную подготовку для зачисления в группу на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 1**  
**года на 2023 год по виду спорта «ушу» для определения уровня подготовленности занимающихся к освоению обязательной технической**  
**программы (цзибэньгун)**

Таблица 7

№ п/п	Контрольные тесты	Пол занимающегося	норматив	Примечание
			Спортивная подготовка	
1	Упражнение на равновесие (стоя на одной ноге, другая согнута в колене перед собой, руки в стороны, глаза закрыты-20 с	Девочки, девушки, мальчики, юноши,	Зачет/незачет	Зачет – 1 балл; Незачет – 0 баллов
2	Из и.п. основная стойка, ноги на ширине плеч прыжок вверх кругом на 360 градусов с приземлением в и.п.		Зачет/незачет	Зачет – 1 балл; Незачет – 0 баллов
3	Приседание на одной ноге («пистолетик»)		5 раз на каждую ногу	5 нормативов за каждый от 0 до 2 баллов Не выполнение -0 Выполнение -1 Выполнение на 20% выше норматива – 2
4	Позиция "Мабу"		фиксация 40 сек	
5	Движение "лунби" за 30 с		не менее 6 раз	
6	Связка "мабу+гунбу"		не менее 4 раз	
7	Мах "чжэнтитуй" за 15 с		не менее 5 раз	

**\* Список зачисляемых формируется в соответствии с планом комплектования, на основании рейтинга, по наибольшей сумме баллов набранных за все выполненные нормативы по общей физической и специальной подготовке и показатель: «Техническое мастерство: обязательная техническая программа».**

## 7. МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ

Контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляет медицинский персонал СПб ГБУ ДО СШОР «Комета». Медицинское обследование спортсмены групп начальной подготовки проходят один раз в год при приеме в СШОР.

Медицинское обследование включает:

- справка от педиатра с указанием группы здоровья;
- эхокардиография сердца.

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят 1 раз в год, как правило, в конце подготовительного и соревновательного периодов, в остальных случаях по направлению тренера. Текущий осмотр проходят 1 раз в год.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, кардиолога.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе По истечению срока медицинского допуска, необходимо заново получить справку от педиатра. К занятиям допускаются дети и подростки, отнесенные к I или II группе здоровья и основной физкультурной группе.

## 8.ЛИТЕРАТУРА

Рабочая программа разработана на основе основе программы дополнительного образования спортивной подготовки по виду спорта «ушу» СПб ГБУ ДО СШОР «Комета».

26. Абаев, Н.В. Чань-буддизм и ушу/Н.В. Абаев/ Народы Азии и Африки. М.: 2003 №3
27. Вон Кью-Кит. Тай-цзи цюань. Полное руководство по теории и практике / Вон Кью-Кит. М.: «Бао-цзы», 2006
28. Гогунув , Е.Н., Мартъянов, Б.И. Психология физического воспитания и спорта – Москва: Терра-спорт, 2002 – 235 с.
29. Боген Н.Н. Обучения двигательным действиям. – М.: ФиС, 1985 – 196 с.
30. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте.- М.: ФиС,1970.
31. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1988.
32. Гимнастика: Учеб.для студ.высш.пед.учеб.заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред.М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - М.: Издательский центр "Академия", 2001.
33. Джонс Д. Традиционные боевые искусства Японии. Путеводитель по системам и школам обучения. М.: «Ремос», 2003
34. Дьячков В.М. Физическая подготовка спортсмена.- М.: ФиС, 1961.
35. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов.-М.: ФиС,1966.
36. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Ушу: Критерии отбора. – М.: Терра-спорт, 2000. – 240 с.
37. Корх, А.А. Тренер: деятельность и личность – Москва: Советский спорт, 2000 – 169 с.
38. Кофман А.Б. «Воспитательная работа с юными спортсменами» В книге «Система подготовки спортивного резерва», М., 1994г.
39. Лях В.И. Координационные способности школьников. -Мн.:Полымя, 1989.
40. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М., ФиС.1991г.
41. Музруков, Г.Н. «Единая всероссийская программа занятий ушу». Москва 1998 г.
42. Музруков Г.Н. Основы ушу. – Москва: Пик, 2001 – 456 с.



43. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240 с.
44. Солодков, А.С., Сологуб, Е.Б. Физиология человека. Общая, спортивная, возрастная. – Москва: Советский спорт, 2001 – 248 с.
45. Спортивная гимнастика. Программа. – М.: Советский спорт, 2005
46. Тарас, А.Е. Энциклопедический справочник: Боевые искусства. 2000 школ боевых искусств Востока и Запада. Минск, 2006 г.
47. Филин В.П. Испытание физических качеств у юных спортсменов. -М.: ФиС, 1974.
48. Бауэр В.Г. организация педагогического контроля деятельности спортивных школ М.:Изд..Спорт 2003
49. Ушу. (Олимпийская версия таолу) Сочи, 2002 – 342 с.
50. "Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации". (Письмо Федерального агентства по физической культуре и спорту Российской Федерации от 12 декабря 2006 г. № СК-02-10/3685)
51. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изменениями от 23 июля 2008 г.)
52. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «ушу», утвержденный приказом Минспорта России от от 23 ноября 2022 г. № 1065.

## **ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ**

8. Видеозаписи с соревнований различного уровня.
9. Презентации по различным темам: антидопинг, технология спорта, судейство, профилактика травматизма в спорте, история ушу.
10. Учебное видео «Цюаньшу 32 формы»
11. Учебное видео «Дуаньцисе 32 формы»
12. Учебное видео «Чанцисе 32 формы»
13. Учебное видео «1 международный соревновательный стандарт (1 гуйдин)»
14. Учебное видео «3 международный соревновательный стандарт (3 гуйдин)»

## **ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку:**

7. [www.ewuf.org](http://www.ewuf.org)
8. [www.iwuf.org](http://www.iwuf.org)
9. [www.wushu-Russ.Ru](http://www.wushu-Russ.Ru)
10. видео базовые комплексы международного стандарта
11. видео 1-ый комплекс гуйдин таолу международного соревновательного стандарта
12. видео 3-ий комплекс гуйдин таолу международного соревновательного стандарта

*Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа олимпийского резерва «Комета»*

**ПРИНЯТА**

Решением заседания

Педагогического совета

СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

Протокол от 25.10.2023 № 1

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

от 25.10.2023 № 79-О

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по ушу**

на 20\_\_ - 20\_\_ учебный год

для обучающихся учебно-тренировочной группы  
(спортивная специализация) до трех лет и свыше трех лет

(УТ (СС)-1, УТ (СС)-2, УТ (СС)-3, УТ (СС)-4, УТ (СС)-5)

**Составитель: тренер-преподаватель  
Никульцева Ольга Юрьевна,  
заведующий отделением  
Гренко Ольга Андреевна,  
инструктор-методист  
Чернухина Екатерина Рудольфовна**

г. Санкт-Петербург

20\_\_ г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка.....	
2.	Годовой учебно-тренировочный план.....	
3.	Учебно-тематический план.....	
4.	Содержание тем программного материала.....	
4.1.	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка.....	
4.2.	Общая физическая подготовка (ОФП).....	
4.3.	Специальная физическая подготовка (СФП) и двигательная подготовка.....	
4.4.	Техническая подготовка.....	
4.5.	Участие в соревнованиях. Контрольные мероприятия.....	
4.6.	Иные мероприятия.....	
5.	Требования к уровню подготовки.....	
6.	Контрольно-переводные испытания.....	
7.	Медицинский контроль.....	
8.	Литература.....	

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В рабочей программе представлены основные разделы спортивной подготовки ушуистов учебно-тренировочной группы первого, второго, третьего, четвертого и пятого года обучения, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта.

Рабочая программа составлена на основе программы дополнительного образования спортивной подготовки по виду спорта «ушу» и федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «ушу», утвержденной приказом Минспорта России от 23 ноября 2022 г. № 1065

### **Основополагающие принципы:**

- *Комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса.
- *Преемственность* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения.
- *Вариативность* - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена.

### **Цель программы (УТ(СС)-1, УТ(СС)-2, УТ(СС)-3):**

Предусмотреть последовательность и непрерывность процесса становления мастерства ушуистов, преемственность в решении задач укрепления здоровья юных спортсменов, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов. Базовая техническая подготовка – освоение базовых элементов средней трудности по всем видам многоборья, выполнение контрольных нормативов для зачисления в последующую группу, выполнения разрядных норм, участие в соревнованиях.

### **Цель программы (УТ (СС)-4, УТ (СС)-5):**

Базовая техническая подготовка – освоение базовых элементов средней и повышенной трудности по всем видам многоборья, выполнение контрольных нормативов для зачисления в учебно-тренировочные группы свыше трех лет, выполнения разрядных норм, участие в соревнованиях.

### **Задачи программы (УТ(СС)-1, УТ(СС)-2, УТ(СС)-3):**

1. Гармоничное развитие специальных физических способностей: координации и ловкости, гибкости и равновесия, быстроты и прыгучести в рамках возрастных возможностей.
2. Прочное закрепление базовых навыков.
3. Базовая техническая подготовка – освоение базовых элементов средней трудности по всем видам многоборья.
4. Базовая психологическая подготовка: развитие психических функций и качеств, психологическое обучение.
5. Регулярное участие в соревнованиях.
6. Воспитание у обучающихся нравственных качеств: целеустремлённость и воля, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы.
7. Воспитание у учащихся волевых качеств: смелость, решительность, настойчивость.
8. Воспитание патриотизма в единстве духовности, гражданственности и социальной активности личности, осознающей свою неразделимость, неразрывность с Отечеством.

По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонне физической подготовленности.

Учебно-тренировочный этап до трех лет обучения является продолжением в системе многолетней подготовки юных ушуистов и перехода на учебно-тренировочный этап четвертого и последующих годов обучения. Подготовка детей в учебно-тренировочных группах до трех лет обучения является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, строится подготовка ушуистов высокой квалификации.

Рабочая программа рассчитана на 416 часов подготовки (*табл.1*). Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями.

**Задачи программы (УТ (СС)-4, УТ (СС)-5):**

1. Совершенствование специальной физической подготовленности, особенно активной гибкости и скоростно – силовых качеств.
2. Достижение высокого уровня функциональной подготовки – планомерное освоение возрастающих учебно-тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные нагрузки.
3. Совершенствование базовой технической подготовленности – повышение надежности (стабильности) выполнения базовых элементов.
4. Освоение сложных элементов, так же изучение обязательных элементов для комплексов таолу в каждом из видов.
5. Совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, саморегуляции, сосредоточения и мобилизации.
6. Углубленная теоретическая и тактическая подготовка.
7. Активная соревновательная практика с включением модельных тренировок и контрольно- подготовительных соревнований.

По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонне физической подготовленности.

Учебно-тренировочный свыше трех лет обучения является ключевым для динамики роста уровня технической подготовленности обучающихся, также для уровня освоения объемов учебно-тренировочных нагрузок, предусмотренных дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по ушу.

Рабочая программа рассчитана на 624 часа подготовки (*табл.1*). Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) охватывает период 5 лет и включает освоение базовых элементов цюаньшу, дуаньцисе и чанцисе. Акцент на этапе делается на дальнейшее изучение базовых движений и их отработку в различных комбинациях (цзухэ лянсьи) и комплексах первого, второго и третьего технического уровня

Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

## 2. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ 1, 2, 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 1

№ п/п	содержание	%	Кол- во часо в	январь				февраль				март					апрель				май				июнь					
	№ недели	100		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	
1.	Общая физическая подготовка	29	121	2	1	2	1	2	2	2,5	2	1	1	2,5	2,5	2,5	1	1	3	2,5	2	2	2	1	3	3	3	2	2	
2.	Специальная физическая подготовка	18	75	2	3	2	2	1,5	1,5	1,5	1,5	1	2	1,5	1,5	1,5	2	2	1	1,5	1	1,5	1	1	2	2	2	3	3	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3	12,5				2						2					2					2							
4.	Техническая подготовка	44	183	4	4	3	3	4,5	4,5	4	3,5	3	3	4	4	4	4	3	4	2	4	4,5	4	2	3	3	2	3	3	
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	12,5			1					1	1					1				1		1				1			
6.	Инструкторская и судейская практика	1	4																				2							
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	8									2								2										
		100	416	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	

№ п/п	содержание	%	Кол- во часов	Июль				август				сентябрь					октябрь				ноябрь				декабрь				
	№ недели	100		27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
1.	Общая физическая подготовка	29		4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	1,5	2,5	3	2,5	2,5	1	2,5
2.	Специальная физическая подготовка	18		1	1,5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1,5	1	1,5	1,5	1	1,5
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3																					2,5					2	
4.	Техническая подготовка	44		3	2	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	2	4
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3			1,5						1			1				1				1							
6.	Инструкторская и судейская практика	1																										2	
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2										2				2													
				8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8

# НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ 4, 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 2

№ п / п	содержани е	%	Кол -во час ов	январь				февраль				март					апрель				май				июнь				
	№ недели	100		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
1	Общая физическая подготовка	23	143,5	2,5	2,5	4	2,5	2,5	2,5	2,5	3	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	5	5	5	2,5	2,5
2	Специальная физическая подготовка	19	118,5	1,5	1,5	2	0,5	1,5	2,5	1	2	2,5	1,5	2,5	3,5	1,5	2	0,5	2,5	2,5	3,5	2,5	2	0,5	3	0,5	2	3,5	3,5
3	Участие в спортивных соревнованиях	5	31				5						5					5						5					
4	Техническая подготовка	45	281	6	6	6	3	6	7	7	7	5	3	5	6	6	6	3	5	5	6	5	6	3	4	4	5	6	6
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	25	2				2						2						2		2				2,5			
6	Инструкторская и судейская практика	2	12,5				1			1,5							1,5	1					1,5	1					
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	12,5		2							2				2			2										
		100	624	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12



Продолжение таблицы 2

№ п/п	содержание	%	Кол-во часов	июль				август				сентябрь					октябрь				ноябрь				декабрь				
	№ недели	100		27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
1.	Общая физическая подготовка	23		3	3	3	3	3	2,5	3	2,5	3	3	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
2.	Специальная физическая подготовка	19		2	3	3	3	3	2	3	2,5	2	3	2,5	2,5	2,5	2	2,5	2,5	3,5	2,5	3,5	3,5	2,5	3,5	3	1,5	0,5	1
3.	Участие в спортивных соревнованиях	5																	3					3				5	
4.	Техническая подготовка	45		5	6	6	6	6	5	6	5	5	6	7	5	7	5	5	4	6	5	6	6	4	6	6	7	3	6
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4		2							2				2			2			2								2,5
6.	Инструкторская и судейская практика	2							2,5																	0,5	1	1	
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2										2					2,5												
				12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12

### 3.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

#### НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ 1, 2, 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 3

Программный материал	Кол-во часов/минут	месяцы						месяцы						Краткое содержание
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
I. ТЕМА – ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ 1, 2, 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (МИНУТЫ)														
Занятие 1. Физическая культура и спорт в России.	90	10	10		10	10	10	10	10	10	5	5		Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления
Занятие 2. Врачебный контроль и самоконтроль при занятии ушу.	90	5	10	5	10	10	10	10	10	10	5	5		Понятие о врачебном контроле и его роли. Значение данного врачебного контроля для физического развития и степени тренированности спортсмена. Основные сведения о кровообращении. Состав и назначение крови. Большой и малый круг кровообращения. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Особенности питания спортсменов в основной и соревновательный периоды. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Показания и противопоказания для занятий ушу
Занятие 3. Предупреждение травматизма при занятии ушу.	100	5	10	5	10	10	10	10	10	10	10	10		Причины травматизма и способы его предупреждения. Характеристика травм на занятиях ушу и их профилактика. Правила использования спортивного инвентаря для ушу (оружие). Страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма
Занятие 4. Правила и регламент проведения соревнований по ушу.	120	10	10	20	10	10	10	10	10	10	10	10		Виды и характеристики соревнований. Документы, необходимые для проведения соревнований. Состав и работа судейской коллегии на соревнованиях. Подготовка и проведение соревнований. Особенности проведения массовых соревнований. Подготовка судей по ушу. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Способы оценки комплексов ушу-таолу. Соревновательная программа по ушу-таолу.

Занятие 5. Основные средства спортивной подготовки ОФП и СФП.	120	10	10	10	10	20	10	10	10	10	10	10	10	Специальная физическая подготовка и характеристика её средств. Взаимосвязь и соотношения общей и специальной физической подготовки. Характеристика физических качеств: мышечная сила, быстрота движений, выносливость, ловкость и гибкость. Методика развития этих качеств. Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Построение разминки на соревнованиях. Роль общей подготовки в достижении спортивных результатов и воспитании личности
Занятие 6. Теоретические основы ушу.	120	10	10	10	10	20	10	10	10	10	10	10	10	Ушу как спортивно-педагогическая дисциплина. Знания, двигательные умения, навыки и способности ууистов. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Особенности ритма, стиля и композиции комплексов таолу. Международные стандартные соревновательные комплексы ушу-таолу. Самостоятельные комплексы ушу-таолу. Особенности группы стилей Наньцюань (наньцюань, наньдао, наньгунь).
Занятие 7. Тактическая подготовка.	110	10		10		40		30			10	10		Обучение тактическим правилам и приемам.
Занятие 8. Психологическая подготовка подготовка.														Воспитание волевых качеств, способствующих преодолению трудностей и препятствий: настойчивость, упорство, решительность, смелость, выдержка, самообладание. Участие в соревнованиях. Учебные спарринги. Выполнение привычных упражнений в сложных и экстремальных условиях (ограниченная опора, равновесие на возвышении и т.п.). Упражнения, выполнение которых возможно только за счет проявления волевых усилий, "умение терпеть". Тренировочная группа как коллектив. Понятие о психологическом климате в группе. Межличностные отношения в группе. Регуляция взаимоотношений с другими членами группы. Выработка социального отношения к повиновению, послушанию.
Итого минут:	750	60	60	60	60	120	60	90	60	60	60	60	0	
ИТОГО ЧАСОВ:	12,5	1	1	1	1	2	1	1,5	1	1	1	1	0	
<b>II. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ</b>														
<b>ТЕМА - РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ 1, 2, 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (ОФП) (ЧАСЫ)</b>														
Физические упражнения для рук, плечевого пояса, кистей и шеи:	15	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	Сила рук — важный показатель физических возможностей, от которого зависит результативность силового тренинга и общий

<p>Занятие 9. Упражнения для пальцев и кисти.</p> <p>Занятие 10. Упражнения для увеличения подвижности в суставах.</p> <p>Занятие 11. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах.</p> <p>Занятие 12. Силовые упражнения для сгибателей и разгибателей .</p> <p>Занятие 13. Упражнения для расслабления мышц рук.</p>														уровень физподготовки. Именно поэтому мышцам кистей нужно уделять не меньше внимания, чем любой другой мышечной группе. Увеличить силу рук можно, если регулярно выполнять упражнения, направленные на развитие мускулов кистей и предплечий, а также на повышение эластичности связок запястья.
<p>Физические упражнения для развития силы мышц брюшного пресса и косых мышц живота:</p> <p>Занятие 14. Упражнения для мышц передней поверхности туловища.</p> <p>Занятие 15. Различные виды планок и скручиваний.</p> <p>Занятие 16. Поднимание ног.</p> <p>Занятие 17. Упражнение для комплексной проработки пресса.</p>	14	0,5	1	1	1	1	2	1	2	1	1,5	1	1	Пресс - важная мышечная группа. Мышцы пресса поддерживают позвоночный столб, формируют правильную осанку и помогают внутренним органам. Мышцы пресса можно тренировать как при помощи динамических, так и при помощи статических упражнений. И те, и другие упражнения позволяют глубоко проработать все мышцы пресса: прямые, косые, поперечные и мышцы нижней части живота.
<p>Физические упражнения для развития силы мышц спины:</p> <p>Занятие 18. Виды ходьбы.</p> <p>Занятие 19. Выпады.</p> <p>Занятие 20. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника.</p> <p>Занятие 21. Упражнения для формирования правильной осанки.</p> <p>Занятие 22. Упражнения для всего тела.</p>	15	0,5	1	1	1	1	2	2	1	2	1,5	1	1	Укрепление спины включает несколько зон: позвоночную, лопаточную, подлопаточную, крестцовую и поясничную. Мышц спины, которые можно проработать и укрепить, больше десяти видов. Упражнения помогают исправить осанку, а это не только эстетика тела, и но слаженное функционирование внутренних органов и большинства процессов, включая дыхание и опорно-двигательную систему. Упражнения на спину могут быть достаточно энергозатратными.
<p>Физические упражнения для развития силы мышц ног, стоп и тазового пояса:</p> <p>Занятие 23. Упражнения для стопы и голени.</p> <p>Занятие 24. Упражнения для увеличения подвижности в суставах.</p>	17	1	1,5	2	1	1	1	1	2	2	1	1,5	2	В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые участвуют в каждом повседневном движении. Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп необходимы для улучшения силовых показателей и более эффективного выполнения упражнений с отягощениями. Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает

Занятие 25. Упражнения для мышц бедер.														возможные травмы
Общеразвивающие упражнения: Занятие 26. Ходьба. Занятие 27. Бег с утяжелителями. Занятие 28. Строевые упражнения. Занятие 29. Прыжки. Занятие 30. Упражнения на растягивание мышц. Занятие 31. Упражнения для развития ловкости.	60	3	4	4,5	3,5	3,5	6	7	6	4,5	7	4,5	6,5	Эти упражнения выполняются на месте (стоя, сидя, лежа) в сочетании с ходьбой. Применяются для совершенствования двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем организма, а также для избирательного воздействия в целях развития быстроты, ловкости, силы и других качеств
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>121</b>	<b>6</b>	<b>8,5</b>	<b>9,5</b>	<b>7,5</b>	<b>7</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>9</b>	<b>11,5</b>	
<b>ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ 1, 2, 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (СФП) (ЧАСЫ)</b>														
Занятие 32. Физические упражнения для развития быстроты и скоростной выносливости.	9	1	1	1	1		1	1		1	1		1	Упражнения этой направленности выполняют в быстром или максимально быстром темпе до утомления с гантелями, набивными мячами, спортивными тренажерами, на перекладине, без предметов и другие. Количество повторений – от 5 до 20 в одном подходе. Всего подходов 2-4. Если задание удается осуществить без заметной усталости, следует усложнить его или выполнять упражнение в более быстром темпе. Для развития скоростной выносливости используются силовые упражнения, рассмотренные. Освоенными можно считать те из них, удается выполнить в быстром темпе.
Занятие 33. Физические упражнения для развития силы.	10	1		1		1	2,5	1	1	1			1,5	Сила – это способность человека преодолевать сопротивление (выполнять работу) за счет мышечных напряжений. Сила положительно влияет на развитие ловкости и выносливости. Однако чрезмерное увлечение силовыми упражнениями (закачивание мышц) может заметно снизить и ловкость, и выносливость. Любые двигательные действия или физические упражнения, связанные с преодолением сопротивления, поднятием предметов, спортивных движений развивают силу и увеличивают мускулатуру. Эффективность упражнений можно изменять путем увеличения количества повторений, замедления или ускорения темпа движений, введения, усложненных вариантов.
Занятие 34. Физические упражнения для развития силовой выносливости.	10	1	1	1	1	1	1,5	0,5	1			1	1	Упражнения выполняют в среднем или медленном темпе, до отказа, в 2-6 подходах с небольшими перерывами для отдыха. Количество постепенно увеличивают до 10 раз. Выносливость – это способность

													противостоять утомлению или умение длительное время эффективно выполнять работу. Для жизнедеятельности человека выносливость - одно из необходимых физических качеств. Различают общую и специальную выносливость. Уровень общей выносливости зависит в основном от тренированности сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Лучшим средством совершенствования общей выносливости являются продолжительный бег, плавание, езда на велосипеде, быстрая ходьба, гребля и другие циклические упражнения, выполняя которые необходимо постепенно увеличивать дистанцию, или скорость движения, или то и другое одновременно. Специальная выносливость основана на общей, но включает и упражнения, специфические для данного вида спорта. В частности выполнение многократных повторений комплексов ушу и повторение силовых и скоростных упражнений.	
Занятие 35. Физические упражнения для развития и совершенствования гибкости (Жоугун).	10	1	1	2	1	1				1	1	1	1	В силу своей специфики, обусловленной наличием большого количества широкоамплитудных, сложнокоординационных движений, занятия ушу предъявляют повышенные требования к такому параметру подготовки спортсмена, как гибкость. Гибкость – комплексное понятие, включающее в себя эластичность мышц и связок, подвижность суставов и способность мышц-антагонистов к мгновенному расслаблению и напряжению в ходе выполнения упражнения. Отличительной чертой работы над гибкостью в ушу является наличие в арсенале движений специальных упражнений для развития гибкости – жоугун, – отсутствующих в других видах спорта.
Физические упражнения для развития общей и специальной прыгучести: Занятие 36. Физические упражнения для развития общей прыгучести Занятие 37. Физические упражнения для развития специальной прыгучести (взрывная сила). Занятие 38. Физические упражнения для развития ловкости.	9	1	1		1		2	1	1		1	1		Прыжковые упражнения: прыжки на двух ногах на полу; наскок на возвышение с места, с шагов, с разбега, с отскоком; прыжки с различным положением ног (ноги врозь, согнув ноги, со сменой прямых и согнутых ног); прыжки на заданное расстояние, прыжки в движении, прыжки с поворотами.

Специально-двигательная подготовка: Занятие 39. Развитие координационных способностей. Сочетание движений различными частями тела. Занятие 40. Оценка движений по времени, пространству и по степени мышечных усилий.	8	2	1				2	1			1	1		Основная задача специально- двигательной подготовки на начальном этапе сводится к укреплению осанки, обучение правильным позициям, фрагментам техники базовых элементов. Программа для ушуистов на начальном этапе весьма обширна, однако она не замыкается на выполнение разрядных нормативов. Более целесообразно оценивать достижения детей контрольными нормативами, вытекающими из программы физической и технической подготовки.
Занятие 41. Физические упражнения направленные на развитие равновесия.	10	1		1,5	1	1	1		1	1	1	0,5	1	Равновесия (пинхэн) являются важной составляющей комплексов ушу. Помимо современных соревновательных комплексов, пинхэн встречаются в комплексах чацюань, хуацюань, шаолиньцюань и многих других. Принципом выполнения пинхэн является фиксация строго определенного правилами положения тела в неподвижном состоянии в течение определенного промежутка времени. Техника выполнения пинхэн тесно связана с базовым принципом ушу «цинду» (покой и движение). Общая динамика комплекса состоит из постоянного чередования фаз активного движения и фиксированных позиций, к которым относятся и равновесия. Равновесия являются более сложными фиксированными позициями, чем буфа (кроме дулибу), так как предполагают фиксацию положения при опоре на одну ногу, что требует хорошей координации движения и безукоризненного вестибулярного аппарата.
Занятие 42. Физические упражнения направленные на изучение и совершенствование акробатических элементов.	9	1	1	1	1,5	0,5	2			1			1	Акробатические элементы в ушу, несмотря на внешнюю схожесть с традиционными акробатическими прыжками и кувырками, имеют и ряд характерных особенностей, обусловленных тем, что они часто выполняются с оружием в руках. Овладение техникой депу гуньфань требует хорошей подвижности суставов и развитого мышечного корсета. Еще одной характерной особенностью акробатики в ушу является то, что все акробатические элементы выполняются на стандартном ковре, а не на пружинящих акробатических коврах и дорожках. Это предъявляет совершенно иные требования к технике их исполнения, в частности к толчку. Другим характерным отличием является то, что в традиционной акробатике элементы в большинстве случаев являются темповыми. В ушу многие элементы выполняются без предварительного разбега, с места, что усложняет их технику.
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>75</b>	<b>9</b>	<b>6</b>	<b>7,5</b>	<b>6,5</b>	<b>4,5</b>	<b>12</b>	<b>4,5</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>4,5</b>	<b>6,5</b>	

III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ 1, 2, 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (ЧАСЫ)													
<p>Цюаньшу:  Занятие 43. Основные положения кисти (цзибэнь шоуусин).  Занятие 44. Основные виды движений руками (цзибэнь шоуфа).  Занятие 45. Основные виды позиций (цзибэнь бусин).  Занятие 46. Основные виды перемещений (цзибэнь буфа).  Занятие 47. Основные виды движений ногами (цзибэнь туйфа).  Занятие 48. Удары с хлопками (цзисян дунцзо).  Занятие 49. Техника движения в прыжках (тяюэ дунцзо).  Занятие 50. Равновесия (пинхэн).</p>	37	4	3,5	5	2	2,5	2	2	3	4	3	3	3
<p>ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ КИСТИ И КУЛАКА</p> <p>Цюань – кулак.</p> <p>Основное положение кисти руки в большинстве ударов кулаком. Кулак формируется постепенно, начиная с мизинца. Последним сверху прижимается большой палец, который закрепляет общую конструкцию кулака.</p> <p>Валэнцюанцюань – кулак «ребро черепицы».</p> <p>Шуанчжюцюань – кулак «двойная жемчужина».</p> <p>Цзяньцюань – «заостренный кулак». Один из видов кулака в тунбэйцюань.</p> <p>Цянцюань – «кулак народности Цян».</p> <p>Чжаньшоуцюань – «рубящий» кулак.</p> <p>Даньчжюцюань – кулак «одиночная жемчужина».</p> <p>Тоугуцюань – кулак «пронзающий до костей».</p> <p>Другое название «чжунцюань» – срединный кулак. Удар наносится сгибом второй фаланги среднего пальца выдвинутой вперед. Наиболее часто используется в тунбэйцюань.</p> <p>Вобэйцюань – кулак «сжимающий чашу».</p> <p>Люечжан – ладонь – «гибкий лист».</p> <p>Наиболее часто употребляемое в ушу естественное оружие. Различают следующие ударные поверхности ладони: чжан бэй – тыльная сторона; чжан синь – центр ладони; чжан чжи – пальцы; чжан гэн – основание ладони.</p> <p>Валэнчжан – ладонь «ребро черепицы».</p> <p>Другое название, употребляемое в пигуацюань, – «вамянь-чжан» – «ладонь-черепица».</p> <p>Уфэнчжан – ладонь «пяти вершин».</p> <p>Гоушоу – «рука-крюк».</p> <p>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ПЕРЕМЕЩЕНИЙ</p> <p>Цзибу – «шаг с хлопком», подскок с хлопком.</p> <p>Синбу (таннибу, хусинбу) – «скользящий шаг».</p> <p>Гайбу – отшагивание.</p> <p>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ НОГАМИ</p> <p>Техника движений ногами занимает в ушу особое место. Исторически наибольшее количество движений ногами входит в технику северных стилей ушу – хуацюань, чацюань, чоцзяо, фаньцзы и т.д. Древняя китайская пословица гласит: «Нань цюань, бэй туй, дун цян, си гунь, Шаньдун Ча» (на юге кулак, на севере нога, на востоке копье, на западе палка, в Шаньдуне (провинция Китая) – Чацюань».</p>													



														<p>Это деление, однако, скорее условно, так как многие стили ушу на юге Китая имеют в своем арсенале богатейший набор движений ногами. Движения ногами в ушу подразделяются на пять групп:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Шэньцзюйсинтуйфа – удары с распрямлением ноги в колене;</li> <li>2. Чжибайсинтуйфа – удары (махи) выпрямленной ногой;</li> <li>3. Саочжуань туйфа – круговые подсечки;</li> <li>4. Цзисян туйфа – удары с хлопком;</li> <li>5. Пича туйфа – шпагаты.</li> </ol>
<p>Техника “Южного кулака” – Наньцюаньшу:</p> <p>Занятие 51. Позиции (бусин).</p> <p>Занятие 52. Базовые движения (цзибэнь дунцзо).</p> <p>Техника “кулака Великого предела”, стиль Ян - Янши Тайцзицюань.</p> <p>Занятие 53. Позиции (бусин).</p>	36,5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3,5	<p>Один из видов кулака в наньцюань. Другое название «шуанфэнянь» – двойной «глаз феникса». Указательный и средний пальцы полусжаты и фиксируются большим пальцем. Безымянный и мизинец согнуты, плотно прижаты к ладони.</p> <p>Позиции (бусин):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- мабу - П-образная позиция, или “наездника”.</li> </ul> <p>Фундаментальная позиция ушу, в том или ином виде существующая во всех направлениях.</p> <p>В наньцюань несколько измененный вариант этой позиции называется сыпинма. (Вариант сыпинма, когда стопы параллельны друг другу, называется «эрцзымабу», когда стопы развернуты носками под углом в 45°, называется «бацзымабу»;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- гунбу - позиция выпада. Одна из наиболее часто встречающихся позиций во многих стилях ушу. Приводимый вариант позиции используется в стилях чацюань и хуацюань;</li> <li>- хэнданбу - позиция выпада с разворотом корпуса;</li> <li>- дулибу - позиция на одной ноге с поднятым коленом;</li> <li>- сюйбу - позиция “пустого шага”. Одна из основных позиций ушу. С небольшими вариациями встречается практически во всех стилях. В этой позиции вес тела на 90% смещен на ногу, находящуюся сзади и согнутую в колене под прямым углом.;</li> <li>- гэбу - позиция полуприседа;</li> <li>- даньдэбу - позиция растянутого полуприседа;</li> <li>- цилунбу - позиция полушага.</li> </ul> <p>Базовые движения (цзибэнь дунцзо):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- гуа цюань - удар тыльной стороной кулака вниз;</li> <li>- бянь цюань - удар “хлыст”;</li> <li>- чун цюань - прямой удар кулаком в сторону;</li> <li>- пао цюань - удар кулаком по диагонали;</li> <li>- гай цюань - “накрывающий” удар кулаком;</li> <li>- туй чжан - удар раскрытой ладонью;</li> </ul>

														<ul style="list-style-type: none"> <li>- бяо чжан - “протыкание” пальцами;</li> <li>- лэ шоу - захват руки противника;</li> <li>- туй чжуа - удар ладонью в форме “когтей тигра” вперед;</li> <li>- ляо чжуа - удар ладонью в форме “когтей тигра” вверх;</li> <li>- туй чжи - толчок пальцем;</li> <li>- ячжоу - удар локтем (в горизонтальной плоскости);</li> <li>- дань чжоу - удар локтем снизу вверх (в вертикальной плоскости);</li> <li>- пань цяо - блок предплечьем;</li> <li>- це цяо - блок предплечьем вниз;</li> <li>- чэнь цяо - блок вперед по диагонали;</li> <li>- гунь цяо - “сдвигающий” блок;</li> <li>- цзе цяо - блок изнутри наружу;</li> <li>чуань цяо - “протыкающий” блок.</li> </ul> <p>В тайцзицюань называется «бачжан» «прилипающая ладонь». В пигуа называе «дзюгунчжан» – «ладонь девяти дворцов». Пя выпрямлены, естественно напряжены и расстав. Ладонь слегка вогнута в центре. Большой направлен вперед в сторону, образуя с указател пальцем «хукоу» – пасть тигра. Этот вид л используется как для толчков и ударов, так и захватов предплечья противника</p> <p>Позиции (бусин):</p> <p>мабу - П-образная позиция, или “наездника”;</p> <p>гунбу - позиция выпада;</p> <p>пубу - низкая позиция с вытянутой ногой.</p>
<p>Короткое оружие - Дуань бинци.</p> <p>Занятие 54. Базовые движения широким мечом (даошу цзи дунцзо).</p> <p>Занятие 55. Базовые движения обоюдоострым мечом (цзян цзибэнь дунцзо).</p>	36,5	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	4	<p>Базовые движения с широким мечом (даошу цзи дунцзо):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- баодао - способ удержания меча;</li> <li>- чаньтоудао - “оборачивающее” движение мечом вокруг корпуса;</li> <li>- гонаодао - движение мечом вокруг корпуса обратное чаньтаодао;</li> <li>- пидао - рубящий удар движением от локтя;</li> <li>- цзедао - диагональное подрезание мечом сверху вниз;</li> <li>- ляодао - диагональное подрезание мечом снизу вверх;</li> <li>- гуадао - скрестное движение прокалывания мечом;</li> <li>- чжадао - прокалывание мечом;</li> <li>- чжаньдао - подрезающее движение мечом, работает запястье;</li> <li>- саодао - круговой “секущий” удар мечом;</li> <li>- тяодао - движение “вздергивания” мечом;</li> <li>- аньдао - “давящее” движение мечом;</li> <li>- цандао - горизонтальный “секущий” удар мечом;</li> <li>- бэйдао - удержание меча за спиной;</li> <li>- туйдао - толчок мечом (двумя руками);</li> <li>- цзядао - блок - подставка мечом;</li> </ul>

														<ul style="list-style-type: none"> <li>- дайдао - блок - подставка за счет подтягивания меча.</li> <li>Базовые движения с обоюдоострым мечом (цзя цзибэнь дунцзо):</li> <li>- цзянь чжи - положение пальцев в форме “меча”;</li> <li>- цаоцзянь - способ удержания меча;</li> <li>- цыцзянь - прокалывание мечом;</li> <li>- пинцыцзянь - прокалывание мечом с лезвием в горизонтальном положении;</li> <li>- сяцыцзянь - прокалывание вниз;</li> <li>- шанцыцзянь - прокалывание вверх;</li> <li>- пицзянь - “рубящее” движение мечом;</li> <li>- дяньцзянь - укол мечом сверху вниз;</li> <li>- бэнцзянь - движение “вспарывания” мечом, работа запястья;</li> <li>- гуацзянь - круговое движение мечом сверху вниз в вертикальной плоскости;</li> <li>- ляоцзянь - “подрезающее” движение снизу вверх в вертикальной плоскости;</li> <li>- моцзянь - движение мечом слева направо в горизонтальной плоскости;</li> <li>- чжаныцзянь - горизонтальное рубящее движение мечом;</li> <li>- цзецзянь - блокирующее движение средней частью лезвия;</li> <li>- тяоцзянь - “вздергивание” мечом снизу вверх прямой рукой;</li> <li>- юньцзянь - круговые движения над головой в горизонтальной плоскости;</li> <li>- саоцзянь - “секущее” движение меча;</li> <li>- цзяцзянь - блок-подставка от удара сверху;</li> <li>- ланьцяовэй – вращение мечом в вертикальной плоскости;</li> <li>- юньшоу – вращение мечом в горизонтальной плоскости.</li> </ul>
<p>Длинное оружие - Чан бинци.</p> <p>Занятие 56. Базовые движения с палкой (гуньшу цзибэнь дунцзо).</p> <p>Занятие 57. Базовые движения с копьем (цяньшу цзибэнь дунцзо).</p> <p>Занятие 58. Базовые движения южной палкой (наньгунь цзи дунцзо).</p> <p>Занятие 59. Техника “Длин кулака” – Чанцюаньшу</p>	36,5	2	2,5	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	<p>Базовые движения с палкой (гуньшу цзибэнь дунцзо):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- пигунь - “рубящее” движение сверху вниз по косой линии;</li> <li>- шуайгунь - удар сверху вниз концом палки;</li> <li>- луньгунь - “рубящее” движение в горизонтальной плоскости;</li> <li>- саогунь - “секущее” движение палкой;</li> <li>- ляогунь - удар палкой снизу вверх;</li> <li>- дяньгунь - точечный удар палкой;</li> <li>- бэнгунь - “вздергивающее” движение палкой, блок-подставка;</li> <li>- чогунь - “протыкающее” движение-толчок;</li> <li>- цзигунь – Круговые движения концом палки;</li> <li>- юньгунь – Горизонтальный проворот палки;</li> <li>- цзягунь – Блок – подставка от удара сверху;</li> <li>- баогунь-удержание палки двумя руками в горизонтальной плоскости;</li> <li>- цзюгунь – удержание палки двумя руками в</li> </ul>



														<p>плоскости;</p> <p>- мабу – позиция «всадника»;</p> <p>- гунбу – позиция «лучника»;</p> <p>- сюйбу – позиция «пустой шаг»;</p> <p>- гуньшу – техника «крюка».</p>
<p>Занятие 60. Разучивание связок с коротким и длинным оружием:</p> <p>Занятие 61. Изучение комплексов.</p> <p>Занятие 62. Разучивание связок из «Южного кулака» наньцюань.</p> <p>Занятие 63. Разучивание связок с коротким оружием.</p> <p>Занятие 64. Изучение комплексов.</p>	36,5	2	4,5	4	2	3	3	2	3	3	3	3	4	<p>Комплексы (таолу) являются основой ушу и представляют собой совокупность соединенных в комбинации (цзухэ) базовых элементов (цибэнь дунцзо), делящихся в соответствии со структурой комплекса на определенное количество частей (дуань). Структурной единицей комплекса является форма (ши): несколько движений, объединяемых общей функцией, например: блок-удар, захват-контратака и т. д. Исполнение комплекса на соревнованиях является кульминацией учебно-тренировочного процесса, конечным итогом и результатом всей работы спортсмена и тренера.</p> <p>Комплексы ушу являются избранными соревновательными упражнениями – целостными действиями, максимально приближенными к условиям реальных соревнований. Тренер должен различать соревновательные упражнения и учебно-тренировочные формы. Соревновательные упражнения моделируют условия соревнований по ушу в полном соответствии с правилами, а учебно-тренировочные формы упражнений, совпадая с ними по цели, отличаются режимом выполнения и содержанием. Таким образом, тренировка комплекса целиком представляет собой соревновательное упражнение, в то время как отработка комбинаций элементов, комплекса по частям, половины или полутора комплексов являются типичными учебно-тренировочными формами упражнений.</p>
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>183</b>	<b>14</b>	<b>16,5</b>	<b>18</b>	<b>13</b>	<b>14,5</b>	<b>14</b>	<b>13</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	
<b>IV. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ. КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b>														
Участие в спортивных соревнованиях	8,5	2		2	2							2,5		
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4					2							2	
Инструкторская и судейская практика	4					2							2	
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>16,5</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2,5</b>	<b>4</b>	

V. ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ														
Медицинские, медико-биологические мероприятия	6			2	2					2				
Восстановительные мероприятия	2									2				
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>416</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>40</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>40</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>40</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>40</b>	

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета», ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

# НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ 4, 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 4

Программный материал	Кол-во часов/минут	месяцы						месяцы						Краткое содержание
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
I. ТЕМА – ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ 4, 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (МИНУТЫ)														
Тема 1. Физическая культура и спорт в России.	100	10	10		10		10	10	10	10	10	10	10	Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления
Тема 2. Врачебный контроль и самоконтроль при занятии ушу.	100		10	10	10	10	10		10	10	10	10	10	Понятие о врачебном контроле и его роли. Значение данного врачебного контроля для физического развития и степени тренированности спортсмена. Основные сведения о кровообращении. Состав и назначение крови. Большой и малый круг кровообращения. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Особенности питания спортсменов в основной и соревновательный периоды. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Показания и противопоказания для занятий ушу
Тема 3. Предупреждение травматизма при занятии ушу.	200	10	10	30	30	30	20			10	10	20	30	Причины травматизма и способы его предупреждения. Характеристика травм на занятиях ушу и их профилактика. Правила использования спортивного инвентаря для ушу (оружие). Страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма
Тема 4. Правила и регламент проведения соревнований по ушу.	200	20	10	20	10	20	20	10	10	10	20	20	30	Виды и характеристики соревнований. Документы, необходимые для проведения соревнований. Состав и работа судейской коллегии на соревнованиях. Подготовка и проведение соревнований. Особенности проведения массовых соревнований. Подготовка судей по ушу. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Способы оценки комплексов ушу-таолу. Соревновательная программа по ушу-таолу.
Тема 5. Строение и функции организма человека.	100	10	10			10	10	20	20		10	10		Краткие сведения об опорное - мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних организмов, дыхания и кровообращения органов пищеварения и нервной системы. Основные сведения о кровообращении. Состав и назначение крови

														Большой и малый круг кровообращения. Сердце и сосуды. Предсердие и желудочки сердца, их функции. Артерии, вены, лимфатические сосуды. Состав крови: эритроциты, лимфоциты, тромбоциты, лимфа. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание)
Тема 6. Основные средства спортивной подготовки ОФП и СФП.	250	20	20	20	10	10	40	20	20	30	20	10	30	Специальная физическая подготовка и характеристика её средств. Взаимосвязь и соотношения общей и специальной физической подготовки. Характеристика физических качеств: мышечная сила, быстрота движений, выносливость, ловкость и гибкость. Методика развития этих качеств. Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Построение разминки на соревнованиях. Роль общей подготовки в достижении спортивных результатов и воспитании личности
Тема 7. Теоретические основы ушу.	300	30	30	10	20	10	20	40	30	30	30	20	30	Ушу как спортивно-педагогическая дисциплина. Знания, двигательные умения, навыки и способности ушуистов. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Особенности ритма, стиля и композиции комплексов таолу. Международные стандартные соревновательные комплексы ушу-таолу. Самостоятельные комплексы ушу-таолу. Особенности группы стилей Наньцюань (наньцюань, наньдао, наньгунь). Техника исполнения прыжков (тяюэ дунцзо). Принципы «чин-дун», «кай-хэ», «шан-ся» как универсальные принципы движений в ушу. Особенности группы стилей Тайцзицюань (тайцзицюань, тайцзицзянь).
Занятие 8. Тактическая и психологическая подготовка.	250	20	20	30	30	30	20	20	20	20	10	20	10	Обучение тактическим правилам и приемам. Воспитание волевых качеств, способствующих преодолению трудностей и препятствий: настойчивость, упорство, решительность, смелость, выдержка, самообладание. Участие в соревнованиях. Учебные спарринги. Выполнение привычных упражнений в сложных и экстремальных условиях (ограниченная опора, равновесие на возвышении и т.п.). Упражнения, выполнение которых возможно только за счет проявления волевых усилий, “умение терпеть”. Учебно-тренировочная группа как коллектив. Понятие о психологическом климате в группе. Межличностные отношения в группе. Регуляция взаимоотношений с другими членами группы. Выработка социального отношения к повиновению, послушанию



Итого минут:	1500	120	120	120	120	120	150	120	120	120	120	120	150	
ИТОГО ЧАСОВ:	25	2	2	2	2	2	2,5	2	2	2	2	2	2,5	
<b>II. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ</b>														
<b>ТЕМА - РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ 4, 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (ОФП) (ЧАСЫ)</b>														
Физические упражнения для рук, плечевого пояса, кистей и шеи: Занятие 9. Упражнения для пальцев и кисти. Занятие 10. Упражнения для увеличения подвижности в суставах. Занятие 11. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах. Занятие 12. Силовые упражнения для сгибателей и разгибателей. Занятие 13. Упражнения в расслаблении для рук.	18	2	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	Сила рук — важный показатель физических возможностей, от которого зависит результативность силового тренинга и общий уровень физподготовки. Именно поэтому мышцам кистей нужно уделять не меньше внимания, чем любой другой мышечной группе. Увеличить силу рук можно, если регулярно выполнять упражнения, направленные на развитие мускулов кистей и предплечий, а также на повышение эластичности связок запястья.
Физические упражнения для развития силы мышц брюшного пресса и косых мышц живота: Занятие 14. Упражнения для мышц передней поверхности туловища. Занятие 15. Различные виды планок и скручиваний. Занятие 16. Поднимание ног. Занятие 17. Упражнение для комплексной проработки пресса.	17	1	1	1	1	1	3	1	2	2	1	1	2	Пресс - важная мышечная группа. Мышцы пресса поддерживают позвоночный столб, формируют правильную осанку и помогают внутренним органам. Мышцы пресса можно тренировать как при помощи динамических, так и при помощи статических упражнений. И те, и другие упражнения позволяют глубоко проработать все мышцы пресса: прямые, косые, поперечные и мышцы нижней части живота.
Физические упражнения для развития силы мышц спины: Занятие 18. Виды ходьбы. Занятие 19. Выпады. Занятие 20. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника. Занятие 21. Упражнения для формирования правильной осанки. Занятие 22. Упражнения для	18	2	1	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	Укрепление спины включает несколько зон: позвоночную, лопаточную, подлопаточную, крестцовую и поясничную. Мышц спины, которые можно проработать и укрепить, больше десяти видов. Упражнения помогают исправить осанку, а это не только эстетика тела, и но слаженное функционирование внутренних органов и большинства процессов, включая дыхание и опорно-двигательную систему. Упражнения на спину могут быть достаточно энергозатратными.

всего тела.														
Физические упражнения для развития силы мышц ног, стоп и тазового пояса: Занятие 23. Упражнения для стопы и голени. Занятие 24. Упражнения для увеличения подвижности в суставах. Занятие 25. Упражнения для мышц бедер.	18,5	2	2	2,5	1	1	2	2	1	1	1	1	2	В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые участвуют в каждом повседневном движении. Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп необходимы для улучшения силовых показателей и более эффективного выполнения упражнений с отягощениями. Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы
Общеразвивающие упражнения: Занятие 26. Ходьба. Занятие 27. Бег с утяжелителями. Занятие 28. Строевые упражнения. Занятие 29. Прыжки. Занятие 30. Упражнения на растягивание мышц. Занятие 31. Упражнения для развития ловкости.	72	4,5	4,5	5	6	5	11	7	5	7,5	6	5	5,5	Эти упражнения выполняются на месте (стоя, сидя, лежа) в сочетании с ходьбой. Применяются для совершенствования двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем организма, а также для избирательного воздействия в целях развития быстроты, ловкости, силы и других качеств
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>143,5</b>	<b>11,5</b>	<b>10,5</b>	<b>12,5</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>13,5</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>12,5</b>	
<b>ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ 4, 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (СФП) (ЧАСЫ)</b>														
Занятие 32. Физические упражнения для развития быстроты и скоростной выносливости.	15	0,5	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1,5	Упражнения этой направленности выполняют в быстром или максимально быстром темпе до утомления с гантелями, набивными мячами, спортивными тренажерами, на перекладине, без предметов и другие. Количество повторений – от 5 до 20 в одном подходе. Всего подходов 2-4. Если задание удается осуществить без заметной усталости, следует усложнить его или выполнять упражнение в более быстром темпе. Для развития скоростной выносливости используются силовые упражнения, рассмотренные. Освоенными можно считать те из них, удается выполнить в быстром темпе.
Занятие 33. Физические упражнения для развития силы.	15	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	Сила – это способность человека преодолевать сопротивление (выполнять работу) за счет мышечных напряжений. Сила положительно влияет на развитие ловкости и выносливости. Однако чрезмерное увлечение силовыми упражнениями (закачивание мышц) может заметно снизить и ловкость, и выносливость. Любые двигательные действия или физические упражнения, связанные с преодолением сопротивления, поднятием

														предметов, спортивных движений развивают силу и увеличивают мускулатуру. Эффективность упражнений можно изменять путем увеличения количества повторений, замедления или ускорения темпа движений, введения, усложненных вариантов.
Занятие 34. Физические упражнения для развития силовой выносливости.	15	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	Упражнения выполняют в среднем или медленном темпе, до отказа, в 2-6 подходах с небольшими перерывами для отдыха. Количество постепенно увеличивают до 10 раз. Выносливость – это способность противостоять утомлению или умение длительное время эффективно выполнять работу. Для жизнедеятельности человека выносливость - одно из необходимых физических качеств. Различают общую и специальную выносливость. Уровень общей выносливости зависит в основном от тренированности сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Лучшим средством совершенствования общей выносливости являются продолжительный бег, плавание, езда на велосипеде, быстрая ходьба, гребля и другие циклические упражнения, выполняя которые необходимо постепенно увеличивать дистанцию, или скорость движения, или то и другое одновременно. Специальная выносливость основана на общей, но включает и упражнения, специфические для данного вида спорта. В частности выполнение многократных повторений комплексов ушу и повторение силовых и скоростных упражнений.
Занятие 35. Физические упражнения для развития и совершенствования гибкости (Жоугун).	15,5	0,5	1	2	1	1,5	2	1	1	2,5	1	1	1	В силу своей специфики, обусловленной наличием большого количества широкоамплитудных, сложнокоординационных движений, занятия ушу предъявляют повышенные требования к такому параметру подготовки спортсмена, как гибкость. Гибкость – комплексное понятие, включающее в себя эластичность мышц и связок, подвижность суставов и способность мышц-антагонистов к мгновенному расслаблению и напряжению в ходе выполнения упражнения. Отличительной чертой работы над гибкостью в ушу является наличие в арсенале движений специальных упражнений для развития гибкости – жоугун, – отсутствующих в других видах спорта.
Физические упражнения для развития общей и специальной прыгучести: Занятие 36. Физические упражнения для развития общей	15	0,5	1	2	1	1	1	1	1,5	2	1	2	1	Прыжковые упражнения: прыжки на двух ногах на полу; наскок на возвышение с места, с шагов, с разбега, с отскоком; прыжки с различным положением ног (ноги врозь, согнув ноги, со сменой прямых и согнутых ног); прыжки на заданное расстояние, прыжки

прыгучести. Занятие 37. Физические упражнения для развития специальной прыгучести (взрывная сила). Занятие 38. Физические упражнения для развития ловкости.														в движении, прыжки с поворотами.
Специально-двигательная подготовка: Занятие 39. Развитие координационных способностей. Сочетание движений различными частями тела. Занятие 40. Оценка движений по времени, пространству и по степени мышечных усилий.	13	0,5	0,5	1	0,5	1	1	2	1	1,5	1	2	1	Основная задача специально- двигательной подготовки на начальном этапе сводится к укреплению осанки, обучение правильным позициям, фрагментам техники базовых элементов. Программа для ушуистов на начальном этапе весьма обширна, однако она не замыкается на выполнение разрядных нормативов. Более целесообразно оценивать достижения детей контрольными нормативами, вытекающими из программы физической и технической подготовки.
Занятие 41. Физические упражнения для развития равновесия.	15	1	0,5	2	1	1	1	1	1	2	1,5	2	1	Равновесия (пинхэн) являются важной составляющей комплексов ушу. Помимо современных соревновательных комплексов, пинхэн встречаются в комплексах чацюань, хуацюань, шаолиньцюань и многих других. Принципом выполнения пинхэн является фиксация строго определенного правилами положения тела в неподвижном состоянии в течение определенного промежутка времени. Техника выполнения пинхэн тесно связана с базовым принципом ушу «цинду» (покой и движение). Общая динамика комплекса состоит из постоянного чередования фаз активного движения и фиксированных позиций, к которым относятся и равновесия. Равновесия являются более сложными фиксированными позициями, чем буфа (кроме дулибу), так как предполагают фиксацию положения при опоре на одну ногу, что требует хорошей координации движения и безукоризненного вестибулярного аппарата.
Занятие 42. Физические упражнения направленные на изучение и совершенствование акробатических элементов.	15	0,5	1	1,5	1	1	1,5	2	1	1,5	2	1	1	Акробатические элементы в ушу, несмотря на внешнюю схожесть с традиционными акробатическими прыжками и кувырками, имеют и ряд характерных особенностей, обусловленных тем, что они часто выполняются с оружием в руках. Овладение техникой депу гунфань требует хорошей подвижности суставов и развитого мышечного корсета. Еще одной характерной особенностью акробатики в ушу является то, что все акробатические элементы выполняются на стандартном ковре, а не на пружинящих акробатических коврах и

														дорожках. Это предъявляет совершенно иные требования к технике их исполнения, в частности к толчку. Другим характерным отличием является то, что в традиционной акробатике элементы в большинстве случаев являются темповыми. В ушу многие элементы выполняются без предварительного разбега, с места, что усложняет их технику.
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>118,5</b>	<b>5,5</b>	<b>7</b>	<b>11,5</b>	<b>7,5</b>	<b>8,5</b>	<b>12,5</b>	<b>11</b>	<b>10,5</b>	<b>12,5</b>	<b>10,5</b>	<b>12</b>	<b>9,5</b>	
<b>III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ 4, 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (ЧАСЫ)</b>														
<p>Цюаньшу:  Занятие 43. Основные положения кисти (цзибэнь шоуусин).  Занятие 44. Основные виды движений руками (цзибэнь шоуфа).  Занятие 45. Основные виды позиций (цзибэнь бусин).  Занятие 46. Основные виды перемещений (цзибэнь буфа).  Занятие 47. Основные виды движений ногами (цзибэнь туйфа).  Занятие 48. Удары с хлопками (цзисян дунцзо).  Занятие 49. Техника движения в прыжках (тяюэ дунцзо).  Занятие 50. Равновесия (пинхэн).</p>	<b>56</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<p><b>ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ КИСТИ И КУЛАКА</b>  Цюань – кулак.  Основное положение кисти руки в большинстве ударов кулаком. Кулак формируется постепенно, начиная с мизинца. Последним сверху прижимается большой палец, который закрепляет общую конструкцию кулака.  Валэнцюанцюань – кулак «ребро черепицы».  Шуанчжюцюань – кулак «двойная жемчужина».  Цзяньцюань – «заостренный кулак». Один из видов кулака в тунбэйцюань.  Цянцюань – «кулак народности Цян».  Чжаньшоуцюань – «рубящий» кулак.  Даньчжюцюань – кулак «одиночная жемчужина».  Тоугуцюань – кулак «пронзающий до костей».  Другое название «чжунцюань» – срединный кулак. Удар наносится сгибом второй фаланги среднего пальца выдвинутой вперед. Наиболее часто используется в тунбэйцюань.  Вобэйцюань – кулак «сжимающий чашу».  Люечжан – ладонь – «гибкий лист».  Наиболее часто употребляемое в ушу естественное оружие. Различают следующие ударные поверхности ладони: чжан бэй – тыльная сторона; чжан синь – центр ладони; чжан чжи – пальцы; чжан гэн – основание ладони.  Валэнчжан – ладонь «ребро черепицы».  Другое название, употребляемое в пигуацюань, – «вамянь-чжан» – «ладонь-черепица». Уфэнчжан – ладонь «пяти вершин».  Гоушоу – «рука-крюк».</p> <p><b>ТЕХНИКА ДВИЖЕНИЙ РУКАМИ</b>  Удары кулаком  Чунцюань – прямой удар кулаком.  Цзяцюань – верхнее блокирующее движение кулаком.  Пицюань – вертикальный рубящий удар</p>

														<p>кулаком в сторону.</p> <p>Цзацюань – удар тыльной частью кулака с проворотом сверху вниз.</p> <p><b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ПЕРЕМЕЩЕНИЙ</b></p> <p>Цзибу – «шаг с хлопком», подскок с хлопком.</p> <p>Синбу (таннибу, хусинбу) – «скользящий шаг».</p> <p>Гайбу – отшагивание.</p> <p><b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ НОГАМИ</b></p> <p>Техника движений ногами занимает в ушу особое место. Исторически наибольшее количество движений ногами входит в технику северных стилей ушу – хуацюань, чацюань, чоцзяо, фаньцзы и т.д. Древняя китайская пословица гласит: «Нань цюань, бэй туй, дун цянь, си гунь, Шаньдун Ча» (на юге кулак, на севере нога, на востоке копье, на западе палка, в Шаньдуне (провинция Китая) – Чацюань». Это деление, однако, скорее условно, так как многие стили ушу на юге Китая имеют в своем арсенале богатейший набор движений ногами. Движения ногами в ушу подразделяются на пять групп:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Шэньцзюйсинтуйфа – удары с распрямлением ноги в колене;</li> <li>2. Чжибайсинтуйфа – удары (махи) выпрямленной ногой;</li> <li>3. Саочжуань туйфа – круговые подсечки;</li> <li>4. Цзисян туйфа – удары с хлопком;</li> <li>5. Пича туйфа – шпагаты.</li> </ol>
<p>Техника “Южного кулака” – Наньцюаньшу:</p> <p>Занятие 51. Позиции (бусин).</p> <p>Занятие 52. Базовые движения (цзибэнь дунцзо).</p> <p>Техника “кулака Великого предела”, стиль Ян - Янши Тайцзицюань.</p> <p>Занятие 53. Позиции (бусин).</p>	<b>56</b>	4	6	5	3	4	5	4,5	4,5	6	4	4	6	<p>Один из видов кулака в наньцюань. Другое название «шуанфэнянь» – двойной «глаз феникса». Указательный и средний пальцы полусжаты и фиксируются большим пальцем. Безымянный и мизинец согнуты, плотно прижаты к ладони.</p> <p>Позиции (бусин):</p> <p>- мабу - П-образная позиция, или “наездника”.</p> <p>Фундаментальная позиция ушу, в том или ином виде существующая во всех направлениях.</p> <p>В наньцюань несколько измененный вариант этой позиции называется сыпинма. (Вариант сыпинма, когда стопы параллельны друг другу, называется «эрцзымабу», когда стопы развернуты носками под углом в 45°, называется «бацзымабу»;</p> <p>- гунбу - позиция выпада. Одна из наиболее часто встречающихся позиций во многих стилях ушу. Приводимый вариант позиции используется в стилях чацюань и хуацюань;</p> <p>- хэнданбу - позиция выпада с разворотом корпуса;</p> <p>- дулибу - позиция на одной ноге с поднятым коленом;</p>

														<ul style="list-style-type: none"> <li>- суйбу - позиция “пустого шага”. Одна из основных позиций ушу. С небольшими вариациями встречается практически во всех стилях. В этой позиции вес тела на 90% смещен на ногу, находящуюся сзади и согнутую в колене под прямым углом.;</li> <li>- гэбу - позиция полуприседа;</li> <li>- даньдэбу - позиция растянутого полуприседа;</li> <li>- цилунбу - позиция полушага.</li> </ul> <p>Базовые движения (цзибэнь дунцзо):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- гуа цюань - удар тыльной стороной кулака вниз;</li> <li>- бянь цюань - удар “хлыст”;</li> <li>- чун цюань - прямой удар кулаком в сторону;</li> <li>- пао цюань - удар кулаком по диагонали;</li> <li>- гай цюань - “накрывающий” удар кулаком;</li> <li>- туй чжан - удар раскрытой ладонью;</li> <li>- бяо чжан - “протыкание” пальцами;</li> <li>- лэ шоу - захват руки противника;</li> <li>- туй чжуа - удар ладонью в форме “когтей тигра” вперед;</li> <li>- ляо чжуа - удар ладонью в форме “когтей тигра” вверх;</li> <li>- туй чжи - толчок пальцем;</li> <li>- ячжоу - удар локтем (в горизонтальной плоскости);</li> <li>- дань чжоу - удар локтем снизу вверх (в вертикальной плоскости);</li> <li>- пань цяо - блок предплечьем;</li> <li>- це цяо - блок предплечьем вниз;</li> <li>- чэнь цяо - блок вперед по диагонали;</li> <li>- гунь цяо - “сдвигающий” блок;</li> <li>- цзе цяо - блок изнутри наружу;</li> <li>чуань цяо - “протыкающий” блок.</li> </ul> <p>В тайцзицюань называется «бачжан» «прилипающая ладонь». В пигуа называется «дзюгунчан» – «ладонь девяти дворцов». Пальцы выпрямлены, естественно напряжены и расставлены. Ладонь слегка вогнута в центре. Большой палец направлен вперед в сторону, образуя с указательным пальцем «хукоу» – пасть тигра. Этот вид ладони используется как для толчков и ударов, так и для захватов предплечья противника</p> <p>Позиции (бусин):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>мабу - П-образная позиция, или “наездника”;</li> <li>гунбу - позиция выпада;</li> <li>пубу - низкая позиция с вытянутой ногой.</li> </ul>
<p>Короткое оружие - Дуань бинци.</p> <p>Занятие 54. Базовые движения с широким мечом (даошу цзи дунцзо).</p> <p>Занятие 55. Базовые движения</p>	<b>56</b>	4	6	6	3	4	5	4,5	4,5	6	4	4	5	<p>Базовые движения с широким мечом (даошу цзи дунцзо):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- баодао - способ удержания меча;</li> <li>- чаньтоудао - “оборачивающее” движение мечом вокруг корпуса;</li> <li>- гонаодао - движение мечом вокруг корпуса обратное чаньтоудао;</li> </ul>

<p>обоюдоострым мечом (цзянь цзибэнь дунцзо).</p> <p>Длинное оружие - Чан бинци.</p> <p>Занятие 56. Базовые движения с палкой (гуньшу цзибэнь дунцзо).</p> <p>Занятие 57. Базовые движения копьем (цяншу цзибэнь дунцзо).</p> <p>Занятие 58. Базовые движения южной палкой (наньгунь цзи дунцзо).</p> <p>Занятие 59. Техника “Длин кулака” – Чанцюаньшу</p>													<ul style="list-style-type: none"> <li>- пидао - рубящий удар движением от локтя;</li> <li>- цзедао - диагональное подрезание мечом сверху вниз;</li> <li>- ляодао - диагональное подрезание мечом снизу вверх;</li> <li>- гуадао - скрестное движение прокалывания мечом;</li> <li>- чжадао - прокалывание мечом;</li> <li>- чжаньдао - подрезающее движение мечом, работает запястье;</li> <li>- саодао - круговой “секущий” удар мечом;</li> <li>- тяодао - движение “вздергивания” мечом;</li> <li>- аньдао - “давящее” движение мечом;</li> <li>- пандо - горизонтальный “секущий” удар мечом;</li> <li>- бэйдао - удержание меча за спиной;</li> <li>- туйдао - толчок мечом (двумя руками);</li> <li>- цядао - блок - подставка мечом;</li> <li>- дайдао - блок - подставка за счет подтягивания меча.</li> </ul> <p>Базовые движения с обоюдоострым мечом (цзянь цзибэнь дунцзо):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- цзянь чжи - положение пальцев в форме “меча”;</li> <li>- цаоцзянь - способ удержания меча;</li> <li>- цыцзянь - прокалывание мечом;</li> <li>- пинцыцзянь - прокалывание мечом с лезвием в горизонтальном положении;</li> <li>- сяцыцзянь - прокалывание вниз;</li> <li>- шанцыцзянь - прокалывание вверх;</li> <li>- пицзянь - “рубящее” движение мечом;</li> <li>- дяньцзянь - укол мечом сверху вниз;</li> <li>- бэнцзянь - движение “вспарывания” мечом, работа запястья;</li> <li>- гуацзянь - круговое движение мечом сверху вниз в вертикальной плоскости;</li> <li>- ляоцзянь - “подрезающее” движение снизу вверх в вертикальной плоскости;</li> <li>- моцзянь - движение мечом слева направо в горизонтальной плоскости;</li> <li>- чжаньцзянь - горизонтальное рубящее движение мечом;</li> <li>- цзецзянь - блокирующее движение средней частью лезвия;</li> <li>- тяоцзянь - “вздергивание” мечом снизу вверх прямой рукой;</li> <li>- юньцзянь - круговые движения над головой в горизонтальной плоскости;</li> <li>- саоцзянь - “секущее” движение меча;</li> <li>- цзяцзянь - блок-подставка от удара сверху;</li> <li>- ланьцяовэй - вращение мечом в вертикальной плоскости;</li> <li>- юньшоу - вращение мечом в горизонтальной плоскости.</li> </ul> <p>Базовые движения с палкой (гуньшу цзибэнь</p>
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



[illegible]

														копия; - хэнцзибаян – поперечный диагональный удар древком копия; - гайбаян – “накрывающий” удар древком копия; Базовые движения с южной палкой (наньгунь цзибэнь дунцзо): - пигунь - “рубящее” движение сверху вниз по косой линии; - бенгунь - “вздерживающее” движение палкой, блок-подставка; - чжаогунь – вращения палкой; - гунь я гунь – точечный удар палкой; - дингунь – отводящее движение. Техника “Длинного кулака” – Чанцюаньшу - чунцюань – удар кулаком вперед; - туйчжан – удар ладонью вперед - лунби – круговые вращения в вертикальной плоскости; - мабу – позиция «всадника»; - гунбу – позиция «лучника»; - сюйбу – позиция «пустой шаг»; - гуньшу – техника «крюка».
Занятие 60. Разучивание связок с коротким и длинным оружием. Занятие 61. Изучение комплексов. Занятие 62. Разучивание связок из «Южного кулака» наньцюань. Занятие 63. Разучивание связок с коротким оружием. Занятие 64. Изучение комплексов. Занятие 65. Техника прыжков (тяо фа). Занятие 66. Равновесия (пинхэн).	56	4	5	4	4	5	5	5	5	6	4	4	5	Комплексы (таолу) являются основой ушу и представляют собой совокупность соединенных в комбинации (цзухэ) базовых элементов (цзибэнь дунцзо), делящихся в соответствии со структурой комплекса на определенное количество частей (дуань). Структурной единицей комплекса является форма (ши): несколько движений, объединяемых общей функцией, например: блок-удар, захват-контратака и т. д. Исполнение комплекса на соревнованиях является кульминацией учебно-тренировочного процесса, конечным итогом и результатом всей работы спортсмена и тренера.
Занятие 67. Базовые комплексы гуйдин-таолу. Занятие 68. Первые международные гуйдин-таолу. Занятие 69. Совершенствование базовых движений короткого и длинного оружия в сочетании с прыжковой техникой и техникой перемещений из комплексов гуйдин таолу. Занятие 70. Совершенствование базовых движений короткого и длинного оружия в сочетании с	57	5	5	5	5	3	5	5	4	6	4	4	6	Комплексы ушу являются избранными соревновательными упражнениями – целостными действиями, максимально приближенными к условиям реальных соревнований. Тренер должен различать соревновательные упражнения и учебно-тренировочные формы. Соревновательные упражнения моделируют условия соревнований по ушу в полном соответствии с правилами, а учебно-тренировочные формы упражнений, совпадая с ними по цели, отличаются режимом выполнения и содержанием. Таким образом, тренировка комплекса целиком представляет собой соревновательное упражнение, в то время как отработка комбинаций элементов, комплекса по частям, половины или

прыжковой техникой и техникой перемещений из первых международных комплексов гуйдин таолу.														<p>полтора комплексов являются типичными учебно-тренировочными формами упражнений.</p> <p><b>20 форм чанцюань</b></p> <p>Эршиши чанцюань</p> <p>Гунбу лоушоу чунцюань – захват и прямой удар кулаком в позиции гунбу.</p> <p>Гунбу ляочжан – удар ладонью снизу вверх по дуге в позиции гунбу.</p> <p>Пубу цечжан – нижний блок рукой в позиции пубу.</p> <p>Гунбу шуан цзячжан – двойной верхний блок в позиции гунбу.</p> <p>Чжэньцзяо гунбу шуан туйчжан – двойной прямой удар ладонями вперед с одновременным ударом стопой об пол.</p> <p>Чжуаньшэнь себу чунцюань – прямой удар кулаком вперед с проворотом корпуса в позицию себу.</p> <p>Гунбу чунцюань – прямой удар кулаком в позиции гунбу.</p> <p>Чжэньцзяо аньчжан – давящее движение ладонью с ударом стопы об пол.</p> <p>Гунбу чунцюань – прямой удар кулаком вперед в позиции гунбу.</p> <p>Бинбу туйчжан – прямой удар ладонью вперед в позиции бинбу.</p> <p>Шанбу юданыпайцзяо – шаг вперед с ударом выпрямленной правой ногой вперед.</p> <p>Шанбу цзоданыпайцзяо – шаг вперед с ударом выпрямленной левой ногой вперед.</p> <p>Гунбу чунцюань – прямой удар кулаком вперед в позиции гунбу.</p> <p>Чжуаньшэнь чаоцюань – удар полусогнутой рукой снизу вверх.</p> <p>Даньтуй чунцюань – прямой удар ногой вперед с прямым ударом кулака вперед.</p> <p>Гунбу цзо ю чунцюань – два удара кулаком вперед в позиции гунбу.</p> <p>Чжуаньшэнь гунбу чунцюань – удар кулаком вперед в позиции гунбу с проворотом корпуса.</p> <p>Луньби пубу пайчжан – полный круг руками с ударом ладони о пол.</p> <p>Гунбу шан чунцюань – прямой удар кулаком вверх в позиции гунбу.</p> <p>Сюйбу баоцюань – баоцюань в позиции суйбу.</p>
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>281</b>	<b>21</b>	<b>27</b>	<b>25</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>23</b>	<b>22</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>28</b>	
<b>IV. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ. КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b>														
Участие в спортивных соревнованиях	<b>21</b>	<b>5</b>		<b>5</b>	<b>5</b>						<b>3</b>	<b>3</b>		

Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	10					5							5	
Инструкторская и судейская практика	12,5	1	1,5		2,5	2,5			2,5				2,5	
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>43,5</b>	<b>6</b>	<b>1,5</b>	<b>5</b>	<b>7,5</b>	<b>7,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2,5</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>7,5</b>	
<b>V. ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b>														
Медицинские, медико-биологические мероприятия	8,5	2		4							2,5			
Восстановительные мероприятия	4				2					2				
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>12,5</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>2,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>624</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>60</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>60</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>60</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>60</b>	

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета», ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

#### 4.СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА.

##### 4.1. ТЕМА – ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП (СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

##### НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) 1, 2, 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ – 12,5 часов

###### **Занятие 1. Физическая культура и спорт в России.**

**Содержание:** Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Всестороннее развитие физических и умственных способностей – одно из необходимых условий развития государства.

Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормативы и требования спортивной классификации по 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.

*Обучающиеся должны знать:*

- значение и важность занятий физической культурой;
- понятие «здорового образа жизни»;
- значение и применение ушу.

*Обучающиеся должны уметь:*

- обосновать важность занятий физической культурой;
- рассказать о физическом развитии в системе занятий ушу;
- рассказать о применении движений ушу.

###### **Занятие 2. Врачебный контроль и самоконтроль при занятии ушу.**

**Содержание:** Понятие о врачебном контроле и его роли. Значение данного врачебного контроля для физического развития и степени тренированности спортсмена. Основные сведения о кровообращении. Состав и назначение крови. Большой и малый круг кровообращения. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Особенности питания спортсменов в основной и соревновательный периоды. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Показания и противопоказания для занятий ушу. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля. Самоконтроль, как важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели, отражаемые в дневнике: пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие и др. Методика ведения дневника самоконтроля. Основы массажа. Понятие о массаже. Спортивный массаж. Значение массажа в спортивной практике. Классификация спортивного массажа: гигиенический, учебно-тренировочный (частный и общий), предварительный (согревающий, успокаивающий), восстановительный, массаж при травмах. Самомассаж: приёмы и техника. Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятия ушу, меры их профилактики. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Оказание первой помощи утопающему, засыпанному землёй, снегом, при электро травмах, обмороке, попадании инородных тел в глаза, уши. Приёмы искусственного дыхания и не прямого массажа сердца.

*Обучающиеся должны знать:*

- способ определения утомления и перетренированности;

- понятия о травмах;
  - первую помощь при травмах;
  - приемы и технику самомассажа;
  - общий режим дня;
  - режим питания и питьевой режим;
  - особенности питания спортсменов в основной и соревновательный периоды.
- Обучающиеся должны уметь::*
- определять утомляемость;
  - вести дневник самоконтроля;
  - оказать первую помощь при травмах;
  - соблюдать режим питания и питьевой режим.

### **Занятие 3. Предупреждение травматизма при занятии ушу.**

**Содержание:** Причины травматизма и способы его предупреждения. Характеристика травм на занятиях ушу и их профилактика. Правила использования спортивного инвентаря для ушу (оружие). Страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма.

*Обучающиеся должны знать:*

- причины травматизма;
- страховку и самостраховку при выполнении упражнений.

*Обучающиеся должны уметь:*

- предупреждать травматизм;
- применять страховку и самостраховку при выполнении упражнений.

### **Занятие 4. Правила и регламент проведения соревнований по ушу.**

**Содержание:** Виды и характеристики соревнований. Документы, необходимые для проведения соревнований. Состав и работа судейской коллегии на соревнованиях. Подготовка и проведение соревнований. Особенности проведения массовых соревнований. Подготовка судей по ушу. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Способы оценки комплексов ушу-таолу. Соревновательная программа по ушу-таолу. Возрастные категории и виды программы на соревнованиях по ушу-таолу. Участники соревнований, их права и обязанности. Способы оценки выступлений спортсменов в возрастной группе «мальчики, девочки».

*Обучающиеся должны знать:*

- виды и характеристики соревнований;
- возрастные категории и виды программы на соревнованиях по ушу-таолу;
- состав и работа судей на соревнованиях;
- антидопинговые правила.

*Обучающиеся должны уметь:*

- рассказать о видах и характеристиках соревнований;
- оценивать комплексы ушу-таолу;
- определять медицинские препараты на наличие допинга на сайте РУСАДА.

### **Занятие 5. Основные средства спортивной подготовки ОФП и СФП.**

**Содержание:** Специальная физическая подготовка и характеристика её средств. Взаимосвязь и соотношения общей и специальной физической подготовки. Характеристика физических качеств: мышечная сила, быстрота движений, выносливость, ловкость и гибкость. Методика развития этих качеств. Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Контрольные нормативы для выявления уровня развития специальной физической подготовки. Принципы тренировки: сознательность, активность,

наглядность, систематичность, последовательность, доступность, прочность. Построение разминки на соревнованиях. Роль общей подготовки в достижении спортивных результатов и воспитании личности. Направленность общей и специальной подготовки в ушу. Стадии формирования двигательных навыков. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков.

*Обучающиеся должны знать:*

- ОФП и СФП и характеристику их средств;
- характеристику физических качеств;
- принципы спортивной тренировки;
- методику развития физических качеств;
- характеристику применения средств ОФП и СФП для различных групп занимающихся.

*Обучающиеся должны уметь:*

- использовать методику повышения физической подготовленности по ОФП и СФП;
- определять упражнения для развития физических качеств;
- выполнять контрольные нормативы для выявления уровня развития СФП.

### **Занятие 6. Теоретические основы ушу.**

**Содержание:** Ушу как спортивно-педагогическая дисциплина. Знания, двигательные умения, навыки и способности ууистов. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Особенности ритма, стиля и композиции комплексов таолу. Международные стандартные соревновательные комплексы ушу-таолу. Самостоятельные комплексы ушу-таолу. Особенности группы стилей Наньцюань (наньцюань, наньдао, наньгунь).

*Обучающиеся должны знать:*

- двигательные умения и навыки, способности ушуистов;
- требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий.

*Обучающиеся должны уметь:*

- определять методологические основы обучения ушу;
- выполнять комплексы таолу;
- выполнять комплексы по стилям Чанцюань, наньцюань, тайцзицюань.

### **Занятие 7. Тактическая подготовка.**

**Содержание:** комплексы и методика их составления. Порядок выступления на соревнованиях.

*Обучающиеся должны знать:*

- порядок выступления на соревнованиях;
- бальную систему выставления оценок.

*Обучающиеся должны уметь:*

- оценивать свое выступление и выступление соперника;
- составлять комплексы и выполнять базовые связки.

### **Занятие 8. Психологическая подготовка.**

**Содержание:** Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную подготовку. *Общая психическая подготовка* включает: воспитание и изучение личности спортсменов, совершенствование у них волевых качеств. Специальная физическая подготовка направлена на подготовку спортсмена к соревнованиям и включает накопление информации о будущих соревнованиях и спортивных соперниках, моделирование на тренировках условий соревнований, обучение технике настройки на выполнение соревновательных действий, управление поведением спортсмена в процессе выступлений, воспитание умения определить и регулировать эмоциональное состояние.

Используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

*Обучающиеся должны знать:*

- как противостоять различным раздражителям и помехам;
- как самостоятельно руководить своими действиями, чувствами и поведением.

*Обучающиеся должны уметь:*

- управлять своим психическим состоянием и регулировать эмоциональное возбуждение в соревновательных условиях;
- быть уверенным в собственных силах;
- быть готовым выполнять спортивное упражнение;
- вести борьбу до конца.

## **НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) 4, 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ – 25 часов**

### **Занятие 1. Физическая культура и спорт в России.**

**Содержание:** Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Всестороннее развитие физических и умственных способностей – одно из необходимых условий развития государства.

Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормативы и требования спортивной классификации по ушу. Возникновение ушу в Китае. Создание Федерации ушу России, первые Всероссийские соревнования по ушу. Достижение российских спортсменов на международной арене.

Связь ушу с другими единоборствами. Стилевое своеобразие традиционных стилей ушу. Группы северных стилей ушу-чуаньтун. История их развития. Философские основы ушу. Влияние даосизма, буддизма и конфуцианства на ушу. Понятие об инь и ян.

*Обучающиеся должны знать:*

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.
- краткий разбор развития ушу;
- философские основы ушу;
- группы северных стилей.

*Обучающиеся должны уметь:*

- обосновать важность занятий физической культурой;
- рассказать об основных вехах в развитии ушу;
- рассказать о достижениях российских спортсменов на международной арене;
- рассказать о влиянии даосизма, буддизма и конфуцианства на ушу.

### **Занятие 2. Врачебный контроль и самоконтроль при занятии ушу.**

**Содержание:** Понятие о врачебном контроле и его роли. Значение данного врачебного контроля для физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Особенности питания спортсменов в основной и соревновательный периоды. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Показания и противопоказания для занятий ушу. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля. Самоконтроль, как важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля. Объективные и



субъективные показатели, отражаемые в дневнике: пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие и др. Методика ведения дневника самоконтроля. Основы массажа. Понятие о массаже. Спортивный массаж. Значение массажа в спортивной практике. Классификация спортивного массажа: гигиенический, учебно-тренировочный (частный и общий), предварительный (согревающий, успокаивающий), восстановительный, массаж при травмах. Самомассаж: приёмы и техника. Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятия ушу, меры их профилактики. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Оказание первой помощи утопающему, засыпанному землёй, снегом, при электро травмах, обмороке, попадании инородных тел в глаза, уши. Приёмы искусственного дыхания и не прямого массажа сердца.

*Обучающиеся должны знать:*

- способ определения утомления и перетренированности;
- понятия о травмах;
- первую помощь при травмах;
- приемы и технику самомассажа;
- общий режим дня;
- режим питания и питьевой режим;
- особенности питания спортсменов в основной и соревновательный периоды

*Обучающиеся должны уметь:*

- определять утомляемость;
- вести дневник самоконтроля;
- оказать первую помощь при травмах;
- соблюдать режим питания и питьевой режим.

### **Занятие 3. Предупреждение травматизма при занятии ушу.**

**Содержание:** Причины травматизма и способы его предупреждения. Характеристика травм на занятиях ушу и их профилактика. Правила использования спортивного инвентаря для ушу (оружие). Арсенал традиционного оружия ушу-чуаньтун: дуаньбин, чанбин, жуаньбин, шуанбин. Страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма.

*Обучающиеся должны знать:*

- причины травматизма;
- страховку и самостраховку при выполнении упражнений;
- арсенал традиционного оружия ушу-чуаньтун.

*Обучающиеся должны уметь:*

- предупреждать травматизм;
- применять страховку и самостраховку при выполнении упражнений;
- пользоваться традиционным оружием.

### **Занятие 4. Правила и регламент проведения соревнований по ушу.**

**Содержание:** Виды и характеристики соревнований. Документы, необходимые для проведения соревнований. Состав и работа судейской коллегии на соревнованиях. Подготовка и проведение соревнований. Особенности проведения массовых соревнований. Подготовка судей по ушу. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Способы оценки комплексов ушу-таолу. Соревновательная программа по ушу-таолу. Возрастные категории и виды программы на соревнованиях по ушу-таолу. Участники соревнований, их права и обязанности. Способы оценки в возрастных группах «юноши и девушки», «юниоры и юниорки». Основные ошибки, снижения за которые производят судьи технического стандарта. Способы оценки общего впечатления.

*Обучающиеся должны знать:*

- виды и характеристики соревнований;
- возрастные категории и виды программы на соревнованиях по ушу-таолу;
- состав и работа судей на соревнованиях;
- антидопинговые правила.

*Обучающиеся должны уметь::*

- рассказывать о видах и характеристиках соревнований;
- оценивать комплексы ушу-таолу;
- определять медицинские препараты на наличие допинга на сайте РУСАДА.

### **Занятие 5. Строение и функции организма человека.**

**Содержание:** Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов, дыхания и кровообращения органов пищеварения и нервной системы. Основные сведения о кровообращении. Состав и назначение крови. Большой и малый круг кровообращения. Сердце и сосуды. Предсердие и желудочки сердца, их функции. Артерии, вены, лимфатические сосуды. Состав крови: эритроциты, лимфоциты, тромбоциты, лимфа. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.

*Обучающиеся должны знать:*

- краткие сведения об опорно-мышечном аппарате;
- краткие сведения о строении и функции внутренних органов, дыхания и кровообращения органов пищеварения и нервной системы;
- влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.

*Обучающиеся должны уметь::*

- определять влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.

### **Занятие 6. Основные средства спортивной подготовки ОФП и СФП.**

**Содержание:** Специальная физическая подготовка и характеристика её средств. Взаимосвязь и соотношения общей и специальной физической подготовки. Краткие характеристики физиологических механизмов развития двигательных качеств, необходимых спортсмену по ушу: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Методика развития этих качеств. Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Контрольные нормативы для выявления уровня развития специальной физической подготовки.

Перспективное, текущее, оперативное планирование тренировки. Перспективный план тренировки. Планирование тренировок к отдельному соревнованию. Планирование тренировки в недельном цикле.

Определение понятий: «воспитание», «обучение», «знания», «умения», «навыки», «упражнения», «разучивание», «тренировка». Методы решения учебно-тренировочных задач. Сообщение знаний, выработка умений, формирование навыков. Учебно-тренировочное занятие как основная форма организации и проведения занятий ушу. Построение занятия, его части и их содержание для различных групп спортсменов.

*Обучающиеся должны знать:*

- ОФП и СФП и характеристику их средств;
- характеристику физических качеств;
- принципы спортивной тренировки;
- методику развития физических качеств;

- характеристику применения средств ОФП и СФП для различных групп занимающихся;
- основы методики тренировки;
- краткие сведения о физиологических основах тренировки ушу.

*Обучающиеся должны уметь::*

- использовать методику повышения физической подготовленности по ОФП и СФП;
- определять упражнения для развития физических качеств;
- выполнять контрольные нормативы для выявления уровня развития СФП;
- применять средства общей и специальной подготовки в ушу.

## **Занятие 7. Теоретические основы ушу.**

**Содержание:** Ушу как спортивно-педагогическая дисциплина. Знания, двигательные умения, навыки и способности ушуистов. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Особенности ритма, стиля и композиции комплексов таолу. Международные стандартные соревновательные комплексы ушу-таолу. Самостоятельные комплексы ушу-таолу. Особенности группы стилей Наньцюань (наньцюань, наньдао, наньгунь). Техника исполнения прыжков (тяюэ дунцзо). Принципы «цин-дун», «кай-хэ», «шан-ся» как универсальные принципы движений в ушу. Особенности группы стилей Тайцзицюань (тайцзицюань, тайцзицзянь).

*Обучающиеся должны знать:*

- двигательные умения и навыки, способности ушуистов;
- общие понятия о технике ушу;
- принципы «цин-дун», «кай-хэ», «шан-ся»;
- требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий.

*Обучающиеся должны уметь::*

- определять методологические основы обучения ушу;
- выполнять композиции комплексов таолу;
- выполнять группы стилей Тайцзицюань.

## **Занятие 8. Тактическая и психологическая подготовка.**

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную подготовку. *Общая психическая подготовка* включает: воспитание и изучение личности спортсменов, совершенствование у них волевых качеств. Специальная физическая подготовка направлена на подготовку спортсмена к соревнованиям и включает накопление информации о будущих соревнованиях и спортивных соперниках, моделирование на тренировках условий соревнований, обучение технике настройки на выполнение соревновательных действий, управление поведением спортсмена в процессе выступлений, воспитание умения определить и регулировать эмоциональное состояние.

Используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

*Обучающиеся должны знать:*

- как противостоять различным раздражителям и помехам;
- как самостоятельно руководить своими действиями, чувствами и поведением.

*Обучающиеся должны уметь:*

- управлять своим психическим состоянием и регулировать эмоциональное возбуждение в соревновательных условиях;
- быть уверенным в собственных силах;
- быть готовым выполнять спортивное упражнение;

- вести борьбу до конца.

## **4.2. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

### **4.2.1. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП (СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) (ОФП)**

**НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) 1,  
2, 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ – 121 ЧАС**

**НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)  
4, 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ – 143,5 часа**

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся.

Особенно благоприятен ранний возраст обучающихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательные координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

1. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса.
2. Упражнения для развития силы мышц рук.
3. Упражнения для развития мышц брюшного пресса.
4. Упражнения для развития мышц спины.
5. Упражнения для развития мышц ног, для увеличения подвижности тазобедренного сустава.
6. Упражнения для развития выносливости.
7. Упражнения на гибкость и подвижности в суставах.
8. Упражнения для развития координации.
9. Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата.
10. Упражнения для развития ловкости.

Методика обучения тем или иным физическим упражнениям включает в себя:

- на первом этапе (ознакомление) - первоначального разучивания движения ставятся следующие задачи: познакомить обучающихся с новым физическим упражнением, создать представление о технике выполнения упражнения, научить выполнять его по частям, соблюдая правильную последовательность элементов.

- на втором этапе (разучивание) - углубленного разучивания движений - решаются задачи уточнения правильности выполнения деталей техники разучиваемого действия, постепенного исправления ошибок и выполнение упражнения сначала по частям, а затем слитно.

- на третьем этапе (совершенствование) - совершенствования техники движения - решаются задачи закрепления и совершенствования приобретенного навыка владения двигательным действием, создание условий для применения его в учебно-тренировочном процессе и повседневной деятельности, стимулирование самостоятельности и творчества детей. На данном этапе обучающийся сознательно воспринимает задание, внимание его сосредоточено на качестве движений, где целью является доведение упражнения до автоматизма.

В каждой группе можно выделить ряд упражнений более локального характера. Например, в группе «упражнения для рук и плечевого пояса» существуют упражнения для пальцев, кистей, предплечий, плеча.

В группе «упражнения для ног и тазового пояса» — упражнения для стопы, голени, бедер. В группе «упражнения для туловища» выделяются упражнения для мышц передней или боковой поверхности туловища и т. п.

Классификация упражнений по анатомическому признаку дополняется указаниями на характер их физиологического воздействия. Имеется в виду преимущественное влияние упражнений на развитие двигательных качеств: силы, быстроты, гибкости, выносливости, ловкости.

Форму ОРУ определяют основные движения в суставах: сгибания, разгибания, приведения, отведения, круговые движения, повороты. Характер упражнений во многом зависит от степени напряжения и расслабления мышц, быстроты движений. В связи с этим в приведенных ниже примерах упражнения для различных частей тела группируются также по признаку преимущественного воздействия на развитие тех или иных качеств.

### **Физические упражнения для развития мышц шеи, рук и плечевого пояса**

#### ***Упражнения для рук и плечевого пояса.***

##### **Занятие 9.** Упражнения для пальцев и кисти:

- сжимание теннисного мяча на каждый счет;
- упор на кончиках пальцев о стену, стоя наклонно к стене;
- работа в паре (бросать и ловить теннисный мяч);
- упор лежа на кончиках пальцев (поднимание, опускание);
- отжимания от пола, с разными положениями рук (широкий хват, узкий, руки сведены, кисти образуют треугольник).

##### Пальчиковая гимнастика:

- сгибание и разгибание отдельно каждого пальца и фаланги;
- поднятие пальцев (раздельное для каждого);
- поднятие одновременно всех пальцев;
- разведение и сближение пальцев;
- описание кругов каждым пальцем в отдельности.

##### **Занятие 10.** Упражнения для увеличения подвижности в суставах:

- разминка шеи: медленные и плавные движения головой вперед-назад, а затем вправо-влево. Плечи должны оставаться на месте, спина прямая, а дыхание ровное;
- круговые движения головой в обе стороны;
- руки на затылке, наклоны головы вперед и назад, преодолевая сопротивление рук;
- стоя на коленях с опорой головой о ладони (на мягкой опоре), перекаты со лба на затылок;
- из положения лежа с согнутыми руками (ладони у головы) и ногами борцовский мост (на мягкой опоре);
- руки вверх, упор ладонью в ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей;
- «хлопки в ладоши» в положении локти в стороны, пальцы вперед, вверх;
- разминка спины и поясничного пояса: для выполнения упражнения нужно опуститься на локти и колени, прогнуть спину сначала вниз, а потом вверх. Затем надо поставить руки на поясницу и медленно вращать туловище по кругу;
- разминка таза и коленей: сначала нужно поднять колено вперед на уровне таза и отвести его в сторону, выполняя пружинящие движения. После этого выполняются медленные приседания, поставив ноги на ширину плеч.

**Занятие 11.** Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах:

- одна рука вверх, другая внизу, смена положений рук рывком в конце движения;
- сведение прямых рук за спиной рывками;
- круговые движения руками вперед-назад;
- поднимание плеч;
- маятниковые движения руками стоя в наклоне;
- бросковые движения с эластичной лентой стоя.

**Занятие 12.** Силовые упражнения для сгибателей и разгибателей:

- набивной мяч (гантели) внизу, сгибание рук к плечам;
- тоже с резиновым амортизатором, стоя на нем, с захватом концов руками;
- подтягивание в висе лежа;
- подтягивание на перекладине.
- разгибания рук (отжимания) в упоре лежа;
- разгибание рук в упоре лежа сзади с опорой руками о скамейку, сиденья стульев;
- передвижения в планке;
- упражнение «лодочка».

**Занятие 13.** Упражнения для расслабления мышц рук:

- стоя, руки вверх, «уронить» кисти, затем предплечья, расслабленно опустить руки вниз и с полунаклоном вперед выполнить пассивное раскачивание ими вправо и влево;
- сжимание и расжимание кистей в кулаки;
- встать прямо, вытянуть руки перед собой параллельно полу, ладони смотрят в пол. Одновременно поднять кисти максимально вверх, чтобы пальцы устремились в потолок, затем опустить их вниз.
- вращение кистями по кругу;
- плотно соедините ладони и пальцы. По очереди отводите в стороны парные пальцы, начиная с мизинцев. Повторите по 5 раз для каждой пары пальцев.

**Физические упражнения для развития силы мышц брюшного пресса и косых мышц живота**

**Занятие 14.** Упражнения для мышц передней поверхности туловища:

- из положения лежа поднимание туловища в сед;
- лежа, поднимания прямых ног в положение лежа на лопатках согнувшись;
- лежа на спине с опорой затылком и руками, слегка прогнуться и расслабленно лечь;
- лежа на спине, согните ноги в коленях, поставьте стопы на ширину плеч. Слегка приподнимите голову и плечи. Упритесь кистями рук в бедра и удерживайте это положение 15 секунд. Старайтесь, чтобы поясница не отрывалась от пола. Повторите упражнение 3 раза.

**Занятие 15.** Различные виды планок и скручиваний:

- прямая классическая планка;
- боковая планка. Лежа на боку, затем приподняться на руке и опереться на локоть. Тело при этом вытянуто, образуя прямую линию от макушки до пяток. Следить за тазом — он не должен опускаться слишком низко. Для начала стоять в боковой планке можно по 20-30 секунд, затем постепенно увеличивая время. Выполните по 2-3 подхода на каждую сторону.
- боковая планка с вытянутыми руками;
- планка с поднятой ногой;

- лежа на спине, одну ногу оставить прямой на полу, вторую согнуть в колене. Тянуться противоположным согнутой ногой локтём к колену, поднимая корпус. Второе плечо должно оставаться прижатым к полу. Выполните по 10-15 повторений на каждую сторону, всего по 2-3 подхода;
- боковое скручивание с отрывом корпуса и ног от пола.

#### **Занятие 16. Поднимание ног:**

- лежа на спине, делать различные движения прямыми и согнутыми ногами, поднимать ноги до касания носками пола за головой, поднимать ноги с набивным мячом. Выполнять ритмично и плавно, быстро, вначале плавно, затем быстро;
- лежа на спине выполнять упражнение «велосипед» ногами;
- стоя поднимать ногу поочередно до уровня груди;
- подъем ног в висе на перекладине.

#### **Занятие 17. Упражнение для комплексной проработки пресса:**

- лечь на спину, поднять и согнуть ноги. Поочередно сближать разноименные руки и ноги: левый локоть и правое колено, правый локоть и левое колено. Ногу, которая в данный момент не притягивается к локтю, вытягивать над полом;
- скрестные касания прямых ног;
- складка с подтягиванием ног;
- перекаты на полу;
- в седе ноги врозь (носками зацепиться за рейку гимнастической стенки или с удержанием ног партнером) наклон назад на 45° и повороты туловища направо и налево, руки за голову;
- из седа ноги врозь, опираясь на одну руку, с поворотом упор лежа боком, другую руку вверх.

### **Физические упражнения для развития силы мышц спины**

#### **Занятие 18. Виды ходьбы:**

- ходьба на носках;
- ходьба с высоким подниманием бедра;
- ходьба скрестным и приставным шагом, на пятках;
- ходьба на внутренней и наружной стороне стопы;
- ходьба в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед.

**Занятие 19. Выпады.** Упражнения для укрепления спины обязательно включают выпады. Они помогают стабилизировать мышцы и выработать координацию, что защищает позвоночник во время ходьбы, бега и любых физических нагрузок.

- выпады на месте; Руки фиксируются на бёдрах. Мышцы живота напрягаются. Делается большой шаг вперёд правой ногой, и она сгибается под прямым углом. Бедро находится параллельно полу. Упражнение можно делать с использованием гантели для более сильного укрепления спины, чередуя прямые и диагональные выпады.

- выпады на месте в сторону;
- выпады в ходьбе;
- выпады назад;
- скрестные выпады.

#### **Занятие 20. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника:**

- стоя ноги врозь, наклоны назад, руки на поясе, к плечам, вверх;
- повороты. 1. Руки на поясе. Ноги чуть шире плеч, слегка согнуты. Таз вращается в плоскости, параллельной полу, выполняя полный круг. Двигаться следует по 10-15 повторений по часовой стрелке и обратно. 2. Руки подняты на уровень груди и

расставлены перпендикулярно туловищу, можно согнуть их в локтях, ноги на ширине плеч. Повороты осуществляются верхней половиной тела, в то время как нижняя сохраняет неподвижность. Количество повторов в каждую сторону должно составлять около 10-15 раз;

- пружинящие наклоны туловища в стороны в стойке ноги врозь, руки на поясе, к плечам, вверх;
- сидя, с опорой поясницей о набивной мяч. Наклоны назад, руки вверх;
- наклоны вперед с набивным мячом, удерживаемым руками на затылке;
- сведение локтей перед собой;
- поочередные отведения рук назад.

#### **Занятие 21. Упражнения для формирования правильной осанки:**

- стать у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками. Отойти от стены, сохраняя это положение. Определить отличие привычной позы от позы правильной осанки у стены;
- приседания, прижавшись спиной к стене;
- наклоны вперед из положения сидя;
- подъем рук и ног, лежа на животе;
- мост из положения лежа;
- наклоны вперед с руками за спиной.

#### **Занятие 22. Упражнения для всего тела:**

- отжимания о пола, стоя на коленках;
- подогнуть ноги, лечь вперед вытянув руки и опустив голову, расслабиться;
- упражнение «берби»: присядьте на корточки и положите руки на пол ладонями вниз перед собой. Сделайте прыжок ногами назад, чтобы оказаться в позиции планка. Верните ноги в исходное положение. Прыгните вверх, подняв выпрямленные руки над головой;
- упражнение «берби» со сгибанием рук в упоре лежа;
- из стойки ноги скрестно сесть, лечь, сесть, встать;
- лазание по гимнастической стенке, канату;
- сидя с упором руками сзади. Поочередно слегка сгибать и разгибать ноги; при разгибании расслабленно «шлепнуть» задней поверхностью ноги о пол;
- сидя на полу, свести пятки, колени развести, руки прямые на полу, ягодицами тянемся к пяткам вытягивая руки вперед;
- ходьба на руках с помощью партнера, поддерживающего за ноги;
- в положении наклона вперед поднимания рук в стороны с гантелями;
- лежа на спине, руки вниз ладонями вперед, носки наружу. Закрыть глаза, полностью расслабиться. Длительная пауза.

#### **Физические упражнения для развития силы мышц ног, стоп и тазового пояса**

##### **Занятие 23. Упражнения для стопы и голени:**

- поднимание на носки, то же с гантелями в руках;
- ходьба на носках, руки на пояс;
- ходьба на внутренней и внешней стороне стопы;
- исходное положение – сидя, ноги прямо, носки на себя. Поочередное натягивание носков на себя и от себя;
- растягивание стоп в позициях;
- упражнения для укрепления групп мышц, задействованных при выполнении базовых движений ушу с отягощениями (гантели, отягощения на ноги);
- подскоки на двух и одной ноге на месте и с продвижением;
- упражнения на равновесие (пинхэн).



**Занятие 24.** Упражнения для увеличения подвижности в суставах:

- в положении выпада вперед пружинящие движения, стремясь коснуться пола пяткой, находящейся сзади ноги;
- то же в положении выпада в сторону;
- наклоны вперед в седе с прямыми ногами (ноги вместе и ноги врозь);
- круговые движения тазом в стойке ноги врозь;
- стоя на коленях, наклоны с прямым туловищем назад. То же, но вперед, с удержанием голеней партнером;
- стоя на одной, махи вперед с максимальной амплитудой, назад и в сторону прямой ногой;
- стоя на одной, другая опирается о рейку гимнастической стенки, наклоны в разных направлениях, не сгибая ног.

**Занятие 25.** Упражнения для мышц бедер:

- приседания на двух и одной ноге;
- тоже гантелями в руках;
- тоже с партнером на плечах;
- удерживание ног (кунтуй), повторы в разных режимах, с разной скоростью, в разной последовательности;
- ходьба в полуприседе и прыжки в полуприседе;
- приседания;
- из упора сидя на пятках пружинящие движения, отрывая колени от пола;
- упражнения с сопротивлением (с лентами-эспандерами);
- полушпагат, шпагат.

**Общеразвивающие упражнения**

**Занятие 26.** Ходьба:

- ходьба на носках;
- с высоким подниманием бедра;
- скрестным и приставным шагом;
- на пятках;
- на внутренней и наружной стороне стопы;
- в полу- и полном приседе;
- выпадами;
- боком и спиной вперед.

**Занятие 27.** Бег с утяжелителями:

- бег широким шагом;
- бег с высоким подниманием бедра;
- боком приставным шагом;
- спиной вперед;
- с ускорениями;
- с выпрыгиваниями вверх;
- со сменой направлений по сигналу;
- по разметкам.

**Занятие 28.** Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.

- выполнение команд: «равняйся», «смирно», «вольно», «отставить»;
- повороты направо, налево, кругом, повороты в движении;
- построения и перестроения: в одну шеренгу (по линии), в круг; в колонну по

одному, по два, три, четыре;

- размыкание и смыкание приставными шагами;
- передвижение обычным шагом, в обход, по диагонали;
- повороты на месте, размыкание уступами;
- перемена направления движения строя;
- обозначение шага на месте;
- переход с шага на бег и с бега на шаг;
- изменение скорости движения.

#### **Занятие 29. Прыжки:**

- прыжки с места в длину — вперед, назад, влево, вправо;
- тройной прыжок;
- прыжки в высоту и длину с разбега;
- прыжки с доставанием подвесных предметов.

**Занятие 30.** Упражнения на растягивание мышц необходимы для развития гибкости, подвижности суставов и укрепления связочного аппарата:

- волнообразные движения руками вперед, поднимая и опуская кисти;
- отведение рук назад с прогибанием грудного отдела;
- отталкивание пальцами рук из упора о стену;
- пружинящие движения соединенными пальцами. Плавные пружинящие движения руками вниз и в стороны с попеременным растягиванием мышц наружной и внутренней поверхностей кистей, предплечья и плеча.
- соединить руки над головой в замок, сделать небольшой шаг в сторону и той же ногой выпад. Потянуть одной рукой другую и сделать несколько пружинящих покачиваний на выпаде с наклоном туловища.
- покачивания и пружинящие движения на выпаде; то же движение, но впереди стоящую ногу поставить на пятку и выполнять в обе стороны.
- круговые движения туловищем с незначительным приседанием.

#### **Занятие 31.** Упражнения для развития ловкости:

- упражнения на согласованность движений;
- упражнения на координацию;
- прыжки ушу;
- эстафты с предметом и без предметов;
- игры.

При выполнении физических упражнений следует устанавливать их правильное сочетание и разумное чередование, целесообразную дозировку в сочетании с активным отдыхом.

*Обучающиеся должны знать:*

- технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП);
- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность;
- выполнение физических упражнений в различных режимах физических нагрузок (различные сочетания объема и интенсивности, интервальный и повторный методы, работа в аэробном и анаэробном режимах);
- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок;
- на какие группы мышц направлены те или иные упражнения.

*Обучающиеся должны уметь::*

- выполнять строевые упражнения на месте и в движении;
- выполнять комплекс разминки самостоятельно;
- переносить приобретенные навыки из других видов спорта на свою специализацию;

- умение использовать физические упражнения из других видов спорта для улучшения двигательных качеств необходимых в ушу;
- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок.

#### **4.2.2. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП (СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) (СФП)**

**НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)  
1, 2, 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ – 75 часов**

**НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)  
4, 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ – 118,5 часов**

Основными принципами СФП занимающихся ушу являются:

- соразмерность – оптимальное, соразмерное и сбалансированное развитие физических качеств;
- сопряженность – применение средств, наиболее близких по структуре основным базовым техническим элементам ушу;
- опережение – опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке.

Основными средствами СФП являются: общеразвивающие и акробатические упражнения, специальные упражнения на гибкость:

- на ловкость – задания, игры, эстафеты, включающие сложнокоординированные действия и упражнения с предметами;
- на гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;
- на силу – упражнения на силу рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.д.;
- на быстроту – упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;
- на прыгучесть – упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;
- на равновесие – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре;
- на выносливость – выполнение различных заданий на фоне утомления.

Основными методами СФП являются: повторный, переменный, круговой, игровой и соревновательный.

Организация СФП ушуистов осуществляется в следующих формах:

- комплекс специальных упражнений;
- в виде круговой тренировки;
- в форме соревнований.

При проведении комплексов упражнений, круговой тренировки и соревнований необходимо учитывать влияние (перенос) одних физических качеств на другие: положительное и отрицательное, прямое и косвенное, одностороннее и взаимообразное. Ловкость, быстрота и прыгучесть не могут развиваться на фоне утомления. Под влиянием утомления снижается активная гибкость, а для качественного исполнения упражнений на гибкость, быстроту и прыгучесть необходима хорошая разминка.

С учетом вышесказанного рекомендуется следующая последовательность заданий на развитие и оценку физических качеств:

1. Специальные упражнения для развития гибкости
2. Упражнения на быстроту.
3. Упражнения для развития специальной прыгучести.
4. Упражнения на координацию.
5. Упражнения на силу.
6. Упражнения на выносливость.
7. Упражнения на развитие ловкости
8. Акробатические упражнения

**Занятие 32. Физические упражнения для развития быстроты и скоростной выносливости.** Упражнения этой направленности выполняют в быстром или максимально быстром темпе до утомления с гантелями, набивными мячами, спортивными тренажерами, на перекладине, без предметов и другие. Количество повторений – от 5 до 20 в одном подходе. Всего подходов 2-4. Если задание удастся осуществить без заметной усталости, следует усложнить его или выполнять упражнение в более быстром темпе. Для развития скоростной выносливости используются силовые упражнения, рассмотренные. Освоенными можно считать те из них, удается выполнить в быстром темпе.

- руки в стороны, положение кистей, смена кулак, ладон, крюк;
- поднимание туловища в упоре лежа (медленно и быстро);
- тоже с гантелями (вес до 1 кг.);
- разнообразные приседания на одной и на обеих ногах. Выполнять приседания из различных исходных положений:
  - на носках;
  - на полной стопе – носки вместе и врозь;
  - ноги на ширине плеч, плавно;
  - с изменением темпа;
  - с пружинящими движениями;
  - с акцентом на вставание;
  - с движениями руками и без них.
- лежа на спине, делать различные движения прямыми и согнутыми ногами, поднимать ноги до касания носками пола за головой, поднимать ноги с набивным мячом. Выполнять ритмично и плавно, быстро, вначале плавно, затем быстро.
- разнообразные интенсивные маховые и круговые движения руками и ногами. Выполнять вначале медленно, затем постепенно ускорять и замедлять с изменением амплитуды движения.
- укорения с места первые 5 шагов.
- и.п. сидя на ковре неподвижно 30 сек, затем с места ускорение до конца ковра и обратно (3-4 повторения, отдых между подходами 30-40 сек).

**Занятие 33. Физические упражнения для развития силы. Наклоны и повороты.** Сила – это способность человека преодолевать сопротивление (выполнять работу) за счет мышечных напряжений. Сила положительно влияет на развитие ловкости и выносливости. Однако чрезмерное увлечение силовыми упражнениями (закачивание мышц) может заметно снизить и ловкость, и выносливость. Любые двигательные действия или физические упражнения, связанные с преодолением сопротивления, поднятием предметов, спортивных движений развивают силу и увеличивают мускулатуру. Эффективность упражнений можно изменять путем увеличения количества повторений, замедления или ускорения темпа движений, введения, усложненных вариантов.

- наклоны и повороты туловища в различных направлениях из различных исходных положений (руки к плечам, на пояс, вверх, в стороны);
- то же с гантелями (вес до 1 кг.);

- поднимание и опускание рук: в стороны, вперед, вверх (медленно и быстро);
- то же с гантелями (вес до 1 кг.);
- круговые движения туловищем;
- сгибание и выпрямление рук в висе: в висе лежа, сгибание и выпрямление рук 6-8 раз в быстром темпе;
- из вися стоя прыжком вис согнув руки и медленное выпрямление рук (6-8 раз подряд), повторить 3 раза (после каждой серии 30 сек. отдых);
- подтягивание в висе 3-4 раза (медленно, с остановками по 5-6 сек. каждая).

#### **Занятие 34. Физические упражнения для развития силовой выносливости.**

Упражнения выполняют в среднем или медленном темпе, до отказа, в 2-6 подходах с небольшими перерывами для отдыха. Количество постепенно увеличивают до 10 раз. Выносливость – это способность противостоять утомлению или умение длительное время эффективно выполнять работу. Для жизнедеятельности человека выносливость – одно из необходимых физических качеств. Различают общую и специальную выносливость. Уровень общей выносливости зависит в основном от тренированности сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Лучшим средством совершенствования общей выносливости являются продолжительный бег, плавание, езда на велосипеде, быстрая ходьба, гребля и другие циклические упражнения, выполняя которые необходимо постепенно увеличивать дистанцию, или скорость движения, или то и другое одновременно. Специальная выносливость основана на общей, но включает и упражнения, специфические для данного вида спорта. В частности выполнение многократных повторений комплексов ушу и повторение силовых и скоростных упражнений.

- сгибание и выпрямление рук в упоре: в упоре лежа (руки на гимнастической скамейке) быстро и медленно по 5 раз (повторить 3-4 раза, после каждой серии отдых-30-40 сек.);
- сгибание и выпрямление рук в висе: в висе лежа 6-8 раз в быстром темпе;
- сгибание и выпрямление рук из вися стоя прыжком вис согнув руки и медленное выпрямление рук (6-8 раз подряд), повторить 3 раза (после каждой серии 30 сек. отдых);
- подтягивание в висе 3-4 раза (медленно, с остановками по 5-6 сек. каждая.);
- общеразвивающие упражнения: сгибание и выпрямление туловища из положения лежа ноги согнуты в коленях, ноги закреплены, руки за головой по 10-15 раз подряд медленно и быстро);
- упражнение на статику;
- сгибание и выпрямление туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой по 10-12 раз подряд медленно и быстро;
- поднимание ног вперед в висе на гимнастической стенке до 90° и выше.
- сидя на гимнастической скамейке (ноги закреплены, руки за головой) сгибание и выпрямление тела (выполнять быстро и медленно сериями 3-4 раза по 6-8 повторений).
- в висе быстрое поднимание ног до отказа;
- в висе поднять ноги и держать 3-4 сек.(повторить 2-3 раза);
- лазание по канату с помощью ног.

#### **Занятие 35. Физические упражнения для развития и совершенствования гибкости (Жоугун).**

В силу своей специфики, обусловленной наличием большого количества широкоамплитудных, сложнокоординационных движений, занятия ушу предъявляют повышенные требования к такому параметру подготовки спортсмена, как гибкость. Гибкость – комплексное понятие, включающее в себя эластичность мышц и связок, подвижность суставов и способность мышц-антагонистов к мгновенному расслаблению и напряжению в ходе выполнения упражнения. Ввиду того, что в спортивном ушу используются сложные акробатические прыжки с приземлением в шпагат, гибкость спортсмена должна быть безукоризненной.

Отличительной чертой работы над гибкостью в ушу является наличие в арсенале движений специальных упражнений для развития гибкости – жоугун, – отсутствующих в других видах спорта. Эти упражнения сложились из специфических упражнений для развития гибкости, применявшихся в сицзюй угу (акробатической подготовке Пекинской музыкальной драмы, более известной как Пекинская опера), системы работы над гибкостью традиционных школ ушу и упражнений для развития гибкости в китайском цирке.

Не менее специфичными являются и требования к подвижности отдельных групп суставов, задействованных в ходе выполнения упражнений. Так, например, развитие подвижности тазобедренного сустава основано на принципе «втягивания» бедра – при выполнении наклонов, махов ногами в разных плоскостях, шпагатов, тазобедренный сустав разворачивается перпендикулярно выпрямленной ноге. Таким образом, при выполнении маха вперед носок вытянутой ноги находится на уровне головы. Такая техника требует особой эластичности мышцы задней поверхности бедра и следования принципу «сань чжи и гоу» – три прямых, один крюк (данный принцип подразумевает выпрямление ноги, к которой производится наклон в коленном суставе, выпрямление позвоночника, выпрямление опорной ноги в коленном суставе и оттягивание носка ноги, к которой производится наклон, на себя).

При работе над гибкостью в ушу следует соблюдать три основных принципа:

- **постепенность** – поэтапное возрастание сложности упражнений и увеличение нагрузки;
- **регулярность** – ежедневное выполнение упражнений на гибкость: в течение 1 час. в период развития гибкости и 30 мин. – в период ее поддержания;
- **комплексный подход** к развитию гибкости – равномерное развитие подвижности всех групп суставов и увеличение эластичности всех мышц и связок, задействованных в выполнении движений ушу.

Упражнения для тренировки гибкости делятся на следующие группы:

- **цзяньбу жоугун** – развитие гибкости плечевого пояса;
- **туйбу жоугун** – развитие гибкости тазобедренного сустава;
- **яобу жоугун** – развитие гибкости поясничного отдела позвоночника;
- **сюнбэйбу жоугун** – развитие гибкости грудного отдела позвоночника;
- **цзухуайбу жоугун** – развитие подвижности голеностопа;
- **ваньбу жоугун** – развитие гибкости запястий.

Жоугун на первых этапах обучения ушу в группах начальной подготовки (НП) занимает 60–70% объема работы на тренировке, поскольку при отсутствии необходимой гибкости невозможно овладение даже самыми элементарными позициями и движениями. Помимо собственно специальных упражнений на развитие гибкости, в качестве дополнительного средства могут применяться и сами базовые движения, выполняемые с постепенным увеличением амплитуды.

*Упражнения на развитие гибкости в плане урока (тренировки) стоят сразу после разминочных упражнений. Рекомендуемая схема проработки основных групп мышц и суставов такова: 1) цзяньбу жоугун; 2) ваньбу жоугун; 3) яобу жоугун; 4) сюнбэйбу жоугун; 5) цзухуайбу жоугун; 6) туйбу жоугун. При рекомендуемой схеме спортсмен переходит, например, к титуй (махам ногами) непосредственно после упражнений на развитие гибкости тазобедренного сустава, хорошо проработав мышцу задней поверхности бедра.*

## **Физические упражнения для развития общей и специальной прыгучести (для**

### **Занятие 36. Физические упражнения для развития общей прыгучести:**

- подскоки вверх толчком с двух ног;
- то же с оттягиванием;
- многоскоки;
- подскоки с поворотом на 180 и 360 градусов;
- прыжки с различным положением ног (ноги врозь, согнув ноги, со сменой прямых и согнутых ног);
- прыжки на двух ногах на различной опоре (на полу, на ковре, на поролоновом кубе);
- наскок на возвышение с места, с шагов, с разбега;
- прыжки с места на возвышение (60 см) с отскоком вверх;
- то же через препятствие (30-50 см) вперед-назад;

- быстрое приседание поочередно на правой, на левой, другая вперед («пистолет»).

**Занятие 37. Физические упражнения для развития специальной прыгучести (взрывная сила):**

- прыжки, напрыгивания, спрыгивания;
- упражнения с небольшим отягощением;
- челночный бег с ускорением;
- прыжки со скакалкой;
- прыжки на двух ногах с продвижением вперед;
- прыжки на заданное расстояние.

**Занятие 38. Физические упражнения для развития ловкости.**

- подвижные игры.
- баскетбол;
- футбол;
- волейбол;
- ручной мяч (упрощенное);
- подводящие упражнения к акробатическим элементам (мост, из положения лежа) лиюйдагин;
- прыжки в упор лежа прогнувшись (пуху);
- колесо, колесо без рук (цэкунфань).

**СПЕЦИАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА  
У ОБУЧАЮЩИХСЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП (СПОРТИВНОЙ  
СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

Основная задача специально-двигательной подготовки *на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) до трех лет* преимущественно уделяться своевременному и высококачественному освоению базовых упражнений, являющихся ключевыми в отношении перспективного совершенствования ушуиста. Особую роль играет освоение базовых упражнений, являющихся ядром целых семейств структурно родственных упражнений, т.е. комплексов ушу в целом.

Основная задача специально-двигательной подготовки *на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) свыше трех лет* изучение, освоение и совершенствование специальных требований на всех видах многоборья, являющихся ключевыми в отношении перспективного совершенствования ушуиста.

**Занятие 39. Развитие координационных способностей. Сочетание движений различными частями тела.** Ловкость – это способность осваивать движения, перестраивать их в соответствии с необходимостью выполнять их максимально быстро и с минимальными затратами сил. Степень развития ловкости во многом зависит от наличия силы, гибкости, быстроты, координации движений. Развивают ловкость упражнения (кувырки, равновесия, висы,). Упражнения на согласованность движений, координацию, прыжки с различными движениями, развитие ловкости подвижными играми.

- движения одной рукой (правой и левой) вперед и назад с последующим подключением в той же плоскости движений одноименной ногой;
- движения одной (правой и левой) рукой в сторону с последующим подключение аналогичных движений ногой;
- разнонаправленные движения руками (правая вперед, левая назад) в сочетании с движениями разноименной ногой (правая рука - левая нога).
- сочетание движения руками в одном направлении, а ногами в другом (в фронтальной плоскости);

- сочетание прыжков с движениями руками: на каждый прыжок на месте последовательные движения руками- на пояс, к плечам, вверх, и в таком же порядке вниз;
- быстрое переключение с движений одной координации на движения другой координации. Из и.п. прыжок ноги врозь, руки в стороны, прыжок в и.п. (4-6 прыжков подряд) и быстро переключиться: прыжок ноги врозь, руки вниз, прыжок ноги вместе, руки в стороны и т.д.

#### **Занятие 40. Оценка движений по времени, пространстве и по степени мышечных усилий.**

- формирование умения оценки движений по времени: выполнение ОРУ медленно и быстро (на 1-4 счета, на 1-2 счета, на 1 счет);
- формирование умения оценки пространственных величин: выполнение упражнений с малой и большой амплитудой, на заданную величину по ориентиру;
- формирование навыка дифференцировки мышечных усилий: выполнение простых упражнений с минимальным и максимальным усилием;
- повышение функциональной устойчивости вестибулярного анализатора.

#### **Занятие 41. Физические упражнения направленные на развитие равновесия.**

Равновесия (пинхэн) являются важной составляющей комплексов ушу. Помимо современных соревновательных комплексов, пинхэн встречаются в комплексах чацюань, хуацюань, шаолиньцюань и многих других. Принципом выполнения пинхэн является фиксация строго определенного правилами положения тела в неподвижном состоянии в течение определенного промежутка времени. Техника выполнения пинхэн тесно связана с базовым принципом ушу «цинду» (покой и движение).

Общая динамика комплекса состоит из постоянного чередования фаз активного движения и фиксированных позиций, к которым относятся и равновесия. Равновесия являются более сложными фиксированными позициями, чем буфа (кроме дулибу), так как предполагают фиксацию положения при опоре на одну ногу, что требует хорошей координации движения и безукоризненного вестибулярного аппарата. Задача еще более усложняется с включением в современные соревновательные комплексы чжэдин наньду дунцзо – обязательных элементов повышенной сложности, в которых равновесие часто фиксируется сразу после сложных акробатических прыжков с проворотом на 360°, 540° и 720°. Следует добавить также, что равновесия, входящие в чжэдин наньду дунцзо, чаще всего относятся к категории *тэцзюйсинпинхэн* – длительным равновесиям, которые фиксируются не менее двух секунд, что еще больше усложняет их выполнение.

При тренировке равновесий применяется т.н. «метод дополнительного усложнения», например, фиксирование равновесия на неустойчивой поверхности или поверхности с ограниченной площадью: гимнастическое бревно, мягкие маты, гимнастическая скамья и т.п.

Равновесия подразделяются на пять основных групп:

- **чжилитисипинхэн** – вертикальные равновесия с поднятым коленом;
- **чжилицзюйтуйпинхэн** – вертикальные равновесия с поднятой ногой;
- **цьюсибаньдуньпинхэн** – равновесия в полуприседе;
- **цьюсицюаньдуньпинхэн** – равновесия в приседе;
- **цяньюфу, хоуян, цэцин, ниншэнь пинхэн** – равновесия с отклонением корпуса от вертикальной оси.

#### ***Вертикальные равновесия с поднятым коленом***

**1. Цяньтисипинхэн (дулибу)** – равновесие с поднятым вперед коленом. Наиболее часто встречающийся в комплексах ушу вид равновесия. Распространен в чанцюань, наньцюань, шаолиньцюань и других видах. Из положения бинбу поставьте руки на пояс и поднимите ногу, согнутую в колене, на уровень груди. Носок оттянут вниз и чуть



развернут внутрь. Голова поворачивается влево. Корпус выпрямлен в грудном и поясничном отделах. Опорная нога выпрямлена в колене.

*Примечание.* Типичными ошибками при выполнении шуча являются: 1) носок поднятой ноги не оттянут вниз; 2) колено поднято недостаточно высоко; 3) корпус не выпрямлен в поясничном и грудном отделах или отклонен назад; 4) опорная нога согнута в колене.

**2. Цэтисипинхэн** – равновесие с поднятым в сторону коленом. Встречается в чанцюань, шаолиньцюань. Из положения бинбу поднимите ногу, согнутую в колене, в сторону, до уровня груди. Носок ноги оттянут вниз. Опорная нога выпрямлена в колене. Носок стопы опорной ноги направлен в сторону под углом в 45°. Корпус выпрямлен в грудном и поясничном отделах. Правая рука одновременно с подъемом ноги выполняет движение лянчжан, левая поднимается до уровня груди и фиксируется около подмышечной впадины, ладонью назад. Взгляд в сторону.

*Примечание.* Типичными ошибками при выполнении цэтисипинхэн являются: 1) носок поднятой ноги не оттянут вниз; 2) колено не развернуто в сторону и поднято недостаточно высоко; 3) корпус не выпрямлен в поясничном и грудном отделах или отклонен назад; 4) опорная нога согнута в колене.

### ***Вертикальные равновесия с поднятой ногой***

**3. Цянькунтуйпинхэн** – равновесие с поднятой вперед ногой. Встречается в чанцюань и в обязательных элементах повышенной сложности (чжэдин наньду дунцзо). Из положения бинбу поднимите ногу, согнутую в колене, до уровня груди и примите положение цяньтисипинхэн. Выпрямите ногу в колене, удерживая колено на уровне груди. Носок поднятой ноги оттянут и находится на уровне лица. Зафиксируйте позицию.

*Примечание.* Типичными ошибками при выполнении цэтисипинхэн являются: 1) носок поднятой ноги не оттянут; 2) нога поднята недостаточно высоко; 3) корпус не выпрямлен в поясничном и грудном отделах или отклонен назад; 4) опорная нога согнута в колене.

### ***Равновесия с отклонением корпуса от вертикальной оси***

**4. Яньшипинхэн** – равновесие с вытянутой назад ногой («ласточка»). Одно из самых распространенных равновесий. Встречается в чанцюань, обязательных элементах повышенной сложности. Из исходного положения в полуприседе, руки в положении шицзышоу, выпрямите опорную ногу и наклоните корпус вперед до горизонтального положения. Одновременно вытяните назад-вверх правую ногу и оттяните носок. Нога должна быть поднята выше уровня поясницы. Голова поднята, взгляд вперед. Корпус параллелен полу и прогибается в грудном отделе.

*Примечание.* Типичными ошибками при выполнении цэтисипинхэн являются: 1) носок поднятой ноги не оттянут; 2) нога поднята недостаточно высоко; 3) корпус не выпрямлен в поясничном и грудном отделах или отклонен назад; 4) опорная нога согнута в колене.

### ***Равновесия в приседе***

**5. Цяньцзюйтуй дишипинхэн** – равновесие в приседе с вытянутой ногой. Встречается в обязательных элементах повышенной сложности. Из и.п. согните правую ногу до упора и выведите левую ногу вперед, одновременно распрямляя ее в коленном суставе и оттягивая носок. Корпус выпрямлен в грудном отделе и вертикален.

*Примечание.* Типичные ошибки при выполнении упражнения следующие:

- 1) выведенная вперед нога согнута в колене, носок не оттянут;
- 2) опорная нога не до конца согнута в колене;
- 3) корпус не выпрямлен в грудном отделе и «завален» вперед.

## **Занятие 42. Физические упражнения направленные на изучение и совершенствование акробатических элементов.**

Техника выполнения акробатических элементов (депу гуньфань) занимает важное место в системе подготовки спортсменов в ушу. Наряду с общеразвивающей функцией и целенаправленным воздействием на опорно-двигательный и вестибулярный аппараты акробатические элементы исторически были функциональной частью цзибэньгун, т.е. имели прикладное значение.

Некоторые направления и школы ушу придают использованию акробатических элементов в поединке первостепенное значение. Например, дитанцюань, цзуйцюань, дигунцюаньфа, хоуцюань, хуацюань активно используют такие элементы, как цянбэй, цзкунфань, улунцзяочжу, лиюйдатин. Дитанцюань вообще на 60–80% состоит из акробатических элементов в сочетании с техникой цюаньшу. Неопределимо значение акробатических элементов в поединках саныоу и туйшоу, где они применяются в качестве элементов самообороны.

Акробатические элементы в ушу, несмотря на внешнюю схожесть с традиционными акробатическими прыжками и кувырками, имеют и ряд характерных особенностей, обусловленных тем, что они часто выполняются с оружием в руках. Владение техникой депу гуньфань требует хорошей подвижности суставов и развитого мышечного корсета. Еще одной характерной особенностью акробатики в ушу является то, что все акробатические элементы выполняются на стандартном ковре, а не на пружинящих акробатических коврах и дорожках. Это предъявляет совершенно иные требования к технике их исполнения, в частности к толчку.

Другим характерным отличием является то, что в традиционной акробатике элементы в большинстве случаев являются темповыми. В ушу многие элементы выполняются без предварительного разбега, с места, что усложняет их технику. При изучении акробатических элементов в ушу широко используются специальные средства: подкидная доска, лонжа, гимнастические маты и т.д. Обязательным является знание тренером основ страховки и самообороны при выполнении депу гуньфань. На начальном этапе целесообразно посвящать акробатике целую тренировку, добиваясь безукоризненного технического исполнения элементов, и лишь потом можно вставлять депу гуньфань в комбинации движений и комплексы.

### **1. Цянгуньфань – кувырок вперед.**

Кувырок вперед выполняется из основной стойки через упор присев. Из исходного положения бинбу опуститесь вниз, согнув ноги в коленях. Перенесите центр тяжести вперед и положите руки ладонями вниз. При постановке на пол руки расслаблять не следует. Прижмите подбородок к груди. Выполните толчок, разгибая ноги в коленях. В момент касания пола шеей и лопатками выполните перекат через спину. Руки снимаются с пола в момент, когда занимающийся касается пола спиной. В момент переката выполняется группировка, колени подтягиваются к голове.

*Примечание.* Типичные ошибки при выполнении цянгуньфань следующие: 1) руки ставятся слишком близко к ногам; 2) отсутствует группировка в момент переката; 3) голова касается пола при перекате.

### **2. Хоугуньфань – кувырок назад.**

Выполняется из исходного положения бинбу через положение приседа, группировку, вращение назад и приход в позицию бинбу. Первая фаза изучения – это освоение кувырка назад из положения в приседе. Затем переходят к изучению кувырка из позиции в позицию. Примите положение приседа. Поднимите согнутые в локтях руки

ладонями вверх, сядьте на пол ближе к пяткам ног, выполните перекат назад через спину. В последней фазе кувырка поставьте ладони на пол и, разгружая шейные позвонки и голову, приподнимитесь на руках и примите положение приседа, затем позицию бинбу. При выполнении кувырка с оружием на пол ставятся руки, сжатые в кулак.

*Примечание.* Типичные ошибки при выполнении хоугуньфань следующие: 1) в момент переката назад корпус не приподнимается на руках; 2) при перекате отсутствует группировка; 3) в первой фазе отсутствует толчок.

**3. Цяньбэй** – полусальто вперед (фаныэньбэйшуай). Часто встречается в дитанцюань, цзуйцюань, хоуцюань. Из положения бинбу выполните толчок правой ногой и мах вверх-назад левой ногой. Корпус наклоняется вперед, подбородок прижимается к груди, руки подкручивают корпус. Выполните переворот в воздухе с приходом на лопатки.

*Примечание.* Типичные ошибки при выполнении цяньбэй следующие: 1) отсутствует момент группировки при перевороте; 2) недостаточно сильный мах левой ногой.

**4. Цешоуфань** – боковой переворот с опорой на руки («колесо»).

Самостоятельный элемент, является подводящим к выполнению бокового махового сальто.

Из и.п. бинбу выполните шаг влево и поднимите выпрямленные руки вверх. Согните левую ногу в колене и, перенося на нее вес тела, поставьте на пол последовательно левую, а затем правую руки. Выполните сильный мах выпрямленной правой ногой и переворот в вертикальной плоскости, поочередно пронося правую и левую ноги над головой. После касания пола правой, затем левой ногой, поочередно оторвите от пола левую, а затем правую руки и примите и.п.

*Примечание.* Типичными ошибками могут быть:

- 1) ноги согнуты в коленях;
- 2) руки ставятся на пол вместе, а не поочередно;
- 3) отсутствует мах ногой.

*Обучающиеся должны знать:*

- технику безопасности при выполнении упражнений (СФП);
- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность.

*Обучающиеся должны уметь:*

- выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них;
- развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость).

#### **4.2.3. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП (СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

**НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)  
1, 2, 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ – 183 часа**

**НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)  
4, 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ – 281 час**

**Подготовительный и соревновательный период.**

**Цюаньшу**

**Занятие 43. Основные положения кисти (цзибэнь шоусин):**

- хучжао - “когти тигра”;
- инчжуа - “когти орла”;
- лунчжао - “когти дракона”;
- даньчжуцюань - кулак “одиночная жемчужина”;
- даньчжи - “одиночный палец”.

**Занятие 44. Основные виды движений руками (цзибэнь шоуфа):**

- лигэ - блокирующее движение предплечьем внутрь;
- вайгэ - блокирующее движение предплечьем наружу;
- шанцзя - блокирующее движение предплечьем вверх;
- тяовань - фиксация ладони в запястье;
- лянчжан - фиксация ладони в запястье над головой (букв. “сверкающая ладонь”);
- ляочжан - удар ладонью снизу вверх по дуге;
- каньчжан - удар ребром ладони в горизонтальной плоскости;
- лоушоу - захват снаружи внутрь;
- гуаньцюань - боковой удар по дуге согнутой рукой;
- чаоцюань - удар полусогнутой рукой снизу вверх;
- бяньцюань - горизонтальный удар тыльной стороной кулака через разгиб в локте;
- цзайцюань - удар кулаком сверху вниз;
- динчжоу - удар в сторону острием локтя;
- паньчжоу - круговой удар локтем.

**Занятие 45. Основные виды позиций (цзибэнь бусин):**

- цзопаньбу - скрученная позиция сидя;
- хэнданбу - поперечная позиция гунбу;
- себу - скрученная позиция;
- сюйбу - позиция “пустого шага”;
- гаосюйбу - высокая позиция “пустой шаг”.

**Занятие 46. Основные виды перемещений (цзибэнь буфа):**

- табу - “шаг с подбивом”;
- цзибу - “шаг с хлопком”;
- цзунбу - “шаг-полет”;
- юэбу - “шаг-прыжок”;
- синбу - “скользящий шаг”.

**Занятие 47. Основные виды движений ногами (цзибэнь туйфа):**

- цэчуайтуй - удар ногой в сторону;
- чжэньтуй - “топающий удар”;
- вайбайтуй - удар выпрямленной ногой изнутри наружу;
- лихэтуй - удар выпрямленной ногой снаружи внутрь;
- даотитуй - удар ногой прогнувшись;
- хоудэнтуй - прямой удар назад;
- фуди хоусаотуй - задняя круговая подсечка с опорой;
- чжишэнь цянсаотуй - передняя круговая подсечка с выпрямленным корпусом.

**Занятие 48. Удары с хлопками (цзисян дунцзо):**

- даньпайцзяо - одиночный удар с хлопком по подъему стопы;
- лихэпайцзяо - удар снаружи внутрь с хлопком по стопе;
- вайбайпайцзяо - удар с хлопком изнутри наружу;
- хоутяо пайцзяо - удар с хлопком с захлестыванием.

**Занятие 49.** Техника вижения в прыжках (тяююэ дунцзо):

- тэнкунфэйцзяо - удар в прыжке выпреленной ногой;
- тэнкунбайляньцзяо - удар выпрямленной ногой в прыжке изнутри наружу;
- тэнкунсюаньфэнцзяо - прыжок с поворотом на 36- градусов и ударом по стопе снаружи внутрь;
- сюаньцзы - прыжок-переворот в горизонтальной плоскости.

**Занятие 50.** Равновесия (пинхэн):

- паньтуй пинхэн - равновесие с согнутой опорной ногой;
- яньши пинхэн - равновесие “ласточка”;
- тиси пинхэн - равновесие с поднятым коленом.

### **Техника “Южного кулака” - Наньцюаньшу**

**Занятие 51.** Позиции (бусин):

- мабу - П-образная позиция, или “наездника”;
- гунбу - позиция выпада;
- хэнданбу - позиция выпада с разворотом корпуса;
- дулибу - позиция на одной ноге с поднятым коленом;
- сюйбу - позиция “пустого шага”;
- гэбу - позиция полуприседа;
- даньдэбу - позиция растянутого полуприседа;
- цилунбу - позиция полушага.

**Занятие 52.** Базовые движения (цзибэнь дунцзо):

- гуа цюань - удар тыльной стороной кулака вниз;
- бянь цюань - удар “хлыст”;
- чун цюань - прямой удар кулаком в сторону;
- пао цюань - удар кулаком по диагонали;
- гай цюань - “накрывающий” удар кулаком;
- туй чжан - удар раскрытой ладонью;
- бяо чжан - “протыкание” пальцами;
- лэ шоу - захват руки противника;
- туй чжуа - удар ладонью в форме “когтей тигра” вперед;
- ляо чжуа - удар ладонью в форме “когтей тигра” вверх;
- туй чжи - толчок пальцем;
- ячжоу - удар локтем (в горизонтальной плоскости);
- дань чжоу - удар локтем снизу вверх (в вертикальной плоскости);
- пань цяо - блок предплечьем;
- це цяо - блок предплечьем вниз;
- чэнь цяо - блок вперед по диагонали;
- гунь цяо - “сдвигающий” блок;
- цзе цяо - блок изнутри наружу;
- чуань цяо - “протыкающий” блок.

### **Техника “кулака Великого предела”- Тайцзицюаньшу, стиль Ян - Янши Тайцзицюань.**

**Занятие 53.** Позиции (бусин):

- мабу - П-образная позиция, или “наездника”;
- гунбу - позиция выпада;
- пубу - низкая позиция с вытянутой ногой.

## Короткое оружие - Дуань бинци.

**Занятие 54.** Базовые движения с широким мечом (даошу цзибэнь дунцзо):

- баодао - способ удержания меча;
- чаньтоудао - “оборачивающее” движение мечом вокруг корпуса;
- гонаодао - движение мечом вокруг корпуса обратное чаньтоудао;
- пидао - рубящий удар движением от локтя;
- цзедао - диагональное подрезание мечом сверху вниз;
- ляодао - диагональное подрезание мечом снизу вверх;
- гуадао - скрестное движение прокалывания мечом;
- чжадао - прокалывание мечом;
- чжаньдао - подрезающее движение мечом, работает запястье;
- саодао - круговой “секущий” удар мечом;
- тяодао - движение “вздергивания” мечом;
- аньдао - “давящее” движение мечом;
- цандао - горизонтальный “секущий” удар мечом;
- бэйдао - удержание меча за спиной;
- туйдао - толчок мечом (двумя руками);
- цзядао - блок - подставка мечом;
- дайдао - блок - подставка за счет подтягивания меча.

**Занятие 55.** Базовые движения с обоюдоострым мечом (цзяньшу цзибэнь дунцзо):

- цзянь чжи - положение пальцев в форме “меча”;
- цаоцзянь - способ удержания меча;
- цыцзянь - прокалывание мечом;
- пинцыцзянь - прокалывание мечом с лезвием в горизонтальном положении;
- сяцыцзянь - прокалывание вниз;
- шанцыцзянь - прокалывание вверх;
- пицзянь - “рубящее” движение мечом;
- дяньцзянь - укол мечом сверху вниз;
- бэнцзянь - движение “вспарывания” мечом, работа запястья;
- гуацзянь - круговое движение мечом сверху вниз в вертикальной плоскости;
- ляоцзянь - “подрезающее” движение снизу вверх в вертикальной плоскости;
- моцзянь - движение мечом слева направо в горизонтальной плоскости;
- чжаньцзянь - горизонтальное рубящее движение мечом;
- цзецзянь - блокирующее движение средней частью лезвия;
- тяоцзянь - “вздергивание” мечом снизу вверх прямой рукой;
- юньцзянь - круговые движения над головой в горизонтальной плоскости;
- саоцзянь - “секущее” движение меча;
- цзяцзянь - блок-подставка от удара сверху;
- ланьцяовэй – вращение мечом в вертикальной плоскости;
- юньшоу – вращение мечом в горизонтальной плоскости.

## Длинное оружие - Чан бинци.

**Занятие 56.** Базовые движения с палкой (гуньшу цзибэнь дунцзо):

- пигунь - “рубящее” движение сверху вниз по косой линии;
- шуайгунь - удар сверху вниз концом палки;
- луньгунь - “рубящее” движение в горизонтальной плоскости;
- саогунь - “секущее” движение палкой;
- ляогунь - удар палкой снизу вверх;
- дяньгунь - точечный удар палкой;
- бэнгунь - “вздергивающее” движение палкой, блок-подставка;

- чогунь - “протыкающее” движение-толчок;
- цзигуень – Круговые движения концом палки;
- юньгуень – Горизонтальный проворот палки;
- цзягуень – Блок – подставка от удара сверху;
- баогуень-удержание палки двумя руками в горизонтальной плоскости;
- цзюгуень – удержание палки двумя руками в вертикальной плоскости;
- бэйгуень – удержание палки одной рукой за спиной;
- тиляоухуагуень – вращение палки попеременно справа и слева в вертикальной плоскости.

**Занятие 57.** Базовые движения с копьем (цяншу цзибэнь дунцзо):

- во цянфа - способы хвата копья;
- чжацян - горизонтальное прокалывание;
- сячжацян - прокалывание вниз;
- ланьцян - блокирующее движение передней частью копья вовнутрь;
- бэнцян - “вздергивание” копьем;
- боцян - сбив полукруговым движением влево или вправо;
- цзяцян - верхний блок-подставка от удара сверху;
- дичжацян – прокалывание из низкой позиции;
- ланьцян – блокирующее движение передней частью копья во внутрь;
- нацян – блокирующее движение передней частью копья наружу;
- дяньцян – точечное прокалывание скользящим движением;
- боцян – сбив в сторону одновременно с уходом с линии атак;
- туйцян – толчок древком копья;
- лацян – сбив в сторону одновременно с уходом с линии атаки;
- шуайцян – секущий удар копьем- “обрушивающееся копьё”;
- баоцян – удерживание копья;
- лихуацян – вращение копья вертикально, попеременно справа и слева;
- тяобацян – движение “вздергивание” древка копья;
- хэнцзибацян – поперечный диагональный удар древком копья;
- гайбацян – “накрывающий” удар древком копья.

**Занятие 58.** Базовые движения с южной палкой (наньгуень цзибэнь дунцзо):

- пигуень - “рубящее” движение сверху вниз по косой линии;
- бенгуень - “вздергивающее” движение палкой, блок-подставка;
- чжаогуень – вращения палкой;
- гуень я гуень – точечный удар палкой;
- дингуень – отводящее движение.

**Занятие 59.** Техника “Длинного кулака” – Чанцюаньшу

- чунцюань – удар кулаком вперед;
- туйчжан – удар ладонью вперед
- лунби – круговые вращения в вертикальной плоскости;
- мабу – позиция «всадника»;
- гунбу – позиция «лучника»;
- сюйбу – позиция «пустой шаг»;
- гуньшу – техника «крюка».

**Переходный период:**

**Занятие 60.** Разучивание связок с коротким и длинным оружием:

- мабу-гунбу-чжадао;

- чаньтоу-гунбу;
- гонао-сюйбу-туйчжан;
- гунбу-ляодао;
- сюйбу-гуадао;
- гунбу-цицзянь;
- мабу-пинцицзянь;
- бинбу-пицзянь;
- пубу-бэнцзянь;
- гунбу-пигунь;
- саогунь-пубу;
- гунбу-бэнгунь;
- баньмабу-ланьнацян;
- гунбу-чжатын;
- динцзыбу-бэнцян;
- шанбу-цзигунь;
- гунбу-юньгунь;
- гунбу-цзягунь;
- шанбу-тхилиаохуагунь;
- пубу-дичжацян;
- баньмабу-ланьнацян;
- мабу-баоцян;
- гунбу-туйцян;
- чабу-лацян;
- пубу-шуайцян;
- динцзыбу-тяобацян.

**Занятие 61.** Изучение комплексов:

- эрцзи чаньцюань;
- эрцзи наньцюань.

**Занятие 62.** Разучивание связок из «Южного кулака» наньцюань:

- дулибу-туйчжуа;
- гунбу-пань цяо;
- гунбу-ляочжуа;
- мабу-цзецяо.

**Занятие 63.** Разучивание связок с коротким оружием:

- гунбу-чжаньдао;
- мабу-тяодао;
- пубу-аньдао;
- чабу-цяндао;
- гунбу-туйдао;
- гунбу-цзядао;
- дулибу-дайдао;
- сюйбу-гуацзянь;
- гунбу-ляоцзянь;
- чабу-моцзянь;
- себу-чжаныцзянь;
- пубу-тяоцзянь;
- цзопаньбу-юньцзянь;
- дулибу-цзяцзянь.



#### **Занятие 64. Изучение комплексов:**

- 18 форм цзяньшу, 18 форм даошу, 16 форм наньдао – один на выбор;
- изучение Эрцзи наньцюань;
- 18 гуньшу, 18 форм цяншу, 16 форм наньгунь - один на выбор.

#### **Занятие 65. Техника прыжков (тяо юэ фа) (только для УТ(СС)-4, УТ(СС)-5):**

- тэнкунцзяньдань - прямой удар ногой с одновременным движением разноименной рукой;
- тэнкунцэчуань - боковой удар ногой;
- паньтуйдэ - боковой удар ногой с падением;
- чжуаньшэнь паньтуйдэ - удар с падением с проворотом корпуса;
- тэнкунхэнданьтуй - диагональный удар ногой;
- тэнкунхоухэнданьтуй - обратный диагональный удар ногой.

#### **Занятие 66. Равновесия (пинхэн) (только для УТ(СС)-4, УТ(СС)-5):**

- чаотяньдэн - равновесие с удержанием ноги над головой;
- цянькуйтунпинхэн - равновесие с удержанием ноги впереди;
- ванюэпинхэн - равновесие прогнувшись;
- цэчуайтуйпинхэн - равновесие с ударом в сторону.

#### **Соревновательный период (только для УТ(СС)-4, УТ(СС)-5)**

#### **Занятие 67. Базовые комплексы гуйдин-таолу:**

- эрцзи цзяньшу, эрцзи даошу, эрцзи наньдао – один на выбор;
- эрцзи гуньшу, эрцзи цяншу, эрцзи наньгунь – один на выбор.

#### **Занятие 68. Первые международные гуйдин-таолу:**

- чанцюань, наньцюань, 24 формы тайцзицюань – один на выбор;
- цзяньшу, даошу, наньдао, 32 формы тайцзицзянь – один на выбор;
- гуньшу, цяншу, наньгунь – один на выбор.

#### **Переходный период (только для УТ(СС)-4, УТ(СС)-5):**

#### **Занятие 69. Совершенствование базовых движений короткого и длинного оружия в сочетании с прыжковой техникой и техникой перемещений из комплексов гуйдин таолу:**

- эрцзи цзяньшу, эрцзи даошу, эрцзи наньдао – один на выбор;
- эрцзи гуньшу, эрцзи цяншу, эрцзи наньгунь – один на выбор.

#### **Занятие 70. Совершенствование базовых движений короткого и длинного оружия в сочетании с прыжковой техникой и техникой перемещений из первых международных комплексов гуйдин таолу:**

- **чанцюань, наньцюань, 24 формы тайцзицюань – один на выбор;**
- цзибу-тэнкунфэйцзяо;
- сюанфэнцзяо-мабу;
- юэбу-пубу;
- цзунбу-байлянь;
- сюаньцзы-цзисян-гунбу;
- синбу-лихэпайцзяо-пайцзи;
- цзисян-гунбу-хоусаотуй-цзацюань.

- **цзяньшу, даошу, наньдао, 32 формы тайцзицзянь – один на выбор;**
- синбу-ляоцзянь;
- юньцзянь-коутуйпинхэн;
- цзопаньбу-ваньюэпинхэн;
- цзибу-цзецзянь;
- цзибу-сюанфэнцзяо-мабу-чаньтоу;
- чаньтоу-сюаньцзы-юньдао;
- юэбу-пидао-гунбу.

**- гуньшу, цяншу, наньгунь – один на выбор.**

- юньгунь-гунбу;
- пубу-баогунь;
- гунбу-бэйгунь;
- мабу-цзягунь;
- шанбу-тияохуагунь;
- пубу-дичжатын;
- ланьначжачян;
- чабу-боцян;
- пубу-шуайцян;
- шанбу-лихуацян;
- динцзыбу-тяобаоцян.

## **Восстановительные процедуры**

### **Рекомендации:**

Объем программы первого этапа выполняется во второй части разминки и как подводящие упражнения.

Обучение соединению элементов техники освоенных на первом этапе. В процессе тренировки необходимо раскрывать занимающимся ключевые понятия биомеханических основ техники ушу.

По мере освоения программы возможно проведение соревнований по ОФП, играм, базовой технике и комплексам ушу.

Требования и порядок сдачи экзаменов остаются те же, что и на первом этапе.

В качестве контрольных упражнений по технической подготовке можно использовать: базовые удары ногами в прыжках (т.к. они требуют хорошей координации и физической подготовки), учебные комплексы чанцюань подходящие по возрастной категории спортсмену (и дуань, эр дуань, сань дуань цзишу чанцюань таолу). Демонстрация юнфа (применение техники) необходима с целью контроля понимания занимающимися функции движений ушу.

Рекомендации, к первому этапу программы остаются прежними и для второго и последующего этапов.

#### *Обучающие должны знать:*

- технику безопасности при выполнении технических элементов;
- название выполняемых технических элементов и связей;
- разучить выполнение связок из кулака по стилям *(только для УТ(СС)-4, УТ(СС)-5);*
- разучить выполнение связок с коротким оружием *(только для УТ(СС)-4, УТ(СС)-5);*
- изучить выполнение комплексов: 32 формы цзяньшу, 32 формы даошу, 32 формы наньдао – один на выбор *(только для УТ(СС)-4, УТ(СС)-5);*
- изучить выполнение комплексов: Эрцзи наньцюань: 32 формы гуньшу, 32 формы цяншу, 32 формы наньгунь - один на выбор *(только для УТ(СС)-4, УТ(СС)-5).*

*Обучающие должны уметь:*

- технически правильно выполнять упражнения на равновесие пинхэн;
- технически правильно выполнять основные положения кисти (цзибэнь шоусин);
- технически правильно выполнять основные виды движений руками (цзибэнь шоуфа);
- технически правильно выполнять основные виды позиций (цзибэнь бусин);
- технически правильно выполнять основные виды перемещений (цзибэнь буфа);
- технически правильно выполнять основные виды движений ногами (цзибэнь туйфа);
- технически правильно выполнять удары с хлопками (цзисян дунцзо);
- технически правильно выполнять движения в прыжках (тяоюэ дунцзо);
- технически правильно выполнять базовые движения с палкой (гуньшу цзибэнь дунцзо);
- технически правильно выполнять базовые движения с коротким оружием - Дуань бинци: с широким мечом (даошу цзибэнь дунцзо), с обоюдоострым мечом (цзяньшу цзибэнь дунцзо);
- технически правильно выполнять базовые движения с коротким оружием - с южным мечом (наньдао цзибэнь дунцзо), с широким мечом в сочетании с техникой перемещений, с обоюдоострым мечом в сочетании с техникой перемещений, с южным мечом в сочетании с техникой перемещений (*только для УТ(СС)-4, УТ(СС)-5*);
- технически правильно выполнять базовые движения с длинным оружием - Чан бинци: с палкой (гуньшу цзибэнь дунцзо), с копьем (цяньшу цзибэнь дунцзо);
- технически правильно выполнять базовые движения с длинным оружием - Чан бинци: с южной палкой (наньгунь цзибэнь дунцзо) (*только для УТ(СС)-4, УТ(СС)-5*);
- технически правильно выполнять связки с коротким и длинным оружием (*только для УТ(СС)-4, УТ(СС)-5*);
- технически правильно выполнять комплексы чанцюань, наньцюань ;
- правильно выполнять кулачную технику – цюаньшу: чанцюаньшу, наньцюаньшу, тайцзицюаньшу (*только для УТ(СС)-4, УТ(СС)-5*);
- технически правильно выполнять комплексы: 32 форм чанцюань и 32 форм с коротким и длинным оружием на усмотрение тренера (*только для УТ(СС)-4, УТ(СС)-5*);
- технически правильно выполнять комплексы: относящиеся по возрастной категории спортсменов, таких как (46 форм, 3 гуйдин чанцюань, 3 гуйдин с коротким и длинным оружием на усмотрение тренера) (*только для УТ(СС)-4, УТ(СС)-5*).

## **5. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "ушу";
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "ушу";
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

*Обучающиеся должны:*

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «ушу» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «ушу»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году обучения;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года обучения;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

1. Стабильности состава занимающихся.
2. Динамики прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся.
3. Уровнем освоения основ техники ушу, навыков гигиены и самоконтроля.
4. Выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.
5. Освоение стилей цюаньшу, техники «Южного кулака» – наньцюаньшу, техники «кулака Великого предела», стиль Ян - Янши Тайцзицюань, техники короткого оружия - дуань бинци, техники длинного оружия - чан бинци.
6. Освоение техники короткого оружия - дуань бинци, длинного оружия - чан бинци, кулачной техники – цюаньшу.

#### Цель:

Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся учебно-тренировочной группы (спортивной специализации).

#### Задачи:

Определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности обучающихся отделений за учебно-тренировочный год.

#### Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОФП, СФП обучающиеся отделения сдают в ноябре учебного года на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана. Текущие испытания в мае.

#### Программа контрольно-переводных испытаний:

Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по общей физической подготовке и специальной физической подготовки обучающихся согласно ФССП (представлены в Программе) и Тесты индивидуального отбора (утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год).

## 6. КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Таблица 5

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления в группу на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) 2 года на 20\_\_\_\_ год по виду спорта ушу в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «ушу» от 23 ноября 2022 г. № 1065.

Баллы	1. Нормативы общей физической подготовки								2. Нормативы специальной физической подготовки																			
	Для спортивных дисциплин: таолу, кунгфу-традиционное ушу																											
	1.1		1.2		1.3		1.4		3.1		3.2		3.3		3.4		3.5		3.6		3.7		3.8		3.9			
	Бег 30 м (с)		Челночный бег 3х10 м (с)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). (см)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		Бег на 500 м (мин, с)		Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин (кол-во раз)		Двойной прыжок в длину с места (см)		Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)		Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (кол-во раз)		Шпагат продольный (фиксация положения) (с)		Шпагат поперечный(фиксация положения) (с)		И.п. – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения) (с)		Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 80 см, фиксация положения) (с)			
	м/ю	д/д	м/ю	д/д	м/ю	д/д	м/ю	д/д	м/ю	д/д	м/ю	д/д	м/ю	д/д	м/ю	д/д	м/ю	д/д	м/ю	д/д	м/ю	д/д	м/ю	д/д	м/ю	д/д	м/ю	д/д
5.0	5,9	6,0	9,1	9,2	+5	+7	140	160	11,55	2,10	24		350	345	6	5	11	9	14,0		14,0		14,0		9,00			
4.0	6,1	6,2	9,3	9,4	+4	+6	135	155	2,00	2,15	23		345	340	5	4	10	8	13,0		13,0		13,0		800			
3.0	6,3	6,4	9,5	9,6	+3	+5	130	150	2,05	2,20	22		340	335	4	3	9	7	12,0		12,0		12,0		7,00			
2.0	6,5	6,6	9,7	9,8	+2	+4	125	145	2,10	2,25	21		335	330	3	2	8	6	11,0		11,0		11,0		6,00			
1.0	6,7	6,8	9,9	10,0	+3	+5	120	140	2,15	2,30	20		330	325	2	1	7	5	10,0		10,0		10,0		5,00			
3.10. Техническое мастерство: обязательная техническая программа																												
В группу зачисляется/переводится занимающийся, сдавший все контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и набравший в каждом упражнении не менее 1 балла. Вступительный балл – 13. А также выполнивший тесты индивидуального отбора в соответствии с приложением № 10 за показатель: «Техническое мастерство: обязательная техническая программа».																												
Если занимающийся выполнил норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - дополнительный балл не начисляется.																												
(максимальный балл-5.0)																												

Сокращение, используемое в таблице: «И.П» - исходное положение, «М» - мальчики, «Ю» - юноши, «Д» - девочки, «Д» - девушки

**Техническое мастерство: обязательная техническая программа.**

**Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления в группу на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 2 года на 2023 год по виду спорта «ушу» для определения уровня подготовленности занимающихся к освоению обязательной технической программы (цзибэньгун)**

Таблица 6

№ п/п	Контрольные тесты	Пол занимающегося	норматив	Примечание
			Спортивная подготовка	
1	Упражнение на равновесие (стоя на одной ноге, другая согнута в колене перед собой, руки в стороны, глаза закрыты-20 с	Девочки, девушки, мальчики, юноши,	Зачет/незачет	Зачет – 1 балл; Незачет – 0 баллов
2	Из и.п. основная стойка, ноги на ширине плеч прыжок вверх кругом на 360 градусов с приземлением в и.п.		Зачет/незачет	Зачет – 1 балл; Незачет – 0 баллов
3	Приседание на одной ноге («пистолетик»)		7 раз на каждую ногу	5 нормативов за каждый от 0 до 2 баллов Не выполнение -0 Выполнение -1 Выполнение на 20% выше норматива – 2
4	Позиция "Мабу"		фиксация 50 сек	
5	Движение "лунби" за 30 с		не менее 8 раз	
6	Связка "мабу+гунбу"		не менее 8 раз	
7	Мах "чжэнтитуй" за 15 с		не менее 8 раз	

\* Список зачисляемых формируется в соответствии с планом комплектования, на основании рейтинга, по наибольшей сумме баллов набранных за все выполненные нормативы по общей физической и специальной подготовке и показатель: «Техническое мастерство: обязательная техническая программа».

**Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления в группу на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) 3 года на 20 \_\_\_\_ год по виду спорта ушу в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «ушу» от 23 ноября 2022 г. № 1065.**

Таблица 7

Баллы	1. Нормативы общей физической подготовки								2. Нормативы специальной физической подготовки																	
	Для спортивных дисциплин: таолу, кунгфу-традиционное ушу																									
	1.1		1.2		1.3		1.4		3.1		3.2		3.3		3.4		3.5		3.6		3.7		3.8		3.9	
	Бег 30 м (с)		Челночный бег 3х10 м (с)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). (см)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		Бег на 500 м (мин, с)		Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин (кол-во раз)		Двойной прыжок в длину с места (см)		Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)		Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (кол-во раз)		Шпагат продольный (фиксация положения) (с)		Шпагат поперечный(фиксация положения) (с)		И.п. – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения) (с)		Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 80 см, фиксация положения) (с)	
	м/ю	д/д	м/ю	д/д	м/ю	д/д	м/ю	д/д	м/ю	д/д	м/ю	д/д	м/ю	д/д	м/ю	д/д	м/ю	д/д	м/ю	д/д	м/ю	д/д	м/ю	д/д	м/ю	д/д
5.0	5,9	6,0	9,1	9,2	+5	+7	140	160	11,55	2,10	24		350	345	6	5	11	9	14,0		14,0		14,0		9,00	
4.0	6,1	6,2	9,3	9,4	+4	+6	135	155	2,00	2,15	23		345	340	5	4	10	8	13,0		13,0		13,0		8,00	
3.0	6,3	6,4	9,5	9,6	+3	+5	130	150	2,05	2,20	22		340	335	4	3	9	7	12,0		12,0		12,0		7,00	
2.0	6,5	6,6	9,7	9,8	+2	+4	125	145	2,10	2,25	21		335	330	3	2	8	6	11,0		11,0		11,0		6,00	
1.0	6,7	6,8	9,9	10,0	+3	+5	120	140	2,15	2,30	20		330	325	2	1	7	5	10,0		10,0		10,0		5,00	
3.10. Техническое мастерство: обязательная техническая программа																										
В группу зачисляется/переводится занимающийся, сдавший все контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и набравший в каждом упражнении не менее 1 балла. Вступительный балл – 13. А также выполнивший тесты индивидуального отбора в соответствии с приложением № 13 за показатель: «Техническое мастерство: обязательная техническая программа».																										
Если занимающийся выполнил норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - дополнительный балл не начисляется.																										
(максимальный балл-5.0)																										

Сокращение, используемое в таблице: «И.П.» - исходное положение, «М» - мальчики, «Ю» - юноши, «Д» - девочки, «Д» - девушки

**Техническое мастерство: обязательная техническая программа.**

**Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления в группу на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 3 года на 2023 год по виду спорта «ушу» для определения уровня подготовленности занимающихся к освоению обязательной технической программы (цзибэньгун)**

Таблица 8

№ п/п	Контрольные тесты	Пол занимающегося	норматив	Примечание
			Спортивная подготовка	
1	Упражнение на равновесие (стоя на одной ноге, другая согнута в колене перед собой, руки в стороны, глаза закрыты-20 с	Девочки, девушки, юниорки, мальчики, юноши, юниоры	Зачет/незачет	Зачет – 1 балл; Незачет – 0 баллов
2	Из и.п. основная стойка, ноги на ширине плеч прыжок вверх кругом на 360 градусов с приземлением в и.п.		Зачет/незачет	Зачет – 1 балл; Незачет – 0 баллов
3	Приседание на одной ноге («пистолетик»)		7 раз на каждую ногу	5 нормативов за каждый от 0 до 2 баллов Не выполнение -0 Выполнение -1 Выполнение на 20% выше норматива – 2
4	Позиция "Мабу"		фиксация 60 сек	
5	Движение "лунби" за 30 с		не менее 10 раз	
6	Связка "мабу+гунбу"		не менее 10 раз	
7	Мах "чжэнтитуй" за 15 с		не менее 8 раз	

\* Список зачисляемых формируется в соответствии с планом комплектования, на основании рейтинга, по наибольшей сумме баллов набранных за все выполненные нормативы по общей физической и специальной подготовке и показатель: «Техническое мастерство: обязательная техническая программа».



**Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления в группу на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) 4 года на 20 \_\_\_\_ год по виду спорта ушу в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «ушу» от 23 ноября 2022 г. № 1065.**

Таблица 9

Баллы	1. Нормативы общей физической подготовки								2. Нормативы специальной физической подготовки																		
	Для спортивных дисциплин: таолу, кунгфу-традиционное ушу																										
	1.1		1.2		1.3		1.4		3.1		3.2		3.3		3.4		3.5		3.6		3.7		3.8		3.9		
	Бег 30 м (с)		Челночный бег 3х10 м (с)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). (см)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		Бег на 500 м (мин, с)		Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин (кол-во раз)		Двойной прыжок в длину с места (см)		Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)		Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (кол-во раз)		Шпагат продольный (фиксация положения) (с)		Шпагат поперечный(фиксация положения) (с)		И.п. – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения) (с)		Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 80 см, фиксация положения) (с)		
м/ю	д/д	м/ю	д/д	м/ю	д/д	м/ю	д/д	м/ю	д/д	м/ю	д/д	м/ю	д/д	м/ю	д/д	м/ю	д/д	м/ю	д/д	м/ю	д/д	м/ю	д/д	м/ю	д/д	м/ю	д/д
5.0	5,9	6,0	9,1	9,2	+5	+7	140	160	11,55	2,10	24		350	345	6	5	11	9	14,0		14,0		14,0		9,00		
4.0	6,1	6,2	9,3	9,4	+4	+6	135	155	2,00	2,15	23		345	340	5	4	10	8	13,0		13,0		13,0		800		
3.0	6,3	6,4	9,5	9,6	+3	+5	130	150	2,05	2,20	22		340	335	4	3	9	7	12,0		12,0		12,0		7,00		
2.0	6,5	6,6	9,7	9,8	+2	+4	125	145	2,10	2,25	21		335	330	3	2	8	6	11,0		11,0		11,0		6,00		
1.0	6,7	6,8	9,9	10,0	+3	+5	120	140	2,15	2,30	20		330	325	2	1	7	5	10,0		10,0		10,0		5,00		
3.10. Техническое мастерство: обязательная техническая программа																											
В группу зачисляется/переводится занимающийся, сдавший все контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и набравший в каждом упражнении не менее 1 балла. Вступительный балл – 13. А также выполнивший тесты индивидуального отбора в соответствии с приложением № 16 за показатель: «Техническое мастерство: обязательная техническая программа».																											
Если занимающийся выполнил норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - дополнительный балл не начисляется. (максимальный балл-5.0)																											

Сокращение, используемое в таблице: «И.П.» - исходное положение, «М» - мальчики, «Ю» - юноши, «Д» - девочки, «Д» - девушки

**Техническое мастерство: обязательная техническая программа.**  
**Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц,**  
**проходящих спортивную подготовку для зачисления в группу на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе**  
**(этапе спортивной специализации) 4 года на 2023 год по виду спорта «ушу» для определения уровня подготовленности занимающихся**  
**к освоению обязательной технической программы (цзибэньгун)**

Таблица 10

№ п/п	Контрольные тесты	Пол занимающегося	норматив	Примечание
			Спортивная подготовка	
1	Упражнение на равновесие (стоя на одной ноге, другая согнута в колене перед собой, руки в стороны, глаза закрыты-20 с	Девочки, девушки, юниорки, мальчики, юноши, юниоры	Зачет/незачет	Зачет – 1 балл; Незачет – 0 баллов
2	Из и.п. основная стойка, ноги на ширине плеч прыжок вверх кругом на 360 градусов с приземлением в и.п.		Зачет/незачет	Зачет – 1 балл; Незачет – 0 баллов
3	Приседание на одной ноге («пистолетик»)		10 раз на каждую ногу	5 нормативов за каждый от 0 до 2 баллов Не выполнение -0 Выполнение -1 Выполнение на 20% выше норматива – 2
4	Позиция "Мабу"		фиксация 70 сек	
5	Движение "лунби" за 30 с		не менее 14 раз	
6	Связка "мабу+гунбу"		не менее 12 раз	
7	Мах "чжэнтитуй" за 15 с		не менее 10 раз	

\* Список зачисляемых формируется в соответствии с планом комплектования, на основании рейтинга, по наибольшей сумме баллов набранных за все выполненные нормативы по общей физической и специальной подготовке и показатель: «Техническое мастерство: обязательная техническая программа».



**Техническое мастерство: обязательная техническая программа.  
Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц,  
проходящих спортивную подготовку для зачисления в группу на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе  
/(этапе спортивной специализации) 5 года на 2023 год по виду спорта «ушу» для определения уровня подготовленности занимающихся  
к освоению обязательной технической программы (цзибэньгун)**

Таблица 12

№ п/п	Контрольные тесты	Пол занимающегося	норматив	Примечание
			Спортивная подготовка	
1	Упражнение на равновесие (стоя на одной ноге, другая согнута в колене перед собой, руки в стороны, глаза закрыты-20 с	Девочки, девушки, юниорки, мальчики, юноши, юниоры	Зачет/незачет	Зачет – 1 балл; Незачет – 0 баллов
2	Из и.п. основная стойка, ноги на ширине плеч прыжок вверх кругом на 360 градусов с приземлением в и.п.		Зачет/незачет	Зачет – 1 балл; Незачет – 0 баллов
3	Приседание на одной ноге («пистолетик»)		15 раз на каждую ногу	5 нормативов за каждый от 0 до 2 баллов Не выполнение -0 Выполнение -1 Выполнение на 20% выше норматива – 2
4	Позиция "Мабу"		фиксация 80 сек	
5	Движение "лунби" за 30 с		не менее 20 раз	
6	Связка "мабу+гунбу"		не менее 14 раз	
7	Мах "чжэнтитуй" за 15 с		не менее 13 раз	

**\* Список зачисляемых формируется в соответствии с планом комплектования, на основании рейтинга, по наибольшей сумме баллов набранных за все выполненные нормативы по общей физической и специальной подготовке и показатель: «Техническое мастерство: обязательная техническая программа».**

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления в группу на этапе совершенствования спортивного мастерства года на 20 \_\_\_\_ год по виду спорта ушу в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «ушу» от 23 ноября 2022 г. № 1065.

Таблица 13

Баллы	1. Нормативы общей физической подготовки						2. Нормативы специальной физической подготовки																	
	Для спортивных дисциплин: таолу, кунгфу-традиционное ушу																							
	1.1		1.2		1.3		3.1		3.2		3.3		3.4		3.5		3.6		3.7		3.8		3.9	
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). (см)		Челночный бег 3x10 м (с)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		Бег на 500 м (мин, с)		Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин (кол-во раз)		Двойной прыжок в длину с места (см)		Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)		Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (кол-во раз)		Шпагат продольный (фиксация положения) (с)		Шпагат поперечный(фиксация положения) (с)		И.п. – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения) (с)		Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 80 см, фиксация положения) (с)	
	ю/ю/м	д/ю/ж	ю/ю/м	д/ю/ж	ю/ю/м	д/ю/ж	ю/ю/м	д/ю/ж	ю/ю/м	д/ю/ж	ю/ю/м	д/ю/ж	ю/ю/м	д/ю/ж	ю/ю/м	д/ю/ж	ю/ю/м	д/ю/ж	ю/ю/м	д/ю/ж	ю/ю/м	д/ю/ж	ю/ю/м	д/ю/ж
5.0	+13	+17	7,1	7,4	200	185	1,35	1,80	39	37	460	420	11	8	16	14	19,0	19,0	19,0	19,0	19,0	19,0	9,00	9,00
4.0	+12	+16	7,3	7,6	195	180	1,40	1,85	38	36	455	415	10	7	15	13	18,0	18,0	18,0	18,0	18,0	18,0	8,00	8,00
3.0	+11	+15	7,5	7,8	190	175	1,45	1,90	37	35	450	410	9	6	14	12	17,0	17,0	17,0	17,0	17,0	17,0	7,00	7,00
2.0	+10	+14	7,7	8,0	185	170	1,50	1,95	36	34	445	405	8	5	13	11	16,0	16,0	16,0	16,0	16,0	16,0	6,00	6,00
1.0	+9	+13	7,9	8,2	180	165	1,55	2,00	35	33	440	400	7	4	12	10	15,0	15,0	15,0	15,0	15,0	15,0	5,00	5,00
3.10. Техническое мастерство: обязательная техническая программа																								
В группу зачисляется/переводится занимающийся, сдавший все контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и набравший в каждом упражнении не менее 1 балла. Вступительный балл – 12. А также выполнивший тесты индивидуального отбора в соответствии с приложением № 21 за показатель: «Техническое мастерство: обязательная техническая программа». Если занимающийся выполнил норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - дополнительный балл не начисляется. (максимальный балл-5.0)																								

Сокращение, используемое в таблице: «И.П.» - исходное положение, «ЮО» - юноши, «ЮЮ» - юниоры, «М» - мужчины, «Д» - девушки, «ЮЮ» - юниорки, «Ж» - женщины

**Техническое мастерство: обязательная техническая программа.**  
**Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц,**  
**проходящих спортивную подготовку для зачисления в группу на ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**  
**на 2023 год по виду спорта «ушу» для определения уровня подготовленности занимающихся к освоению обязательной технической программы**  
**(цзибэньгун)**

Таблица 14

№ п/п	Контрольные тесты	Пол занимающегося	норматив	Примечание
			Спортивная подготовка	
1	Упражнение на равновесие (стоя на одной ноге, другая согнута в колене перед собой, руки в стороны, глаза закрыты-20 с	Девочки, девушки, юниорки, мальчики, юноши, юниоры	Зачет/незачет	Зачет – 1 балл; Незачет – 0 баллов
2	Из и.п. основная стойка, ноги на ширине плеч прыжок вверх кругом на 360 градусов с приземлением в и.п.		Зачет/незачет	Зачет – 1 балл; Незачет – 0 баллов
3	Приседание на одной ноге («пистолетик»)		20 раз на каждую ногу	5 нормативов за каждый от 0 до 2 баллов Не выполнение -0 Выполнение -1 Выполнение на 20% выше норматива – 2
4	Позиция "Мабу"		фиксация 120 сек	
5	Движение "лунби" за 30 с		не менее 20 раз	
6	Связка "мабу+гунбу"		не менее 16 раз	
7	Мах "чжэнтитуй" за 15 с		не менее 13 раз	

\* Список зачисляемых формируется в соответствии с планом комплектования, на основании рейтинга, по наибольшей сумме баллов набранных за все выполненные нормативы по общей физической и специальной подготовке и показатель: «Техническое мастерство: обязательная техническая программа».

## 7. МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ

Контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляет медицинский персонал СПб ГБУ ДО СШОР «Комета». Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят 1 раз в год, как правило, в конце подготовительного и соревновательного периодов, в остальных случаях по направлению тренера. Текущий осмотр проходят 1 раз в год.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, кардиолога.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

## 8. ЛИТЕРАТУРА

Рабочая программа разработана на основе программы дополнительного образования спортивной подготовки по виду спорта «ушу» СПб ГБУ ДО СШОР «Комета».

1. Абаев, Н.В. Чань-буддизм и ушу/Н.В. Абаев/ Народы Азии и Африки. М.: 2003 №3
2. Вон Кью-Кит. Тай-цзи цюань. Полное руководство по теории и практике / Вон Кью-Кит. М.: «Бао-цзы», 2006
3. Гогунув , Е.Н., Мартьянов, Б.И. Психология физического воспитания и спорта – Москва: Терра-спорт, 2002 – 235 с.
4. Боген Н.Н. Обучения двигательным действиям. – М.: ФиС, 1985 – 196 с.
5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте.- М.: ФиС,1970.
6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1988.
7. Гимнастика: Учеб.для студ.высш.пед.учеб.заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред.М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - М.: Издательский центр "Академия", 2001.
8. Джонс Д. Традиционные боевые искусства Японии. Путеводитель по системам и школам обучения. М.: «Ремос», 2003
9. Дьячков В.М. Физическая подготовка спортсмена.- М.: ФиС, 1961.
10. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов.-М.: ФиС,1966.
11. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Ушу: Критерии отбора. – М.: Терра-спорт, 2000. – 240 с.
12. Корх, А.Я. Тренер: деятельность и личность – Москва: Советский спорт, 2000 – 169 с.
13. Кофман А.Б. «Воспитательная работа с юными спортсменами» В книге «Система подготовки спортивного резерва», М., 1994г.
14. Лях В.И. Координационные способности школьников. -Мн.:Полымя, 1989.
15. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М., ФиС.1991г.
16. Музруков, Г.Н. «Единая всероссийская программа занятий ушу». Москва 1998 г.
17. Музруков Г.Н. Основы ушу. – Москва: Пик, 2001 – 456 с.
18. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240 с.
19. Солодков, А.С., Сологуб, Е.Б. Физиология человека. Общая, спортивная, возрастная. – Москва: Советский спорт,2001 – 248 с.
20. Спортивная гимнастика. Программа. – М.: Советский спорт, 2005

21. Тарас, А.Е. Энциклопедический справочник: Боевые искусства. 2000 школ боевых искусств Востока и Запада. Минск, 2006 г.
22. Филин В.П. Испытание физических качеств у юных спортсменов. -М.: ФиС, 1974.
23. Бауэр В.Г. организация педагогического контроля деятельности спортивных школ М.:Изд..Спорт 2003
24. Ушу. (Олимпийская версия таолу) Сочи, 2002 – 342 с.
25. "Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации". (Письмо Федерального агентства по физической культуре и спорту Российской Федерации от 12 декабря 2006 г. № СК-02-10/3685)
26. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изменениями от 23 июля 2008 г.)
27. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «ушу», утвержденный приказом Минспорта России от от 23 ноября 2022 г. № 1065.

## **ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ**

1. Видеозаписи с соревнований различного уровня.
2. Презентации по различным темам: антидопинг, технология спорта, судейство, профилактика травматизма в спорте, история ушу.
3. Учебное видео «Цюаньшу 32 формы»
4. Учебное видео «Дуаньцисе 32 формы»
5. Учебное видео «Чанцисе 32 формы»
6. Учебное видео «1 международный соревновательный стандарт (1 гуйдин)»
7. Учебное видео «3 международный соревновательный стандарт (3 гуйдин)»

## **ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку:**

1. [www.ewuf.org](http://www.ewuf.org)
2. [www.iwuf.org](http://www.iwuf.org)
3. [www.wushu-Russ.Ru](http://www.wushu-Russ.Ru)
4. видео базовые комплексы международного стандарта
5. видео 1-ый комплекс гуйдин таолу международного соревновательного стандарта
6. видео 3-ий комплекс гуйдин таолу международного соревновательного стандарта



*Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение дополнительного  
образования спортивная школа олимпийского резерва «Комета»*

**ПРИНЯТА**

Решением заседания

Педагогического совета

СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

Протокол от 25.10.2023 № 1

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

от 25.10.2023 № 79-О

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по ушу**

на 20\_\_ - 20\_\_ учебный год

для обучающихся учебно-тренировочной группы  
на этапе совершенствования спортивного мастерства

(ССМ)

**Составитель: тренер-преподаватель  
Кудрявцева Алла Олеговна,  
заведующий отделением  
Гренко Ольга Андреевна,  
инструктор-методист  
Чернухина Екатерина Рудольфовна**

г. Санкт-Петербург

20\_\_ г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка.....	
2.	Годовой учебно-тренировочный план.....	
3.	Учебно-тематический план.....	
4.	Содержание тем программного материала.....	
4.1.	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка.....	
4.2.	Общая физическая подготовка (ОФП).....	
4.3.	Специальная физическая подготовка (СФП) и двигательная подготовка.....	
4.4.	Техническая подготовка.....	
4.5.	Участие в соревнованиях. Контрольные мероприятия.....	
4.6.	Иные мероприятия.....	
5.	Требования к уровню подготовки.....	
6.	Контрольно-переводные испытания.....	
7.	Медицинский контроль.....	
8.	Литература.....	

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В рабочей программе представлены основные разделы спортивной подготовки ушуистов группы совершенствования спортивного мастерства, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта.

Рабочая программа составлена на основе программы дополнительного образования спортивной подготовки по виду спорта «ушу» и федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «ушу», утвержденной приказом Минспорта России от 23 ноября 2022 г. № 1065.

### **Основополагающие принципы:**

- *Комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса.

- *Преимственность* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения.

- *Вариативность* - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена.

### **Цель программы:**

Базовая техническая подготовка – освоение элементов повышенной сложности по всем видам многоборья, выполнение контрольных нормативов для зачисления в группу совершенствования спортивного мастерства, выполнения разрядных норм, участие в соревнованиях.

### **Задачи программы:**

1. Совершенствование специальной физической подготовленности, скоростно – силовых качеств.

2. Достижение высокого уровня функциональной подготовки – планомерное освоение возрастающих учебно-тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные нагрузки.

3. Совершенствование базовой технической подготовленности – повышение надежности (стабильности) выполнения базовых элементов.

4. Совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, саморегуляции, сосредоточения и мобилизации.

5. Углубленная теоретическая и тактическая подготовка.

6. Активная соревновательная практика с включением модельных тренировок и контрольно-подготовительных соревнований.

По окончании годичного цикла тренировок спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонне физической подготовленности.

Этап совершенствования спортивного мастерства является ключевым для динамики роста уровня технической подготовленности обучающихся, также для уровня освоения объемов учебно-тренировочных нагрузок, предусмотренных дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по ушу.

На данном этапе, к программе основного многоборья (три регламентируемых комплекса) добавляются два комплекса традиционного раздела (чуаньтунлэй) - традиционное цюаньшу (чуаньтун цюаньшу) и традиционное оружие (чуаньтун цисе). Это предъявляет совершенно новые требования как к содержанию учебно-тренировочного процесса, так и к морально-волевым качествам спортсмена, его физическому состоянию, особенно выносливости и скоростной восстанавливаемости. Возрастание нагрузок почти вдвое требует на данном этапе корректировки и оптимизации учебного плана, для высвобождения дополнительного времени для отработки нового материала.

На этом этапе ведущая роль принадлежит методам сопряженной тренировки, которая характеризуется целостным выполнением действий в условиях дополнительных нагрузок, не искажающих технику движений. В тренировку необходимо включать отдельные упражнения, требующие специальных волевых усилий (чаотао сюньлянь -

тренировка полутора комплексов подряд). Упражнения на достижение предельного результата (предельной скорости, высоты, силового усилия). Эти упражнения вырабатывают способность к кратковременным максимальным напряжениям. Упражнения на преодоление утомления. Подобные упражнения развивают выносливость и воспитывают вместе с тем настойчивость, самообладание, необходимые для преодоления трудностей нарастающего утомления (чаотао сюньлянь; выполнение большого количества повторов заданного движения - до 1000 раз).

В качестве контрольных нормативов по технической подготовке использовать комплексы цюаньшу (чанцюань для ССМ) и цисе, моделируя соревновательную обстановку.

Рабочая программа рассчитана на 832 часа подготовки (*табл.1*). Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями.

Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями, учитывают требования для данного биологического возраста спортсменов и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

## 2. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Таблица 1

[illegible]



### 3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Таблица 2

Программный материал	Кол-во часов/ минут	Месяцы						месяцы						Краткое содержание
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
I. ТЕМА – ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП ССМ (МИНУТЫ)														
Занятие 1. Физическая культура и спорт в России.	200	30	10			10	40	40	10	30	10	10	10	Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов ушу, в том числе за превышение пределов необходимой обороны. Международные связи спортивных организаций России. Значение выступлений Российских спортсменов в международных соревнованиях. Спортивные Федерации. Федерация ушу в России. Структура Федерации ушу. Работа Федерации ушу России, в том числе в мировых и Европейских союзах. Физическое воспитание в общеобразовательной школе, в высших и средних специальных учебных заведениях. Задачи и содержание их работы в воспитании подрастающего поколения и подготовке спортивного резерва. Физкультурное движение, массовый спорт и спорт высших достижений.
Занятие 2. Личная и общественная гигиена, режим труда и отдыха.	200	5	30				40	40	20	30			35	Понятие о гигиене; гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Личная гигиена обучающихся ушу: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды, обуви, сна, жилища. Гигиенические требования к местам проведения занятий. Весовой режим спортсмена. Водно-солевой обмен. Использование бани для коррекции веса спортсмена и восстановления организма. Особенности питания, режима дня и отдыха спортсменов в восстановительный период.
Занятие 3. Предупреждение травматизма при занятии ушу.	200			30	30	30	10	10	10	25	5	5	45	Причины травматизма и способы его предупреждения. Характеристика травм на занятиях ушу и их профилактика. Правила использования спортивного инвентаря для ушу (оружие). Страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма

Занятие 4. Правила и регламент проведения соревнований по ушу.	200			35	40	25					30	30	40	Значение, виды и характер спортивных соревнований. Разбор и изучение основных положений правил соревнований по ушу. Методика судейства. Организация и проведения соревнований. Правила соревнований по ушу. Роль судейства. Способы оценки выступлений в возрастной группе «мужчины и женщины». «Прочие ошибки», снижения за которые производят снижения судьи технического стандарта. Сложные элементы и способы их оценки
Занятие 5. Общие понятия о технике ушу.	300		30	25	25	25	45	25	25	25	25	25	25	Терминология ушу. Особенности шеньфа (техники работы туловищем) и яньфа (техники взгляда) в комплексах ушу. Техника исполнения акробатических элементов в ушу (депу гуньфа). Особенности подражательных стилей традиционного ушу: хоуцюань (стиль обезьяны), инчжаоцюань (стиль орла), танланцюань (стиль богомола). Тренажеры для физической подготовки. Характеристика тренажеров по назначению. Организация занятий по физической подготовке в тренажерном зале
Занятие 6. Планирование и контроль в процессе спортивной тренировки.	300	25	25				25	60	25	40	25	25	50	Управление подготовкой ушуистов. Роль и значение планирования учебно-тренировочного процесса. Перспективное, текущее и оперативное планирование учебно-тренировочного процесса. Цели, задачи, содержание и основные показатели. Основные формы и документы учёта учебно-тренировочной работы. Индивидуальное и групповое планирование. Этапный, текущий и оперативный контроль учебно-тренировочной деятельности спортсменов. Основные задачи и показатели. Контроль и коррекция подготовки. Задачи, содержание и нормативы индивидуального плана тренировок учащихся старших разрядов. Планирование двухразовых занятий в один день, количество видов подготовки, количества повторений, дозировка упражнений. Понятие нагрузки. Соотношение нагрузки и отдыха. Объём и интенсивность нагрузки - основные показатели учебно-тренировочной работы. Основы периодизации спортивной тренировки. Микроцикл основная структурная единица всего учебно-тренировочного процесса. Календарные планы спортивных соревнований по ушу



Занятие 7. Теоретические основы ушу.	330	30	25	30	25	30	30	25	25	30	25	25	30	Ушу как спортивно-педагогическая дисциплина. Знания, двигательные умения, навыки и способности ушуистов. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Особенности ритма, стиля и композиции комплексов таолу. Международные стандартные соревновательные комплексы ушу-таолу. Самостоятельные комплексы ушу-таолу. Особенности группы стилей Наньцюань (наньцюань, наньдао, наньгунь). Техника исполнения прыжков (тяюэ дунцзо). Принципы «цин-дун», «кай-хэ», «шан-ся» как универсальные принципы движений в ушу. Особенности группы стилей Тайцзицюань (тайцзицюань, тайцзицзянь).
Занятие 8. Тактическая и психологическая подготовка.	250	30	0				50	40	65	60			5	Обучение тактическим правилам и приемам
<b>Итого минут:</b>	<b>1980</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>240</b>	<b>240</b>	<b>180</b>	<b>240</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>240</b>	
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>33</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	
<b>II. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ</b>														
<b>ТЕМА - РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП ССМ (ОФП) (ЧАСЫ)</b>														
Физические упражнения для рук, плечевого пояса, кистей и шеи: Занятие 9. Упражнения для пальцев и кисти. Занятие 10. Упражнения для увеличения подвижности в суставах. Занятие 11. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах. Занятие 12. Силовые упражнения для сгибателей и разгибателей. Занятие 13. Упражнения для расслабления мышц рук.	21	2	3	2	1	2	1	2	2	2	1	1	2	Сила рук — важный показатель физических возможностей, от которого зависит результативность силового тренинга и общий уровень физподготовки. Именно поэтому мышцам кистей нужно уделять не меньше внимания, чем любой другой мышечной группе. Увеличить силу рук можно, если регулярно выполнять упражнения, направленные на развитие мускулов кистей и предплечий, а также на повышение эластичности связок запястья.
Физические упражнения для развития силы мышц брюшного пресса и косых мышц живота: Занятие 14. Упражнения для мышц передней поверхности туловища. Занятие 15. Различные виды планок и скручиваний.	21	2	2	2	1	1	3	2	2	2	1	1	2	Пресс - важная мышечная группа. Мышцы пресса поддерживают позвоночный столб, формируют правильную осанку и помогают внутренним органам. Мышцы пресса можно тренировать как при помощи динамических, так и при помощи статических упражнений. И те, и другие упражнения позволяют глубоко проработать все мышцы пресса: прямые, косые, поперечные и мышцы нижней части живота.

Занятие 16. Поднимание ног. Занятие 17. Упражнение для комплексной проработки пресса.														
Физические упражнения для развития силы мышц спины: Занятие 18. Виды ходьбы. Занятие 19. Выпады. Занятие 20. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника. Занятие 21. Упражнения для формирования правильной осанки. Занятие 22. Упражнения для всего тела.	20	1	2	2	1	1	2	3	1	2	1	2	2	Укрепление спины включает несколько зон: позвоночную, лопаточную, подлопаточную, крестцовую и поясничную. Мышц спины, которые можно проработать и укрепить, больше десяти видов. Упражнения помогают исправить осанку, а это не только эстетика тела, и но слаженное функционирование внутренних органов и большинства процессов, включая дыхание и опорно-двигательную систему. Упражнения на спину могут быть достаточно энергозатратными.
Физические упражнения для развития силы мышц ног, стоп и тазового пояса: Занятие 23. Упражнения для стопы и голени. Занятие 24. Упражнения для увеличения подвижности в суставах. Занятие 25. Упражнения для мышц бедер.	21,5	1	2	2	2,5	2	2	1	2	3	1	1	2	В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые участвуют в каждом повседневном движении. Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп необходимы для улучшения силовых показателей и более эффективного выполнения упражнений с отягощениями. Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы
Общеразвивающие упражнения: Занятие 26. Ходьба. Занятие 27. Бег с утяжелителями. Занятие 28. Строевые упражнения. Занятие 29. Прыжки. Занятие 30. Упражнения на растягивание мышц. Занятие 31. Упражнения для развития ловкости.	83	8	8	10	4	6	8	7	6	10	4	4	8	Эти упражнения выполняются на месте (стоя, сидя, лежа) в сочетании с ходьбой. Применяются для совершенствования двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем организма, а также для избирательного воздействия в целях развития быстроты, ловкости, силы и других качеств
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>166,5</b>	<b>14</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>9,5</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>13</b>	<b>19</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>16</b>	
<b>ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП ССМ (СФП) (ЧАСЫ)</b>														
Занятие 32. Физические упражнения для развития быстроты и скоростной выносливости.	19	0,5	1,5	1,5	1	1	2	2	1	1,5	2	2	3	Упражнения этой направленности выполняются в быстром или максимально быстром темпе до утомления с гантелями, набивными мячами, спортивными тренажерами, на перекладине, без предметов и другие. Количество повторений – от 5 до 20 в одном подходе. Всего подходов 2-4. Если задание удастся осуществить без заметной усталости, следует

														усложнить его или выполнять упражнение в более быстром темпе. Для развития скоростной выносливости используются силовые упражнения, рассмотренные. Освоенными можно считать те из них, удастся выполнить в быстром темпе.
Занятие 33. Физические упражнения для развития силы.	20	2	1	1	1	3	1,5	1	2	1	2	2,5	2	Сила – это способность человека преодолевать сопротивление (выполнять работу) за счет мышечных напряжений. Сила положительно влияет на развитие ловкости и выносливости. Однако чрезмерное увлечение силовыми упражнениями (закачивание мышц) может заметно снизить и ловкость, и выносливость. Любые двигательные действия или физические упражнения, связанные с преодолением сопротивления, поднятием предметов, спортивных движений развивают силу и увеличивают мускулатуру. Эффективность упражнений можно изменять путем увеличения количества повторений, замедления или ускорения темпа движений, введения, усложненных вариантов.
Занятие 34. Физические упражнения для развития силовой выносливости.	20	1,5	1	1	1	3	2	1	2	2	0,5	3	2	Упражнения выполняют в среднем или медленном темпе, до отказа, в 2-6 подходах с небольшими перерывами для отдыха. Количество постепенно увеличивают до 10 раз. Выносливость – это способность противостоять утомлению или умение длительное время эффективно выполнять работу. Для жизнедеятельности человека выносливость - одно из необходимых физических качеств. Различают общую и специальную выносливость. Уровень общей выносливости зависит в основном от тренированности сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Лучшим средством совершенствования общей выносливости являются продолжительный бег, плавание, езда на велосипеде, быстрая ходьба, гребля и другие циклические упражнения, выполняя которые необходимо постепенно увеличивать дистанцию, или скорость движения, или то и другое одновременно. Специальная выносливость основана на общей, но включает и упражнения, специфические для данного вида спорта. В частности выполнение многократных повторений комплексов ушу и повторение силовых и скоростных упражнений.
Занятие 35. Физические упражнения для развития и совершенствования гибкости (Жоугун).	20	1,5	1	3	2,5	1	1	1	2	1	2	2	2	В силу своей специфики, обусловленной наличием большого количества широкоамплитудных, сложнокоординационных движений, занятия ушу предъявляют повышенные требования к такому параметру подготовки спортсмена, как

														гибкость. Гибкость – комплексное понятие, включающее в себя эластичность мышц и связок, подвижность суставов и способность мышц-антагонистов к мгновенному расслаблению и напряжению в ходе выполнения упражнения. Отличительной чертой работы над гибкостью в ушу является наличие в арсенале движений специальных упражнений для развития гибкости – жоугун, – отсутствующих в других видах спорта.
Физические упражнения для развития общей и специальной прыгучести: Занятие 36. Физические упражнения для развития общей прыгучести. Занятие 37. Физические упражнения для развития специальной прыгучести (взрывная сила). Занятие 38. Физические упражнения для развития ловкости.	20	1	2	2	1	1	2	2	1	2	2	3	1	Прыжковые упражнения: прыжки на двух ногах на полу; наскок на возвышение с места, с шагов, с разбега, с отскоком; прыжки с различным положением ног (ноги врозь, согнув ноги, со сменой прямых и согнутых ног); прыжки на заданное расстояние, прыжки в движении, прыжки с поворотами.
Специально-двигательная подготовка: Занятие 39. Развитие координационных способностей. Сочетание движений различными частями тела. Занятие 40. Оценка движений по времени, пространству и по степени мышечных усилий.	19	1	1	2	1	1	1,5	1	1	2	2,5	3	2	Основная задача специально- двигательной подготовки на начальном этапе сводится к укреплению осанки, обучение правильным позициям, фрагментам техники базовых элементов. Программа для ушуистов на начальном этапе весьма обширна, однако она не замыкается на выполнение разрядных нормативов. Более целесообразно оценивать достижения детей контрольными нормативами, вытекающими из программы физической и технической подготовки.
Занятие 41. Физические упражнения направленные на развитие равновесия.	20	0,5	1,5	2	2	1,5	2	2	2	0,5	2	2	2	Равновесия (пинхэн) являются важной составляющей комплексов ушу. Помимо современных соревновательных комплексов, пинхэн встречаются в комплексах чацюань, хуацюань, шаолиньцюань и многих других. Принципом выполнения пинхэн является фиксация строго определенного правилами положения тела в неподвижном состоянии в течение определенного промежутка времени. Техника выполнения пинхэн тесно связана с базовым принципом ушу «цинду» (покой и движение). Общая динамика комплекса состоит из постоянного чередования фаз активного движения и фиксированных позиций, к которым относятся и равновесия. Равновесия являются более сложными фиксированными позициями, чем буфа (кроме

														дулибу), так как предполагают фиксацию положения при опоре на одну ногу, что требует хорошей координации движения и безукоризненного вестибулярного аппарата.
Занятие 42. Физические упражнения направленные на изучение и совершенствование акробатических элементов.	20	1	1	1	3	1	3	3	1	1	2	1	2	Акробатические элементы в ушу, несмотря на внешнюю схожесть с традиционными акробатическими прыжками и кувырками, имеют и ряд характерных особенностей, обусловленных тем, что они часто выполняются с оружием в руках. Овладение техникой депу гуньфань требует хорошей подвижности суставов и развитого мышечного корсета. Еще одной характерной особенностью акробатики в ушу является то, что все акробатические элементы выполняются на стандартном ковре, а не на пружинящих акробатических коврах и дорожках. Это предъявляет совершенно иные требования к технике их исполнения, в частности к толчку. Другим характерным отличием является то, что в традиционной акробатике элементы в большинстве случаев являются темповыми. В ушу многие элементы выполняются без предварительного разбега, с места, что усложняет их технику.
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>158</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>12,5</b>	<b>12,5</b>	<b>15</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	
<b>III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП ССМ (ЧАСЫ)</b>														
Техника “Длинного кулака” – Чанцюаньшу: Занятие 43. Техника прыжков (тяо юэ фа). Занятие 44. Равновесия (пинхэн).	62,5	7	8	5	4	3	5	5	5	5	5	4	6,5	<p>Техника прыжков (тяо юэ фа):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- тэнкунцзяньдань - прямой удар ногой с одновременным движением разноименной рукой;</li> <li>- тэнкунцзчуань - боковой удар ногой;</li> <li>- паньтуйдэ - боковой удар ногой с падением;</li> <li>- чжуаньшэн паньтуйдэ - удар с падением с проворотом корпуса;</li> <li>- тэнкунхэнданьтуй - диагональный удар ногой;</li> <li>- тэнкунхоухэнданьтуй - обратный диагональный удар ногой.</li> </ul> <p>Равновесия (пинхэн):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- чаотяньдэн - равновесие с удержанием ноги над головой;</li> <li>- цяньюйтунпинхэн - равновесие с удержанием ноги впереди;</li> <li>- ваньюэпинхэн - равновесие прогнувшись;</li> <li>- цзчуайтуйпинхэн - равновесие с ударом в сторону.</li> </ul>
Техника “кулака Великого предела”, стиль Ян –	62,5	4	5	8	5	5	6	5	4	6	4	5	5,5	В тайцзицюань называется «бачжан» «прилипающая ладонь». В пигуа назыв «дзюгунчан» – «ладонь девяти дворцов». Па

<p>Янши Тайцзицюань:</p> <p>Занятие 45. Положения кисти и кулака (шоусин).</p> <p>Занятие 46. Движения руками (шоуфа).</p> <p>Занятие 47. Техника передвижений (буфа).</p> <p>Занятие 48. Техника ног (туйфа).</p> <p>Занятие 49. Прыжки (тяююэ).</p> <p>Занятие 50. Техника корпуса (шэньфа).</p> <p>Занятие 51. Техника взгляда (яньфа).</p>													<p>выпрямлены, естественно напряжены и расставлены. Ладонь слегка вогнута в центре. Большой палец направлен вперед в сторону, образуя с указательным пальцем «хукоу» – пасть тигра. Этот вид ладони используется как для толчков и ударов, так и для захватов предплечья противника</p> <p><b>ПОЛОЖЕНИЯ КИСТИ И КУЛАКА (ШОУСИН):</b></p> <p>В ушу рассматривается несколько принципиально важных позиций кисти: кулак, ладонь, крюк, «ногти», «пальцы».</p> <p>Кулак (цюань) — эта позиция разнится в зависимости от стиля. В «длинном кулаке» она сравнительно проста — большой палец закрывает остальные пальцы напоподобие замка. Кулак образует с предплечьем прямую линию, что предотвращает повреждения лучезапястного сустава. Если центр ладони повернут вниз, то такая позиция называется «провернутый кулак» (фуцюань), вбок — «прямой кулак» (чжэньцюань), вверх — «опрокинутый кулак» (ицюань).</p> <p>Ладонь (чжан) — традиционно рассматривалась в ушу как место выброса энергии ци. Существует несколько базовых позиций ладони. В "длинном кулаке" обычно используется "ладонь в форме листа ивы" (люечжан) — пальцы плотно сжаты, большой палец подогнут к центру ладони, однако не загибается внутрь.</p> <p>Крюк (гоу) — кисть согнута вниз, пальцы собраны в щепоть.</p> <p>«Когти»: «когти дракона» (лунчжуа) — запястье чуть согнуто, четыре пальца сжаты вместе, большой палец отстоит в сторону. "Когти тигра" (хучжуа) — пальцы согнуты во втором и третьем суставах и немного разведены.</p> <p>Это основное положение для захватов. При положении "когти орла" (иньчжуа) четыре пальца плотно сжаты и согнуты, большой палец согнут и отстоит наружу.</p> <p>«Пальцы» (чжи): наиболее часто встречаются положения "пальцы-меч" (цзяньчжи) — два вытянутых пальца, "три темных пальца" (саньиньчжи) — три выпрямленных пальца, "золотая лопата" (цзиньчаньчжи) — четыре выпрямленных пальца и "алмазный палец" (цзиньганчжи) — один выпрямленный палец.</p> <p>Чтобы овладеть шаолиньским ушу, необходимо иметь ряд базовых навыков — умение «стоять столбом», а также техники, направленные на то, чтобы видеть, слышать, тянуть, толкать, поднимать, бить соперника и</p>
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---

														<p>др. Кроме того, существуют правила, описывающие, как боец ушу должен использовать свои руки, глаза, корпус и ноги. Так, согласно техникам владения руками (шоуфа), движения не должны быть ни слишком прямыми, ни слишком изогнутыми, боец должен в совершенстве освоить как движения от себя, так и движения к себе. Техника взгляда (яньфа) нужна для того, чтобы следить за действиями противника. Техники корпуса (шэньфа) помогают следить за центром тяжести и балансом. Согласно техникам передвижения (буфа), боец должен двигаться легко, но твердо; делая шаг вперед, слегка пригнуться, а при шаге назад — приподниматься. Кроме того, боец должен не показывать своих намерений — быть свирепым снаружи и спокойным внутри. Ему необходимо постичь технику обманных маневров, уметь сочетать в себе жестокость и мягкость.</p> <p>Прыжки (тяоюэ). Движения в прыжках являются самым сложным для освоения разделом базовой техники. Большое значение имеет высота выпрыгивания и умение "зависать" в воздухе, что позволяет выполнить "опору на воздух" и увеличить среднее время нахождения в прыжке.</p> <p>Не менее важен "выход" из прыжка и умение "гасить" удар при приземлении. Обратить внимание на приземление после вращения, хлопок производится во время прыжка обязательно в воздухе, приземление в позиции.</p>
Занятие 52. Короткое оружие - Динци.	62,5	4	5	5	4	4	8	7	6,5	5	5	4	5	<p>Базовые движения с широким мечом (даошу цзибэнь дунцзо):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- баодао - способ удержания меча;</li><li>- чаньтоудао - “оборачивающее” движение мечом вокруг корпуса;</li><li>- гонаодао - движение мечом вокруг корпуса обратное чаньтоудао;</li><li>- пидао - рубящий удар движением от локтя;</li><li>- цзедо - диагональное подрезание мечом сверху вниз;</li><li>- ляодао - диагональное подрезание мечом снизу вверх;</li><li>- гуадао - скрестное движение прокалывания мечом;</li><li>- чжадао - прокалывание мечом;</li><li>- чжаньдао - подрезающее движение мечом, работает запястье;</li><li>- саодао - круговой “секущий” удар мечом;</li><li>- тяодао - движение “вздергивания” мечом;</li><li>- аньдао - “давящее” движение мечом;</li><li>- цандао - горизонтальный “секущий” удар</li></ul>

[illegible]



Занятие 53. Длинное оружие - бинци.	62,5	4	5	5	4	4	5	5	5	8	4,5	5	8	<p>Базовые движения с палкой (гуньшу цзибэнь дунцзо):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- пигунь - “рубящее” движение сверху вниз по косой линии;</li> <li>- шуайгунь - удар сверху вниз концом палки;</li> <li>- луныгунь - “рубящее” движение в горизонтальной плоскости;</li> <li>- саогунь - “секущее” движение палкой;</li> <li>- ляогунь - удар палкой снизу вверх;</li> <li>- дяньгунь - точечный удар палкой;</li> <li>- бэнгунь - “вздергивающее” движение палкой, блок-подставка;</li> <li>- чогунь - “протыкающее” движение-толчок;</li> <li>- цзигунь – Круговые движения концом палки;</li> <li>- юньгунь – Горизонтальный проворот палки;</li> <li>- цзягунь – Блок – подставка от удара сверху;</li> <li>- баогунь-удержание палки двумя руками в горизонтальной плоскости;</li> <li>- цзюгунь – удержание палки двумя руками в вертикальной плоскости;</li> <li>- бэйгунь – удержание палки одной рукой за спиной;</li> <li>- тиляоухуагунь – вращение палки попеременно справа и слева в вертикальной плоскости.</li> </ul> <p>Базовые движения с копьём (цяншу цзибэнь дунцзо):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- во цянфа - способы хвата копья;</li> <li>- чжацянь - горизонтальное прокалывание;</li> <li>- сячжацянь - прокалывание вниз;</li> <li>- ланьцянь - блокирующее движение передней частью копья вовнутрь;</li> <li>- бэнцянь - “вздергивание” копьём;</li> <li>- боцянь - сбив полукруговым движением влево или вправо;</li> <li>- цзяцянь - верхний блок-подставка от удара сверху;</li> <li>- дичжацянь – прокалывание из низкой позиции;</li> <li>- ланьцянь – блокирующее движение передней частью копья во внутрь;</li> <li>- нацянь – блокирующее движение передней частью копья наружу;</li> <li>- дяньцянь – точечное прокалывание скользящим движением;</li> <li>- боцянь – сбив в сторону одновременно с уходом с линии атак;</li> <li>- туйцянь – толчок древком копья;</li> <li>- лацянь – сбив в сторону одновременно с уходом с линии атак;</li> <li>- шуайцянь – секущий удар копьём-“обрушивающееся копьё”;</li> <li>- баоцянь – удерживание копья;</li> <li>- лихуацянь – вращение копья вертикально, попеременно справа и слева;</li> </ul>
-------------------------------------	------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	-----	---	---	--

														<ul style="list-style-type: none"> <li>- тяобациян – движение “вздергивание” древка копья;</li> <li>- хэнцибациян – поперечный диагональный удар древком копья;</li> <li>- гайбациян – “накрывающий” удар древком копья.</li> </ul> <p>Базовые движения с южной палкой (наньгунь цзибэнь дунцзо):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- пигунь - “рубящее” движение сверху вниз по косой линии;</li> <li>- бенгунь - “вздергивающее” движение палкой, блок-подставка;</li> <li>- чжаогунь – вращения палкой;</li> <li>- гунь я гунь – точечный удар палкой;</li> <li>- дингунь – отводящее движение.</li> </ul>
<p>Занятие 54. Третьи международный гуйдин-таолу: - чанцюань, наньцюань, тайцзицюань – один на выбор;</p> <p>Занятие 55. Третьи международный гуйдин-таолу:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- цзяньшу, даошу, наньдао, тайцзицзянь – один на выбор;</li> <li>- гуньшу, цяншу, наньгунь – один на выбор.</li> </ul>	62,5	4	5	6	5	5	7	4	3,5	7	5	5	6	<p>Комплексы (таолу) являются основой ушу и представляют собой совокупность соединенных в комбинации (цзухэ) базовых элементов (цзибэнь дунцзо), делящихся в соответствии со структурой комплекса на определенное количество частей (дуань). Структурной единицей комплекса является форма (ши): несколько движений, объединяемых общей функцией, например: блок-удар, захват-контратака и т. д. Исполнение комплекса на соревнованиях является кульминацией учебно-тренировочного процесса, конечным итогом и результатом всей работы спортсмена и тренера.</p> <p>Комплексы ушу являются избранными соревновательными упражнениями –целостными действиями, максимально приближенными к условиям реальных соревнований. Тренер должен различать соревновательные упражнения и учебно-тренировочные формы. Соревновательные упражнения моделируют условия соревнований по ушу в полном соответствии с правилами, а учебно-тренировочные формы упражнений, совпадая с ними по цели, отличаются режимом выполнения и содержанием. Таким образом, тренировка комплекса целиком представляет собой соревновательное упражнение, в то время как отработка комбинаций элементов, комплекса по частям, половины или полутренировочных комплексов являются типичными учебно-тренировочными формами упражнений.</p>
Занятие 56. Совершенствование базовых движений в сочетании с прыжковой техникой и техникой перемещений из третьих	62,5	4	5	6	5	5	7	4	4	7	4,5	5	6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- чанцюань, наньцюань, тайцзицюань – один на выбор;</li> <li>- цзяньшу, даошу, наньдао, тайцзицзянь – один на выбор;</li> <li>- гуньшу, цяншу, наньгунь – один на выбор.</li> </ul>

международных комплексов гуйдин таолу. Занятие 57. Совершенствование базовых движений короткого и длинного оружия в сочетании с прыжковой техникой, техникой перемещений и элементами повышенной сложности из третьих международных комплексов гуйдин таолу.														
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>375</b>	<b>27</b>	<b>33</b>	<b>35</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>38</b>	<b>30</b>	<b>28</b>	<b>38</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>37</b>	
<b>IV. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ. КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b>														
Участие в спортивных соревнованиях	<b>32</b>	<b>5</b>		<b>5</b>	<b>7</b>	<b>5</b>					<b>5</b>	<b>5</b>		
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	<b>9,5</b>					<b>4,5</b>							<b>5</b>	
Инструкторская и судейская практика	<b>25</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>66,5</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>11,5</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	
<b>V. ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b>														
Медицинские, медико-биологические мероприятия	<b>18</b>	<b>4</b>		<b>4</b>				<b>6</b>	<b>4</b>					
Восстановительные мероприятия	<b>15</b>				<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>							
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>33</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>832</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>80</b>	<b>64</b>	<b>69</b>	<b>81</b>	<b>70</b>	<b>62</b>	<b>74</b>	<b>60</b>	<b>64</b>	<b>80</b>	

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета», ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

#### 4.СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА.

##### 4.1. ТЕМА – ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП ССМ - 33 часа

###### **Занятие 1. Физическая культура и спорт в России.**

**Содержание:** Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт - часть общей культуры общества. Их значение и роль в гуманистическом воспитании личности, гармоничном развитии человека, оздоровлении нации, подготовке к труду и защите Родины.

Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов ушу, в том числе за превышение пределов необходимой обороны.

Государственные и общественные организации по физической культуре и спорту. Физкультура и спорт в системе образования. Международные связи спортивных организаций России. Значение выступлений Российских спортсменов в международных соревнованиях. Спортивные Федерации. Федерации ушу в России. Структура Федерации ушу. Работа Федерации ушу России, в том числе в мировых и Европейских союзах. Физическое воспитание в общеобразовательной школе, в высших и средних специальных учебных заведениях. Задачи и содержание их работы в воспитании подрастающего поколения и подготовке спортивного резерва. Физкультурное движение, массовый спорт и спорт высших достижений.

*Обучающиеся должны знать:*

- значение и важность занятий физической культурой;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта;
- концепцию развития спорта в России.

*Обучающиеся должны уметь:*

- обосновать важность занятий физической культурой;
- рассказать о физическом развитии в системе занятий ушу;
- рассказать об уголовной, административной и дисциплинарной ответственности за неправомерное использование навыков приемов ушу.

###### **Занятие 2. Личная и общественная гигиена, режим труда и отдыха.**

**Содержание:** Понятие о гигиене; гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Личная гигиена обучающихся ушу: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды, обуви, сна, жилища. Гигиенические требования к местам проведения занятий. Весовой режим спортсмена. Водно-солевой обмен. Использование бани для коррекции веса спортсмена и восстановления организма. Особенности питания, режима дня и отдыха спортсменов в восстановительный период.

*Обучающиеся должны знать:*

- значение и важность личной гигиены;
- важность сбалансированного графика работы и отдыха.

*Обучающиеся должны уметь:*

- соблюдать личную гигиену;
- подготовить снаряжение перед выполнением упражнений;
- соблюдать режим труда и отдыха.

###### **Занятие 3. Предупреждение травматизма при занятии ушу.**

**Содержание:** Краткие сведения о спортивных травмах. Обеспечение безопасности на занятиях. Организационные и методические причины травматизма. Меры

предупреждения травм на занятиях. Требования к организации занятий и методике обучения основным упражнениям. Морально-волевые качества и дисциплина обучающихся. Значение совершенствования морально-волевых качеств для достижения высоких результатов в спорте. Средства и методы контроля за степенью развития волевых качеств смелости, выдержки, решительности, настойчивости и инициативности. Приемы помощи и страховки: требования, виды и способы применения. Использование спортивного инвентаря для ушу (оружие)

*Обучающиеся должны знать:*

- причины травматизма;
- страховку и само страховку при выполнении упражнений;
- правила поведения спортсмена по ушу в быту;
- правила использования спортивного инвентаря для ушу.

*Обучающиеся должны уметь:*

- предупреждать травматизм;
- использовать спортивный инвентарь в соответствии с правилами и техникой упражнений;
- применять страховку и само страховку при выполнении упражнений.

#### **Занятие 4. Правила и регламент проведения соревнований по ушу**

**Содержание:** Значение, виды и характер спортивных соревнований. Разбор и изучение основных положений правил соревнований по ушу. Методика судейства. Организация и проведения соревнований. Правила соревнований по ушу. Роль судейства. Способы оценки выступлений в возрастной группе «мужчины и женщины». «Прочие ошибки», снижения за которые производят снижения судьи технического стандарта. Сложные элементы и способы их оценки.

*Обучающиеся должны знать:*

- виды и характеристики соревнований;
- состав и работа судей на соревнованиях;
- антидопинговые правила.

*Обучающиеся должны уметь:*

- рассказать о видах и характеристиках соревнований;
- рассказать о правила соревнований по ушу;
- оценивать выступления в возрастной группе «мужчины и женщины»;
- определять медицинские препараты на наличие допинга на сайте РУСАДА.

#### **Занятие 5. Общие понятия о технике ушу**

**Содержание:** Терминология ушу. Особенности шеньфа (техники работы туловищем) и яньфа (техники взгляда) в комплексах ушу. Техника исполнения акробатических элементов в ушу (депу гуньфа). Особенности подражательных стилей традиционного ушу: хоуцюань (стиль обезьяны), инчжаоцюань (стиль орла), танланцюань (стиль богомола). Тренажеры для физической подготовки. Характеристика тренажеров по назначению. Организация занятий по физической подготовке в тренажерном зале.

*Обучающиеся должны знать:*

- общие понятия о технике ушу
- краткий разбор развития ушу.
- ЕВСК и разрядные нормы;
- места занятий. Оборудование и инвентарь.

*Обучающиеся должны уметь:*

- пользоваться ЕВСК;
- разбирать техники исполнения сложных элементов.

#### **Занятие 6. Планирование и контроль в процессе спортивной тренировки.**

**Содержание:** Управление подготовкой ушуистов. Роль и значение планирования учебно-тренировочного процесса. Перспективное, текущее и оперативное планирование учебно-тренировочного процесса. Цели, задачи, содержание и основные показатели. Основные формы и документы учёта учебно-тренировочной работы. Индивидуальное и групповое планирование. Этапный, текущий и оперативный контроль учебно-тренировочной деятельности спортсменов. Основные задачи и показатели. Контроль и коррекция подготовки. Задачи, содержание и нормативы индивидуального плана тренировок учащихся старших разрядов. Планирование двухразовых занятий в один день, количество видов подготовки, количества повторений, дозировка упражнений. Понятие нагрузки. Соотношение нагрузки и отдыха. Объём и интенсивность нагрузки - основные показатели учебно-тренировочной работы. Основы периодизации спортивной тренировки. Микроцикл основная структурная единица всего учебно-тренировочного процесса. Календарные планы спортивных соревнований по ушу

*Обучающиеся должны знать:*

- цели и задачи на каждом этапе индивидуального планирования;
- основы периодизации спортивной тренировки.

*Обучающиеся должны уметь:*

- контролировать нагрузку, во избежание перетренированности;
- анализировать индивидуальные показатели на занятиях.

### **Занятие 7. Теоретические основы ушу.**

**Содержание:** Ушу как спортивно-педагогическая дисциплина. Знания, двигательные умения, навыки и способности ушуистов. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Особенности ритма, стиля и композиции комплексов таолу. Международные стандартные соревновательные комплексы ушу-таолу. Самостоятельные комплексы ушу-таолу. Особенности группы стилей Наньцюань (наньцюань, наньдао, наньгунь).

*Обучающиеся должны знать:*

- двигательные умения и навыки, способности ушуистов;
- требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий.

*Обучающиеся должны уметь:*

- определять методологические основы обучения ушу;
- выполнять комплексы таолу;
- выполнять комплексы по стилям Чанцюань, наньцюань, тайцзицюань.

### **Занятие 8. Тактическая подготовка и психологическая подготовка.**

**Содержание:** Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную подготовку. *Общая психическая подготовка* включает: воспитание и изучение личности спортсменов, совершенствование у них волевых качеств. Специальная физическая подготовка направлена на подготовку спортсмена к соревнованиям и включает накопление информации о будущих соревнованиях и спортивных соперниках, моделирование на тренировках условий соревнований, обучение технике настройки на выполнение соревновательных действий, управление поведением спортсмена в процессе выступлений, воспитание умения определить и регулировать эмоциональное состояние.

Используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств. Комплексы и методика их составления. Порядок выступления на соревнованиях.

*Обучающиеся должны знать:*

- как противостоять различным раздражителям и помехам;
- как самостоятельно руководить своими действиями, чувствами и поведением;
- порядок выступления на соревнованиях;
- бальную систему выставления оценок.

*Обучающиеся должны уметь:*

- управлять своим психическим состоянием и регулировать эмоциональное возбуждение в соревновательных условиях;
- быть уверенным в собственных силах;
- быть готовым выполнять спортивное упражнение;
- вести борьбу до конца;
- оценивать свое выступление и выступление соперника;
- составлять комплексы чанцюань начального уровня.

## **4.2. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

### **4.2.1. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП ССМ (ОФП) - 166,5 часов**

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся.

Особенно благоприятен ранний возраст обучающихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

1. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса.
2. Упражнения для развития силы мышц рук.
3. Упражнения для развития мышц брюшного пресса.
4. Упражнения для развития мышц спины.
5. Упражнения для развития мышц ног, для увеличения подвижности тазобедренного сустава.
6. Упражнения для развития выносливости.
7. Упражнения на гибкость и подвижности в суставах.
8. Упражнения для развития координации.
9. Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата.
10. Упражнения для развития ловкости

Методика обучения тем или иным физическим упражнениям включает в себя:

- на первом этапе (ознакомление) - первоначального разучивания движения ставятся следующие задачи: познакомить обучающихся с новым физическим упражнением, создать представление о технике выполнения упражнения, научить выполнять его по частям, соблюдая правильную последовательность элементов.

- на втором этапе (разучивание) - углубленного разучивания движений - решаются задачи уточнения правильности выполнения деталей техники разучиваемого действия, постепенного исправления ошибок и выполнение упражнения сначала по частям, а затем слитно.

- на третьем этапе (совершенствование) - совершенствования техники движения - решаются задачи закрепления и совершенствования приобретенного навыка владения двигательным действием, создание условий для применения его в учебно-тренировочном процессе и повседневной деятельности, стимулирование самостоятельности и творчества

детей. На данном этапе обучающийся сознательно воспринимает задание, внимание его сосредоточено на качестве движений, где целью является доведение упражнения до автоматизма.

В каждой группе можно выделить ряд упражнений более локального характера. Например, в группе «упражнения для рук и плечевого пояса» существуют упражнения для пальцев, кистей, предплечий, плеча.

В группе «упражнения для ног и тазового пояса» — упражнения для стопы, голени, бедер. В группе «упражнения для туловища» выделяются упражнения для мышц передней или боковой поверхности туловища и т. п.

Классификация упражнений по анатомическому признаку дополняется указаниями на характер их физиологического воздействия. Имеется в виду преимущественное влияние упражнений на развитие двигательных качеств: силы, быстроты, гибкости, выносливости, ловкости.

Форму ОРУ определяют основные движения в суставах: сгибания, разгибания, приведения, отведения, круговые движения, повороты. Характер упражнений во многом зависит от степени напряжения и расслабления мышц, быстроты движений. В связи с этим в приведенных ниже примерах упражнения для различных частей тела группируются также по признаку преимущественного воздействия на развитие тех или иных качеств.

#### *Дозировка ОРУ*

Регулирование физической нагрузки при занятиях ОРУ осуществляется за счет изменения:

— количества упражнений (в зависимости от форм занятий ОРУ их может быть разное количество. В комплексе гигиенической гимнастики — 8—12, в комплексе ритмической гимнастики — 50—70);

— содержания упражнений (движения отдельными частями тела с участием малого количества мышц оказывают меньшую нагрузку, чем упражнения для всего тела с работой многих мышечных групп;

### **Физические упражнения для развития мышц шеи, рук и плечевого пояса**

#### ***Упражнения для рук и плечевого пояса.***

**Занятие 9.** Упражнения для пальцев и кисти:

- сжимание теннисного мяча на каждый счет;
- упор на кончиках пальцев о стену, стоя наклонно к стене;
- работа в паре (бросать и ловить теннисный мяч);
- упор лежа на кончиках пальцев (поднимание, опускание);
- отжимания от пола, с разными положениями рук (широкий хват, узкий, руки сведены, кисти образуют треугольник).

Пальчиковая гимнастика:

- сгибание и разгибание раздельно каждого пальца и фаланги;
- поднятие пальцев (раздельное для каждого);
- поднятие одновременно всех пальцев;
- разведение и сближение пальцев;
- описание кругов каждым пальцем в отдельности.

**Занятие 10.** Упражнения для увеличения подвижности в суставах:

- разминка шеи: медленные и плавные движения головой вперед-назад, а затем вправо-влево. Плечи должны оставаться на месте, спина прямая, а дыхание ровное;
- круговые движения головой в обе стороны;
- руки на затылке, наклоны головы вперед и назад, преодолевая сопротивление рук;
- стоя на коленях с опорой головой о ладони (на мягкой опоре), перекаты со лба на затылок;



- из положения лежа с согнутыми руками (ладони у головы) и ногами борцовский мост (на мягкой опоре);
- руки вверх, упор ладонью в ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей;
- «хлопки в ладоши» в положении локти в стороны, пальцы вперед, вверх;
- разминка спины и поясничного пояса: для выполнения упражнения нужно опуститься на локти и колени, прогнуть спину сначала вниз, а потом вверх. Затем надо поставить руки на поясницу и медленно вращать туловище по кругу;
- разминка таза и коленей: сначала нужно поднять колено вперед на уровне таза и отвести его в сторону, выполняя пружинящие движения. После этого выполняются медленные приседания, поставив ноги на ширину плеч.

#### **Занятие 11. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах:**

- одна рука вверх, другая внизу, смена положений рук рывком в конце движения;
- сведение прямых рук за спиной рывками;
- круговые движения руками вперед-назад;
- поднятие плеч;
- маятниковые движения руками стоя в наклоне;
- бросковые движения с эластичной лентой стоя.

#### **Занятие 12. Силовые упражнения для сгибателей и разгибателей:**

- набивной мяч (гантели) внизу, сгибание рук к плечам;
- тоже с резиновым амортизатором, стоя на нем, с захватом концов руками;
- подтягивание в висе лежа;
- подтягивание на перекладине.
- разгибания рук (отжимания) в упоре лежа;
- разгибание рук в упоре лежа сзади с опорой руками о скамейку, сиденья стульев;
- передвижения в планке;
- упражнение «лодочка».

#### **Занятие 13. Упражнения для расслабления мышц для рук:**

- стоя, руки вверх, «уронить» кисти, затем предплечья, расслабленно опустить руки вниз и с полунаклоном вперед выполнить пассивное раскачивание ими вправо и влево;
- сжимание и расжимание кистей в кулаки;
- встать прямо, вытянуть руки перед собой параллельно полу, ладони смотрят в пол. Одновременно поднять кисти максимально вверх, чтобы пальцы устремились в потолок, затем опустить их вниз.
- вращение кистями по кругу;
- плотно соедините ладони и пальцы. По очереди отводите в стороны парные пальцы, начиная с мизинцев. Повторите по 5 раз для каждой пары пальцев.

### **Физические упражнения для развития силы мышц брюшного пресса и косых мышц живота**

#### **Занятие 14. Упражнения для мышц передней поверхности туловища:**

- из положения лежа поднятие туловища в сед;
- стоя ноги врозь, наклоны назад, руки на поясе, к плечам, вверх;
- лежа, поднятия прямых ног в положение лежа на лопатках согнувшись;
- лежа на спине с опорой затылком и руками, слегка прогнуться и расслабленно лечь;
- лежа на спине, согните ноги в коленях, поставьте стопы на ширину плеч. Слегка приподнимите голову и плечи. Упритесь кистями рук в бедра и удерживайте это

положение 15 секунд. Старайтесь, чтобы поясница не отрывалась от пола. Повторите упражнение 3 раза.

#### **Занятие 15. Различные виды планок и скручиваний:**

- прямая классическая планка;
- боковая планка. Лежа на боку, затем приподняться на руке и опереться на локоть. Тело при этом вытянуто, образуя прямую линию от макушки до пяток. Следить за тазом — он не должен опускаться слишком низко. Для начала стоять в боковой планке можно по 20-30 секунд, затем постепенно увеличивая время. Выполните по 2-3 подхода на каждую сторону.
- боковая планка с вытянутыми руками;
- планка с поднятой ногой;
- лежа на спине, одну ногу оставить прямой на полу, вторую согнуть в колене. Тянуться противоположным согнутой ногой локтём к колену, поднимая корпус. Второе плечо должно оставаться прижатым к полу. Выполните по 10-15 повторений на каждую сторону, всего по 2-3 подхода;
- боковое скручивание с отрывом корпуса и ног от пола.

#### **Занятие 16. Поднимание ног:**

- лежа на спине, делать различные движения прямыми и согнутыми ногами, поднимать ноги до касания носками пола за головой, поднимать ноги с набивным мячом. Выполнять ритмично и плавно, быстро, вначале плавно, затем быстро;
- лежа на спине выполнять упражнение «велосипед» ногами;
- стоя поднимать ногу поочередно до уровня груди;
- подъем ног в висе на перекладине.

#### **Занятие 17. Упражнение для комплексной проработки пресс:**

- лечь на спину, поднять и согнуть ноги. Поочередно сближать разноименные руки и ноги: левый локоть и правое колено, правый локоть и левое колено. Ногую, которая в данный момент не притягивается к локтю, вытягивать над полом;
- скрестные касания прямых ног;
- складка с подтягиванием ног;
- перекаты на полу;
- в седе ноги врозь (носками зацепиться за рейку гимнастической стенки или с удержанием ног партнером) наклон назад на 45° и повороты туловища направо и налево, руки за голову;
- из седа ноги врозь, опираясь на одну руку, с поворотом упор лежа боком, другую руку вверх.

### **Физические упражнения для развития силы мышц спины**

#### **Занятие 18. Виды ходьбы:**

- ходьба на носках;
- ходьба с высоким подниманием бедра;
- ходьба скрестным и приставным шагом, на пятках;
- ходьба на внутренней и наружной стороне стопы;
- ходьба в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед.

**Занятие 19. Выпады.** Упражнения для укрепления спины обязательно включают выпады. Они помогают стабилизировать мышцы и выработать координацию, что защищает позвоночник во время ходьбы, бега и любых физических нагрузок.

- выпады на месте; Руки фиксируются на бёдрах. Мышцы живота напрягаются. Делается большой шаг вперёд правой ногой, и она сгибается под прямым углом. Бедро

находится параллельно полу. Упражнение можно делать с использованием гантель для более сильного укрепления спины, чередуя прямые и диагональные выпады.

- выпады на месте в сторону;
- выпады в ходьбе;
- выпады назад;
- скрестные выпады.

**Занятие 20.** Упражнения для увеличения подвижности позвоночника:

- стоя ноги врозь, наклоны назад, руки на поясе, к плечам, вверх;
- повороты. 1. Руки на поясе. Ноги чуть шире плеч, слегка согнуты. Таз вращается в плоскости, параллельной полу, выполняя полный круг. Двигаться следует по 10-15 повторений по часовой стрелке и обратно. 2. Руки подняты на уровень груди и расставлены перпендикулярно туловищу, можно согнуть их в локтях, ноги на ширине плеч. Повороты осуществляются верхней половиной тела, в то время как нижняя сохраняет неподвижность. Количество повторов в каждую сторону должно составлять около 10-15 раз;

- пружинящие наклоны туловища в стороны в стойке ноги врозь, руки на поясе, к плечам, вверх;
- сидя, с опорой поясницей о набивной мяч. Наклоны назад, руки вверх;
- наклоны вперед с набивным мячом, удерживаемым руками на затылке;
- сведение локтей перед собой;
- поочередные отведения рук назад.

**Занятие 21.** Упражнения для формирования правильной осанки:

- стать у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками. Отойти от стены, сохраняя это положение. Определить отличие привычной позы от позы правильной осанки у стены;

- приседания, прижавшись спиной к стене;
- наклоны вперед из положения сидя;
- подъем рук и ног, лежа на животе;
- мост из положения лежа;
- наклоны вперед с руками за спиной.

**Занятие 22.** Упражнения для всего тела:

- отжимания о пола, стоя на коленках;
- подогнуть ноги, лечь вперед вытянув руки и опустив голову, расслабиться;
- упражнение «берби»: присядьте на корточки и положите руки на пол ладонями вниз перед собой. Сделайте прыжок ногами назад, чтобы оказаться в позиции планка. Верните ноги в исходное положение. Прыгните вверх, подняв выпрямленные руки над головой;
- упражнение «берби» со сгибанием рук в упоре лежа;
- из стойки ноги скрестно сесть, лечь, сесть, встать;
- лазание по гимнастической стенке, канату;
- сидя с упором руками сзади. Поочередно слегка сгибать и разгибать ноги; при разгибании расслабленно «шлепнуть» задней поверхностью ноги о пол;
- сидя на полу, свести пятки, колени развести, руки прямые на полу, ягодицами тянемся к пяткам вытягивая руки вперед;
- ходьба на руках с помощью партнера, поддерживающего за ноги;
- в положении наклона вперед поднимания рук в стороны с гантелями;
- лежа на спине, руки вниз ладонями вперед, носки наружу. Закрывать глаза, полностью расслабиться. Длительная пауза.

**Физические упражнения для развития силы мышц ног, стоп и тазового пояса**

**Занятие 23.** Упражнения для стопы и голени:

- поднимание на носки, то же с гантелями в руках;
- ходьба на носках, руки на пояс;
- ходьба на внутренней и внешней стороне стопы;
- исходное положение – сидя, ноги прямо, носки на себя. Поочередное натягивание носков на себя и от себя;
- растягивание стоп в позициях;
- упражнения для укрепления групп мышц, задействованных при выполнении базовых движений ушу с отягощениями (гантели, отягощения на ноги);
- подскоки на двух и одной ноге на месте и с продвижением;
- упражнения на равновесие (пинхэн).

**Занятие 24.** Упражнения для увеличения подвижности в тазобедренном суставе:

- в положении выпада вперед пружинящие движения, стремясь коснуться пола пяткой, находящейся сзади ноги;
- то же в положении выпада в сторону;
- наклоны вперед в седе с прямыми ногами (ноги вместе и ноги врозь);
- круговые движения тазом в стойке ноги врозь;
- стоя на одной, махи вперед с максимальной амплитудой, назад и в сторону прямой ногой;
- стоя на одной, другая опирается о рейку гимнастической стенки, наклоны в разных направлениях, не сгибая ног.

**Занятие 25.** Упражнения для мышц бедер:

- приседания на двух и одной ноге;
- тоже гантелями в руках;
- тоже с партнером на плечах;
- удерживание ног (кунтуй), повторы в разных режимах, с разной скоростью, в разной последовательности;
- стоя на коленях, наклоны с прямым туловищем назад;
- то же, но вперед, с удержанием голени партнером;
- ходьба в полуприседе и прыжки в полуприседе;
- приседания;
- из упора сидя на пятках пружинящие движения, отрывая колени от пола;
- упражнения с сопротивлением (с лентами-эспандерами);
- полушпагат, шпагат.

**Общеразвивающие упражнения**

**Занятие 26.** Ходьба:

- ходьба на носках;
- с высоким подниманием бедра;
- скрестным и приставным шагом;
- на пятках;
- на внутренней и наружной стороне стопы;
- в полу- и полном приседе;
- выпадами;
- боком и спиной вперед.

**Занятие 27.** Бег с утяжелителями:

- бег широким шагом;
- бег с высоким подниманием бедра;
- боком приставным шагом;

- спиной вперед;
- с ускорениями;
- с выпрыгиваниями вверх;
- со сменой направлений по сигналу;
- по разметкам.

**Занятие 28.** Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.

- выполнение команд: «равняйся», «смирно», «вольно», «отставить»;
- повороты направо, налево, кругом, повороты в движении;
- построения и перестроения: в одну шеренгу (по линии), в круг; в колонну по одному, по два, три, четыре;
- размыкание и смыкание приставными шагами;
- передвижение обычным шагом, в обход, по диагонали;
- повороты на месте, размыкание уступами;
- перемена направления движения строя;
- обозначение шага на месте;
- переход с шага на бег и с бега на шаг;
- изменение скорости движения.

**Занятие 29.** Прыжки:

- прыжки с места в длину — вперед, назад, влево, вправо;
- тройной прыжок;
- прыжки в высоту и длину с разбега;
- прыжки с доставанием подвесных предметов.

**Занятие 30.** Упражнения на растягивание мышц необходимы для развития гибкости, подвижности суставов и укрепления связочного аппарата:

- волнообразные движения руками вперед, поднимая и опуская кисти;
- отведение рук назад с прогибанием грудного отдела;
- отталкивание пальцами рук из упора о стену;
- пружинящие движения соединенными пальцами. Плавные пружинящие движения руками вниз и в стороны с попеременным растягиванием мышц наружной и внутренней поверхностей кистей, предплечья и плеча.
- соединить руки над головой в замок, сделать небольшой шаг в сторону и той же ногой выпад. Потянуть одной рукой другую и сделать несколько пружинящих покачиваний на выпаде с наклоном туловища.
- покачивания и пружинящие движения на выпаде; то же движение, но впереди стоящую ногу поставить на пятку и выполнять в обе стороны.
- круговые движения туловищем с незначительным приседанием.

**Занятие 31.** Упражнения для развития ловкости:

- упражнения на согласованность движений;
- упражнения на координацию;
- прыжки ушу;
- эстафты с предметом и без предметов;
- игры.

При выполнении физических упражнений следует устанавливать их правильное сочетание и разумное чередование, целесообразную дозировку в сочетании с активным отдыхом.

*Обучающие должны знать:*

- технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП);
- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность;
- выполнение физических упражнений в различных режимах физических нагрузок (различные сочетания объема и интенсивности, интервальный и повторный методы, работа в аэробном и анаэробном режимах);
- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок;
- на какие группы мышц направлены те или иные упражнения.

*Обучающие должны уметь:*

- выполнять строевые упражнения на месте и в движении;
- выполнять комплекс разминки самостоятельно;
- переносить приобретенные навыки из других видов спорта на свою специализацию;
- умение использовать физические упражнения из других видов спорта для улучшения двигательных качеств необходимых в ушу;
- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок.

#### **4.2.2. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП ССМ (СФП) – 158 часов**

Основными принципами СФП занимающихся ушу являются:

- соразмерность – оптимальное, соразмерное и сбалансированное развитие физических качеств;
- сопряженность – применение средств, наиболее близких по структуре основным базовым техническим элементам ушу;
- опережение – опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке.

Основными средствами СФП являются: общеразвивающие и акробатические упражнения, специальные упражнения на гибкость:

- на ловкость – задания, игры, эстафеты, включающие сложнокоординированные действия и упражнения с предметами;
- на гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;
- на силу – упражнения на силу рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.д.;
- на быстроту – упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;
- на прыгучесть – упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;
- на равновесие – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре;
- на выносливость – выполнение различных заданий на фоне утомления.

Основными методами СФП являются: повторный, переменный, круговой, игровой и соревновательный.

Организация СФП ушуистов осуществляется в следующих формах:

- комплекс специальных упражнений;
- в виде круговой тренировки;
- в форме соревнований.

При проведении комплексов упражнений, круговой тренировки и соревнований необходимо учитывать влияние (перенос) одних физических качеств на другие: положительное и отрицательное, прямое и косвенное, одностороннее и взаимообразное. Ловкость, быстрота и прыгучесть не могут развиваться на фоне утомления. Под влиянием утомления снижается активная гибкость, а для качественного исполнения упражнений на гибкость, быстроту и прыгучесть необходима хорошая разминка.

С учетом вышесказанного рекомендуется следующая последовательность заданий на развитие и оценку физических качеств:

1. Специальные упражнения для развития гибкости
2. Упражнения на быстроту.
3. Упражнения для развития специальной прыгучести.
4. Упражнения на координацию.
5. Упражнения на силу.
6. Упражнения на выносливость.
7. Упражнения на развитие ловкости
8. Акробатические упражнения

**Занятие 32. Физические упражнения для развития быстроты и скоростной выносливости.** Упражнения этой направленности выполняют в быстром или максимально быстром темпе до утомления с гантелями, набивными мячами, спортивными тренажерами, на перекладине, без предметов и другие. Количество повторений – от 5 до 20 в одном подходе. Всего подходов 2-4. Если задание удастся осуществить без заметной усталости, следует усложнить его или выполнять упражнение в более быстром темпе. Для развития скоростной выносливости используются силовые упражнения, рассмотренные. Освоенными можно считать те из них, удастся выполнить в быстром темпе.

- руки в стороны, положение кистей, смена кулак, ладон, крюк;
- поднимание туловища в упоре лежа (медленно и быстро);
- тоже с гантелями (вес до 1 кг.);
- разнообразные приседания на одной и на обеих ногах. Выполнять приседания из различных исходных положений:
  - на носках;
  - на полной стопе – носки вместе и врозь;
  - ноги на ширине плеч, плавно;
  - с изменением темпа;
  - с пружинящими движениями;
  - с акцентом на вставание;
  - с движениями руками и без них.
- лежа на спине, делать различные движения прямыми и согнутыми ногами, поднимать ноги до касания носками пола за головой, поднимать ноги с набивным мячом. Выполнять ритмично и плавно, быстро, вначале плавно, затем быстро.
- разнообразные интенсивные маховые и круговые движения руками и ногами. Выполнять вначале медленно, затем постепенно ускорять и замедлять с изменением амплитуды движения.
- укорения с места первые 5 шагов.
- и.п. сидя на ковре неподвижно 30 сек, затем с места ускорение до конца ковра и обратно (3-4 повторения, отдых между подходами 30-40 сек).

**Занятие 33. Физические упражнения для развития силы.** Сила – это способность человека преодолевать сопротивление (выполнять работу) за счет мышечных напряжений. Сила положительно влияет на развитие ловкости и выносливости. Однако чрезмерное увлечение силовыми упражнениями (закачивание мышц) может заметно снизить и ловкость, и выносливость. Любые двигательные действия или физические упражнения, связанные с преодолением сопротивления, поднятием предметов, спортивных движений развивают силу и увеличивают мускулатуру. Эффективность упражнений можно изменять путем увеличения количества повторений, замедления или ускорения темпа движений, введения, усложненных вариантов.

- наклоны и повороты туловища в различных направлениях из различных исходных положений (руки к плечам, на пояс, вверх, в стороны);
- то же с гантелями (вес до 1 кг.);
- поднимание и опускание рук: в стороны, вперед, вверх (медленно и быстро);
- то же с гантелями (вес до 1 кг.);
- круговые движения туловищем;
- сгибание и выпрямление рук в висе: в висе лежа, сгибание и выпрямление рук 6-8 раз в быстром темпе;
- из виса стоя прыжком вис согнув руки и медленное выпрямление рук (6-8 раз подряд), повторить 3 раза (после каждой серии 30 сек. отдых);
- подтягивание в висе 3-4 раза (медленно, с остановками по 5-6 сек. каждая);
- выполнение связок из индивидуальных комплексов с тяжелым оружием или с утяжелением на руки и на ноги, затем подход с облегченным оружием и без утяжелений.

#### **Занятие 34. Физические упражнения для развития силовой выносливости.**

Упражнения выполняют в среднем или медленном темпе, до отказа, в 2-6 подходах с небольшими перерывами для отдыха. Количество постепенно увеличивают до 10 раз. Выносливость – это способность противостоять утомлению или умение длительное время эффективно выполнять работу. Для жизнедеятельности человека выносливость – одно из необходимых физических качеств. Различают общую и специальную выносливость. Уровень общей выносливости зависит в основном от тренированности сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Лучшим средством совершенствования общей выносливости являются продолжительный бег, плавание, езда на велосипеде, быстрая ходьба, гребля и другие циклические упражнения, выполняя которые необходимо постепенно увеличивать дистанцию, или скорость движения, или то и другое одновременно. Специальная выносливость основана на общей, но включает и упражнения, специфические для данного вида спорта. В частности выполнение многоразовых повторений комплексов ушу и повторение силовых и скоростных упражнений.

- сгибание и выпрямление рук в упоре: в упоре лежа (руки на гимнастической скамейке) быстро и медленно по 5 раз (повторить 3-4 раза, после каждой серии отдых-30-40 сек.);
- сгибание и выпрямление рук в висе: в висе лежа 6-8 раз в быстром темпе;
- сгибание и выпрямление рук из виса стоя прыжком вис согнув руки и медленное выпрямление рук (6-8 раз подряд), повторить 3 раза (после каждой серии 30 сек. отдых);
- подтягивание в висе 3-4 раза (медленно, с остановками по 5-6 сек. каждая.);
- общеразвивающие упражнения: сгибание и выпрямление туловища из положения лежа ноги согнуты в коленях, ноги закреплены, руки за головой по 10-15 раз подряд медленно и быстро);
- упражнение на статику;
- сгибание и выпрямление туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой по 10-12 раз подряд медленно и быстро;
- поднимание ног вперед в висе на гимнастической стенке до 90° и выше.
- сидя на гимнастической скамейке (ноги закреплены, руки за головой) сгибание и выпрямление тела (выполнять быстро и медленно сериями 3-4 раза по 6-8 повторений).
- в висе быстрое поднимание ног до отказа;
- в висе поднять ноги и держать 3-4 сек.(повторить 2-3 раза);
- лазание по канату с помощью ног.

#### **Занятие 35. Физические упражнения для развития и совершенствования гибкости (Жоугун).**



В силу своей специфики, обусловленной наличием большого количества широкоамплитудных, сложнокоординационных движений, занятия ушу предъявляют повышенные требования к такому параметру подготовки спортсмена, как гибкость. Гибкость – комплексное понятие, включающее в себя эластичность мышц и связок, подвижность суставов и способность мышц-антагонистов к мгновенному расслаблению и напряжению в ходе выполнения упражнения. Ввиду того, что в спортивном ушу используются сложные акробатические прыжки с приземлением в шпагат, гибкость спортсмена должна быть безукоризненной.

Отличительной чертой работы над гибкостью в ушу является наличие в арсенале движений специальных упражнений для развития гибкости – жоугун, – отсутствующих в других видах спорта. Эти упражнения сложились из специфических упражнений для развития гибкости, применявшихся в сицуй угун (акробатической подготовке Пекинской музыкальной драмы, более известной как Пекинская опера), системы работы над гибкостью традиционных школ ушу и упражнений для развития гибкости в китайском цирке.

Не менее специфичными являются и требования к подвижности отдельных групп суставов, задействованных в ходе выполнения упражнений. Так, например, развитие подвижности тазобедренного сустава основано на принципе «втягивания» бедра – при выполнении наклонов, махов ногами в разных плоскостях, шпагатов, тазобедренный сустав разворачивается перпендикулярно выпрямленной ноге. Таким образом, при выполнении маха вперед носок вытянутой ноги находится на уровне головы. Такая техника требует особой эластичности мышцы задней поверхности бедра и следования принципу «сань чжи и гоу» – три прямых, один крюк (данный принцип подразумевает выпрямление ноги, к которой производится наклон в коленном суставе, выпрямление позвоночника, выпрямление опорной ноги в коленном суставе и оттягивание носка ноги, к которой производится наклон, на себя).

При работе над гибкостью в ушу следует соблюдать три основных принципа:

- **постепенность** – поэтапное возрастание сложности упражнений и увеличение нагрузки;
- **регулярность** – ежедневное выполнение упражнений на гибкость: в течение 1 час. в период развития гибкости и 30 мин. – в период ее поддержания;
- **комплексный подход** к развитию гибкости – равномерное развитие подвижности всех групп суставов и увеличение эластичности всех мышц и связок, задействованных в выполнении движений ушу.

Упражнения для тренировки гибкости делятся на следующие группы:

- **цзяньбу жоугун** – развитие гибкости плечевого пояса;
- **туйбу жоугун** – развитие гибкости тазобедренного сустава;
- **яобу жоугун** – развитие гибкости поясничного отдела позвоночника;
- **сюнбэйбу жоугун** – развитие гибкости грудного отдела позвоночника;
- **цзухуайбу жоугун** – развитие подвижности голеностопа;
- **ваньбу жоугун** – развитие гибкости запястий.

Жоугун на первых этапах обучения ушу в группах начальной подготовки (НП) занимает 60–70% объема работы на тренировке, поскольку при отсутствии необходимой гибкости невозможно овладение даже самыми элементарными позициями и движениями. Помимо собственно специальных упражнений на развитие гибкости, в качестве дополнительного средства могут применяться и сами базовые движения, выполняемые с постепенным увеличением амплитуды.

*Упражнения на развитие гибкости в плане урока (тренировки) стоят сразу после разминочных упражнений. Рекомендуемая схема проработки основных групп мышц и суставов такова: 1) цзяньбу жоугун; 2) ваньбу жоугун; 3) яобу жоугун; 4) сюнбэйбу жоугун; 5) цзухуайбу жоугун; 6) туйбу жоугун. При рекомендуемой схеме спортсмен переходит, например, к титуй (махам ногами) непосредственно после упражнений на развитие гибкости тазобедренного сустава, хорошо проработав мышцу задней поверхности бедра.*

## **Физические упражнения для развития общей и специальной прыгучести**

### **Занятие 36. Физические упражнения для развития общей прыгучести:**

- подскоки вверх толчком с двух ног;
- то же с оттягиванием;
- многоскоки;
- подскоки с поворотом на 180 и 360 градусов;

- прыжки с различным положением ног (ноги врозь, согнув ноги, со сменой прямых и согнутых ног);
- прыжки на двух ногах на различной опоре (на полу, на ковре, на поролоновом кубе);
- наскок на возвышение с места, с шагов, с разбега;
- прыжки с места на возвышение (60-70 см) с отскоком вверх;
- то же через препятствие (30-50 см) вперед-назад;
- подскоки с максимальным оборотом 360-540 градусов;
- быстрое приседание поочередно на правой, на левой, другая вперед («пистолет»).

### **Занятие 37. Физические упражнения для развития специальной прыгучести (взрывная сила):**

- прыжки, напрыгивания, спрыгивания;
- упражнения с небольшим оттягиванием;
- челночный бег с ускорением;
- прыжки со скакалкой;
- прыжки на двух ногах с продвижением вперед;
- прыжки на заданное расстояние.

### **Занятие 38. Физические упражнения для развития ловкости.**

- подвижные игры.
- баскетбол;
- футбол;
- волейбол;
- ручной мяч (упрощенное);
- подводящие упражнения к акробатическим элементам (мост, из положения лежа) лиюйдатин;
- прыжки в упор лежа прогнувшись (пуху);
- колесо, колесо без рук (цэкунфань);
- акробатические прыжки, разучивание и подводящие упражнения к сальто, маховому сальто, сложным прыжкам ушу (сюанфэн, сюанцзы, пантуй).

## **СПЕЦИАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП ССМ**

Основная задача специально-двигательной подготовки на учебно-тренировочном этапе сводится к овладению элементами ушу: умение держать равновесия, выполнять акробатические элементы.

Программа для ушуистов на данном этапе весьма обширна, однако она не замыкается на выполнение разрядных нормативов. Более целесообразно оценивать достижения детей контрольными нормативами, вытекающими из программы физической и технической подготовки.

**Занятие 39. Развитие координационных способностей. Сочетание движений различными частями тела.** Ловкость – это способность осваивать движения, перестраивать их в соответствии с необходимостью выполнять их максимально быстро и с минимальными затратами сил. Степень развития ловкости во многом зависит от наличия силы, гибкости, быстроты, координации движений. Развивают ловкость упражнения (кувырки, равновесия, висы,). Упражнения на согласованность движений, координацию, прыжки с различными движениями, развитие ловкости подвижными играми.

1. Движения одной рукой (правой и левой) вперед и назад с последующим подключением в той же плоскости движений одноименной ногой.

2. Движения одной (правой и левой) рукой в сторону с последующим подключением аналогичных движений ногой.

3. Разнонаправленные движения руками (правая вперед, левая назад) в сочетании с движениями разноименной ногой (правая рука - левая нога).

4. Сочетание движения руками в одном направлении, а ногами в другом (в фронтальной плоскости).

5. Сочетание прыжков с движениями руками: на каждый прыжок на месте последовательные движения руками - на пояс, к плечам, вверх, и в таком же порядке вниз.

6. Быстрое переключение с движений одной координации на движения другой координации. Из и.п. прыжок ноги врозь, руки в стороны, прыжок в и.п. (4-6 прыжков подряд) и быстро переключиться: прыжок ноги врозь, руки вниз, прыжок ноги вместе, руки в стороны и т.д.

#### **Занятие 40. Оценка движений по времени, пространству и по степени мышечных усилий.**

1. Формирование умения оценки движений по времени: выполнение ОРУ медленно и быстро (на 1-4 счета, на 1-2 счета, на 1 счет).

2. Формирование умения оценки пространственных величин: выполнение упражнений с малой и большой амплитудой, на заданную величину по ориентиру.

3. Формирование навыка дифференцировки мышечных усилий: выполнение простых упражнений с минимальным и максимальным усилием.

4. Повышение функциональной устойчивости вестибулярного анализатора.

#### **Занятие 41. Физические упражнения направленные на развитие равновесия.**

Равновесия (пинхэн) являются важной составляющей комплексов ушу. Помимо современных соревновательных комплексов, пинхэн встречаются в комплексах чацюань, хуацюань, шаолиньцюань и многих других. Принципом выполнения пинхэн является фиксация строго определенного правилами положения тела в неподвижном состоянии в течение определенного промежутка времени. Техника выполнения пинхэн тесно связана с базовым принципом ушу «цинду» (покой и движение).

Общая динамика комплекса состоит из постоянного чередования фаз активного движения и фиксированных позиций, к которым относятся и равновесия. Равновесия являются более сложными фиксированными позициями, чем буфа (кроме дулибу), так как предполагают фиксацию положения при опоре на одну ногу, что требует хорошей координации движения и безукоризненного вестибулярного аппарата. Задача еще более усложняется с включением в современные соревновательные комплексы чжэдин наньду дунцзо – обязательных элементов повышенной сложности, в которых равновесие часто фиксируется сразу после сложных акробатических прыжков с проворотом на 360°, 540° и 720°. Следует добавить также, что равновесия, входящие в чжэдин наньду дунцзо, чаще всего относятся к категории *тэцзюйсинпинхэн* – длительным равновесиям, которые фиксируются не менее двух секунд, что еще больше усложняет их выполнение.

При тренировке равновесий применяется т.н. «метод дополнительного усложнения», например, фиксирование равновесия на неустойчивой поверхности или поверхности

с ограниченной площадью: гимнастическое бревно, мягкие маты, гимнастическая скамья и т.п.

Равновесия подразделяются на пять основных групп:

1. **Чжилитисипинхэн** – вертикальные равновесия с поднятым коленом;
2. **Чжилицзюйтуйпинхэн** – вертикальные равновесия с поднятой ногой;
3. **Цюйсибаньдуньпинхэн** – равновесия в полуприседе;
4. **Цюйсицюаньдуньпинхэн** – равновесия в приседе;
5. **Цяньфу, хоуян, цэцин, ниншэнь пинхэн** – равновесия с отклонением корпуса от вертикальной оси.

### ***Вертикальные равновесия с поднятым коленом***

**Цяньтисипинхэн (дулибу)** – равновесие с поднятым вперед коленом. Наиболее часто встречающийся в комплексах ушу вид равновесия. Распространен в чанцюань, наньцюань, шаолиньцюань и других видах. Из положения бинбу поставьте руки на пояс и поднимите ногу, согнутую в колене, на уровень груди. Носок оттянут вниз и чуть развернут внутрь. Голова поворачивается влево. Корпус выпрямлен в грудном и поясничном отделах. Опорная нога выпрямлена в колене.

*Примечание.* Типичными ошибками при выполнении шуча являются: 1) носок поднятой ноги не оттянут вниз; 2) колено поднято недостаточно высоко; 3) корпус не выпрямлен в поясничном и грудном отделах или отклонен назад; 4) опорная нога согнута в колене.

**Цэтисипинхэн** – равновесие с поднятым в сторону коленом. Встречается в чанцюань, шаолиньцюань. Из положения бинбу поднимите ногу, согнутую в колене, в сторону, до уровня груди. Носок ноги оттянут вниз. Опорная нога выпрямлена в колене. Носок стопы опорной ноги направлен в сторону под углом в 45°. Корпус выпрямлен в грудном и поясничном отделах. Правая рука одновременно с подъемом ноги выполняет движение лянчжан, левая поднимается до уровня груди и фиксируется около подмышечной впадины, ладонью назад. Взгляд в сторону.

*Примечание.* Типичными ошибками при выполнении цэтисипинхэн являются: 1) носок поднятой ноги не оттянут вниз; 2) колено не развернуто в сторону и поднято недостаточно высоко; 3) корпус не выпрямлен в поясничном и грудном отделах или отклонен назад; 4) опорная нога согнута в колене.

### ***Вертикальные равновесия с поднятой ногой***

**Цянькунтуйпинхэн** – равновесие с поднятой вперед ногой. Встречается в чанцюань и в обязательных элементах повышенной сложности (чжэдин наньду дунцзо). Из положения бинбу поднимите ногу, согнутую в колене, до уровня груди и примите положение цяньтисипинхэн. Выпрямите ногу в колене, удерживая колено на уровне груди. Носок поднятой ноги оттянут и находится на уровне лица. Зафиксируйте позицию.

*Примечание.* Типичными ошибками при выполнении цэтисипинхэн являются: 1) носок поднятой ноги не оттянут; 2) нога поднята недостаточно высоко; 3) корпус не выпрямлен в поясничном и грудном отделах или отклонен назад; 4) опорная нога согнута в колене.

### ***Равновесия с отклонением корпуса от вертикальной оси***

**Яньшипинхэн** – равновесие с вытянутой назад ногой («ласточка»). Одно из самых распространенных равновесий. Встречается в чанцюань, обязательных элементах повышенной сложности. Из исходного положения в полуприседе, руки в положении шицзышоу, выпрямите опорную ногу и наклоните корпус вперед до горизонтального положения. Одновременно вытяните назад-вверх правую ногу и оттяните носок. Нога должна быть поднята выше уровня поясницы. Голова поднята, взгляд вперед. Корпус параллелен полу и прогибается в грудном отделе.

*Примечание.* Типичными ошибками при выполнении цэтисипинхэн являются: 1) носок поднятой ноги не оттянут; 2) нога поднята недостаточно высоко; 3) корпус не выпрямлен в поясничном и грудном отделах или отклонен назад; 4) опорная нога согнута в колене.

**Цяньцзюйгуй дишипинхэн** – равновесие в приседе с вытянутой ногой.

Встречается в обязательных элементах повышенной сложности. Из и.п. согните правую ногу до упора и выведите левую ногу вперед, одновременно распрямляя ее в коленном суставе и оттягивая носок. Корпус выпрямлен в грудном отделе и вертикален.

*Примечание.* Типичные ошибки при выполнении упражнения следующие:

1. 1) выведенная вперед нога согнута в колене, носок не оттянут;
- 2) опорная нога не до конца согнута в колене;
- 3) корпус не выпрямлен в грудном отделе и «завален» вперед.

## **Занятие 42. Физические упражнения направленные на изучение и совершенствование акробатических элементов.**

Техника выполнения акробатических элементов (депу гуньфань) занимает важное место в системе подготовки спортсменов в ушу. Наряду с общеразвивающей функцией и целенаправленным воздействием на опорно-двигательный и вестибулярный аппараты акробатические элементы исторически были функциональной частью цзибэньгун, т.е. имели прикладное значение.

Некоторые направления и школы ушу придают использованию акробатических элементов в поединке первостепенное значение. Например, дитанцюань, цзуйцюань, дигунцюаньфа, хоуцюань, хуацюань активно используют такие элементы, как цяньбэй, цзунфань, улунцзяочжу, лиюйдатин. Дитанцюань вообще на 60–80% состоит из акробатических элементов в сочетании с техникой цюаньшу. Неопределимо значение акробатических элементов в поединках саныоу и туйшоу, где они применяются в качестве элементов самообороны.

Акробатические элементы в ушу, несмотря на внешнюю схожесть с традиционными акробатическими прыжками и кувырками, имеют и ряд характерных особенностей, обусловленных тем, что они часто выполняются с оружием в руках. Овладение техникой депу гуньфань требует хорошей подвижности суставов и развитого мышечного корсета. Еще одной характерной особенностью акробатики в ушу является то, что все акробатические элементы выполняются на стандартном ковре, а не на пружинящих акробатических коврах и дорожках. Это предъявляет совершенно иные требования к технике их исполнения, в частности к толчку.

Другим характерным отличием является то, что в традиционной акробатике элементы в большинстве случаев являются темповыми. В ушу многие элементы выполняются без предварительного разбега, с места, что усложняет их технику. При изучении акробатических элементов в ушу широко используются специальные средства: подкидная доска, лонжа, гимнастические маты и т.д. Обязательным является знание тренером основ страховки и самообороны при выполнении депу гуньфань. На начальном этапе целесообразно посвящать акробатике целую тренировку, добиваясь безукоризненного технического исполнения элементов, и лишь потом можно вставлять депу гуньфань в комбинации движений и комплексы.

**Цяньгуньфань** – кувырок вперед.

Кувырок вперед выполняется из основной стойки через упор присев. Из исходного положения бинбу опуститесь вниз, согнув ноги в коленях. Перенесите центр тяжести вперед и положите руки ладонями вниз. При постановке на пол руки расслаблять не следует. Прижмите подбородок к груди. Выполните толчок, разгибая ноги в коленях. В момент касания пола шеей и лопатками выполните перекаат через спину. Руки снимаются с

пола в момент, когда занимающийся касается пола спиной. В момент переката выполняется группировка, колени подтягиваются к голове.

*Примечание.* Типичные ошибки при выполнении цяньгуньфань следующие: 1) руки ставятся слишком близко к ногам; 2) отсутствует группировка в момент переката; 3) голова касается пола при перекате.

**Хоугуньфань** – кувырок назад.

Выполняется из исходного положения бинбу через положение приседа, группировку, вращение назад и приход в позицию бинбу. Первая фаза изучения – это освоение кувырка назад из положения в приседе. Затем переходят к изучению кувырка из позиции в позицию. Примите положение приседа. Поднимите согнутые в локтях руки ладонями вверх, сядьте на пол ближе к пяткам ног, выполните перекат назад через спину. В последней фазе кувырка поставьте ладони на пол и, разгружая шейные позвонки и голову, приподнитесь на руках и примите положение приседа, затем позицию бинбу. При выполнении кувырка с оружием на пол ставятся руки, сжатые в кулак.

*Примечание.* Типичные ошибки при выполнении хоугуньфань следующие: 1) в момент переката назад корпус не приподнимается на руках; 2) при перекате отсутствует группировка; 3) в первой фазе отсутствует толчок.

**Цяньбэй** – полусальто вперед (фаныиэньбэйшуай). Часто встречается в дитанцюань, цзуйцюань, хоуцюань. Из положения бинбу выполните толчок правой ногой и мах вверх-назад левой ногой. Корпус наклоняется вперед, подбородок прижимается к груди, руки подкручивают корпус. Выполните переворот в воздухе с приходом на лопатки.

*Примечание.* Типичные ошибки при выполнении цяньбэй следующие: 1) отсутствует момент группировки при перевороте; 2) недостаточно сильный мах левой ногой.

**Цешоуфань** – боковой переворот с опорой на руки («колесо»).

Самостоятельный элемент, является подводящим к выполнению бокового махового сальто.

Из и.п. бинбу выполните шаг влево и поднимите выпрямленные руки вверх. Согните левую ногу в колене и, перенося на нее вес тела, поставьте на пол последовательно левую, а затем правую руки. Выполните сильный мах выпрямленной правой ногой и переворот в вертикальной плоскости, поочередно пронося правую и левую ноги над головой. После касания пола правой, затем левой ногой, поочередно оторвите от пола левую, а затем правую руки и примите и.п.

*Примечание.* Типичными ошибками могут быть:

- 2) ноги согнуты в коленях;
- 2) руки ставятся на пол вместе, а не поочередно;
- 3) отсутствует мах ногой.

*Обучающиеся должны знать:*

- технику безопасности при выполнении упражнений (СФП);
- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность.

*Обучающиеся должны уметь:*

- выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них;
- развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость).

#### **4.2.3. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП ССМ – 375 часов.**

Совершенствование приобретенных ранее двигательных навыков и умений. Отработка автоматизма и естественности технических действий. Использование метода сопряженных упражнений. Изучение и совершенствование соревновательных комплексов ушу программы многоборья. Изучение базовых упражнений и комплексов традиционных

стилей, традиционного оружия. Изучение и отработка парных комплексов и упражнений (дуйлянь). Развитие способности основных групп мышц спортсмена мгновенно развивать усилия вплоть до максимальных. Упражнения с отягощениями, экспандерами, боксерскими снарядами (мешками, грушами, лапами) для развития “фацзинь” - мгновенного выброса силы.

### **Подготовительный период:**

#### **Техника “Длинного кулака” - Чанцюаньшу.**

##### **Занятие 43. Техника прыжков (тяо юэ фа):**

- тэнкунцзяндань - прямой удар ногой с одновременным движением разноименной рукой;
- тэнкунцэчуань - боковой удар ногой;
- паньтуйдэ - боковой удар ногой с падением;
- чжуаньшэнь паньтуйдэ - удар с падением с проворотом корпуса;
- тэнкунхэнданьтуй - диагональный удар ногой;
- тэнкунхоухэнданьтуй - обратный диагональный удар ногой.

##### **Занятие 44. Равновесия (пинхэн):**

- чаотяндэн - равновесие с удержанием ноги над головой;
- цяньюйтунпинхэн - равновесие с удержанием ноги впереди;
- ванюэпинхэн - равновесие прогнувшись;
- цэчуайтуйпинхэн - равновесие с ударом в сторону.

#### **Техника « кулака Великого предела » Тайцзицюань.**

##### **Занятие 45. Положения кисти и кулака (шоусин):**

- цюань - кулак;
- чжан (хукоу) – положение ладони;
- гоу – кисть в положении «крюк».

##### **Занятие 46. Движения руками (шоуфа):**

- бэн, люй, цзи, ань – движения кисти;
- юнь, чжуань – круговое движение;
- то, цзя, тяо, чуань – удар кулаком;
- шуанцюаньжаода – двойной удар кулаком;
- пицзянь - рубящее движение мечем;
- ляоцзянь- круговое движение мечем в вертикальной плоскости назад;
- дяньцзянь- прокалывающее движение мечем;
- моцзянь- блокирующее движение мечем;
- гуацзянь- круговое движение мечем в вертикальной плоскости вперед.

##### **Занятие 47. Техника передвижений (буфа):**

- шанбу – шаг ногой;
- туйбу – удар ногой;
- цэбу – скрещенный шаг;
- гэньбу – подставной шаг;
- чабу – скрещенный шаг;
- синбу - перемещения;
- цзунбу – подскок.

##### **Занятие 48. Техника ног (туйфа):**

- фэнцзяо – подъем ноги;
- дэнцзяо – балансировка, равновесие;
- тицзяо – «пистолетик»;
- пайцзяо- прямой мах с хлопком по стопе;
- цайцзяо- топчущая стопа;

#### **Занятие 49. Прыжки (тяюэ).**

- тэнкунфэйтуй - прямой прыжок
- вайбайлинь - раскрывающийся лотос
- сюаньфэйтуй - удар вихрь
- тэнкенчжентитуй-прыжок с махом прямой ногой
- цэкуньфань-прыжок колесо без рук

#### **Занятие 50. Техника корпуса (шэньфа).**

- шоаяо – вращения поясницей
- шеньсин- техника шага с прямой спиной
- юйшуаяо-вращение корпуса в горизонтальной плоскости
- цянсяотуй – передняя подсечка
- хоусаотуй- задняя подсечка ;

#### **Занятие 51. Техника взгляда (яньфа):**

- Цзуйцюань (Шоусин, Шоуфа, Цюаньфа, Чжанфа, Бусин, Буфа, Шэньфа, Туйфа, Тяюэ).

#### **Занятие 52. Короткое оружие - Дуань бинци.**

##### **1.Базовые движения с широким мечом (даошу цзибэнь дунцзо):**

- баодао - способ удержания меча;
- чаньтоудао - “оборачивающее” движение мечом вокруг корпуса;
- гонаодао - движение мечом вокруг корпуса обратное чаньтоудао;
- пидао - рубящий удар движением от локтя;
- цзедао - диагональное подрезание мечом сверху вниз;
- ляодао - диагональное подрезание мечом снизу вверх;
- гуадао - скрестное движение прокалывания мечом;
- чжадао - прокалывание мечом;
- чжаньдао - подрезающее движение мечом, работает запястье;
- саодао - круговой “секущий” удар мечом;
- тяодао - движение “вздергивания” мечом;
- аньдао - “давящее” движение мечом;
- цандао - горизонтальный “секущий” удар мечом;
- бэйдао - удержание меча за спиной;
- туйдао - толчок мечом (двумя руками);
- цзядао - блок - подставка мечом;
- дайдао - блок - подставка за счет подтягивания меча.

##### **2. Базовые движения с обоюдоострым мечом (цзяньшу цзибэнь дунцзо):**

- цзянь чжи - положение пальцев в форме “меча”;
- цаоцзянь - способ удержания меча;
- цыцзянь - прокалывание мечом;
- пинцыцзянь - прокалывание мечом с лезвием в горизонтальном положении;
- сяцыцзянь - прокалывание вниз;
- шанцыцзянь - прокалывание вверх;



- пицзянь - “рубящее” движение мечом;
- дяньцзянь - укол мечом сверху вниз;
- бэнцзянь - движение “вспарывания” мечом, работа запястья;
- гуацзянь - круговое движение мечом сверху вниз в вертикальной плоскости;
- ляоцзянь - “подрезающее” движение снизу вверх в вертикальной плоскости;
- моцзянь - движение мечом слева направо в горизонтальной плоскости;
- чжаньцзянь - горизонтальное рубящее движение мечом;
- цзецзянь - блокирующее движение средней частью лезвия;
- тяоцзянь - “вздергивание” мечом снизу вверх прямой рукой;
- юньцзянь - круговые движения над головой в горизонтальной плоскости;
- саоцзянь - “секущее” движение меча;
- цзяцзянь - блок-подставка от удара сверху;
- ланьцяовэй – вращение мечом в вертикальной плоскости;
- юньшоу – вращение мечом в горизонтальной плоскости.

### 3. Базовые движения с южным мечом (наньдао цзибэнь дунцзо):

- гуонаодао- блокирующие вращение меча за спиной;
- пидао- рубящие движение мечом в горизонтальной плоскости;
- модао- блокирующие движение мечом обратным хватом;
- гэдао- блокирующие движение мечом лезвием вверх;
- чжанванхуадао- вершение меча в вертикальной плоскости;
- саодао- рубящие движение мечом в горизонтальной плоскости.

## Занятие 53. Длинное оружие - Чан бинци.

### 1. Базовые движения с палкой (гуньшу цзибэнь дунцзо):

- пигунь - “рубящее” движение сверху вниз по косой линии;
- шуайгунь - удар сверху вниз концом палки;
- луньгунь - “рубящее” движение в горизонтальной плоскости;
- саогунь - “секущее” движение палкой;
- ляогунь - удар палкой снизу вверх;
- дяньгунь - точечный удар палкой;
- бэнгунь - “вздергивающее” движение палкой, блок-подставка;
- чогунь - “протыкающее” движение-толчок;
- цзигунь – Круговые движения концом палки;
- юньгунь – Горизонтальный проворот палки;
- цзягунь – Блок – подставка от удара сверху;
- баогунь-удержание палки двумя руками в горизонтальной плоскости;
- цзюгунь – удержание палки двумя руками в вертикальной плоскости;
- бэйгунь – удержание палки одной рукой за спиной;
- тилиаохуагунь – вращение палки попеременно справа и слева в вертикальной плоскости.

### 2. Базовые движения с копьем (цяньшу цзибэнь дунцзо):

- во цяньфа - способы хвата копья;
- чжацянь - горизонтальное прокалывание;
- сячжацянь - прокалывание вниз;
- ланьцянь - блокирующее движение передней частью копья вовнутрь;
- бэнцянь - “вздергивание” копьем;
- боцянь - сбив полукруговым движением влево или вправо;
- цзяцянь - верхний блок-подставка от удара сверху;
- дичжацянь – прокалывание из низкой позиции;
- ланьцянь – блокирующее движение передней частью копья во внутрь;
- нацянь – блокирующее движение передней частью копья наружу;

- дяньцянь – точечное прокалывание скользящим движением;
- боцянь – сбив в сторону одновременно с уходом с линии атак;
- туйцянь – толчок древком копья;
- лацянь – сбив в сторону одновременно с уходом с линии атаки;
- шуайцянь – секущий удар копьем- “обрушивающееся копье”;
- баоцянь – удерживание копья;
- лихуацянь – вращение копья вертикально, попеременно справа и слева;
- тяобацянь – движение “вздергивание” древка копья;
- хэнцзибацянь – поперечный диагональный удар древком копья;
- гайбацянь – “накрывающий” удар древком копья.

### 3. Базовые движения с южной палкой (наньгунь цзибэнь дунцзо):

- пигунь - “рубящее” движение сверху вниз по косой линии;
- бенгунь - “вздергивающее” движение палкой, блок-подставка;
- чжаогунь – вращения палкой;
- гунь я гунь – точечный удар палкой;
- дингунь – отводящее движение.

## Соревновательный период:

### Занятие 54. Третьи международные гуйдин-таолу:

- чанцюань, наньцюань, тайцзицюань – один на выбор;

### Занятие 55. Третьи международные гуйдин-таолу:

- цзяньшу, даошу, наньдао, тайцзицзянь – один на выбор;
- гуньшу, цяншу, наньгунь – один на выбор.

## Переходный период:

**Занятие 56.** Совершенствование базовых движений в сочетании с прыжковой техникой и техникой перемещений из третьих международных комплексов гуйдин таолу:

### **- чанцюань, наньцюань, тайцзицюань – один на выбор;**

- тэнкунфэйцзяо-цзуньфань;
- сюанфэнцзяо-дишуча;
- тэнкунбайлянь-мабу;
- сюаньцзы-цзопаньбу;
- шицзыпинхэн-гунбу;
- хоусаотуй-пубу;
- тэнкунданьтуй-гунбу;
- элементы повышенной сложности из комплекса тайцзицюань.

**Занятие 57.** Совершенствование базовых движений короткого и длинного оружия в сочетании с прыжковой техникой, техникой перемещений и элементами повышенной сложности из третьих международных комплексов гуйдин таолу:

### **- цзяньшу, даошу, наньдао, тайцзицзянь – один на выбор;**

- синбу-ляоцзянь;
- юньцзянь-коутуйпинхэн;
- цзопаньбу-ваньюэпинхэн;
- цзибу-цзецзянь;
- цзибу-сюанфэнцзяо-мабу-чаньтоу;
- чаньтоу-сюаньцзы-юньдао;

- юэбу-пидао-гунбу.

**- гуньшу, цяншу, наньгунь – один на выбор.**

- юньгунь-гунбу;
- пубу-баогунь;
- гунбу-бэйгунь;
- мабу-цзягунь;
- шанбу-тияохуагунь;
- пубу-дичжатын;
- ланьначжатын;
- чабу-боцян;
- пубу-шуайцян;
- шанбу-лихуацян;
- динцзыбу-тяобаоцян.

### **Восстановительные мероприятия.**

*Обучающие должны знать:*

- технику безопасности при выполнении технических элементов;
- название выполняемых технических элементов и связей.

*Обучающиеся должны уметь:*

- правильно выполнять кулачную технику – Цюаньшу: чанцюаньшу, наньцюаньшу, тайцзицюаньшу;
- правильно выполнять технику прыжков (тяо юэ фа);
- технически правильно выполнять упражнения на равновесие пинхэн;
- правильно выполнять технику “кулака Великого предела”, стиль Ян - Янши Тайцзицюань: положения кисти и кулака (шоусин): цюань, чжан (хукоу), гоу; движения руками (шоуфа); техника передвижений (буфа); техника ног (туйфа); прыжки (тяоюэ); техника корпуса (шэньфа); техника взгляда (яньфа);
- технически правильно выполнять базовые движения: с широким мечом (даошу цзибэнь дунцзо), с обоюдоострым мечом (цзяньшу цзибэнь дунцзо), с южным мечом (наньдао цзибэнь дунцзо);
- технически правильно выполнять базовые движения: с палкой (гуньшу цзибэнь дунцзо), с копьем (цяншу цзибэнь дунцзо), с южной палкой (наньгунь цзибэнь дунцзо);
- технически правильно выполнять комплексы:
  1. Третьи международные гуйдин-таолу:
    - чанцюань, наньцюань, тайцзицюань – один на выбор;
  2. Третьи международные гуйдин-таолу:
    - цзяньшу, даошу, наньдао, тайцзицзянь – один на выбор;
    - гуньшу, цяншу, наньгунь – один на выбор.
- совершенствовать базовые движения в сочетании с прыжковой техникой и техникой перемещений из третьих международных комплексов гуйдин таолу: - чанцюань, наньцюань, тайцзицюань – один на выбор;
- совершенствовать базовые движения короткого и длинного оружия в сочетании с прыжковой техникой, техникой перемещений и элементами повышенной сложности из третьих международных комплексов гуйдин таолу: цзяньшу, даошу, наньдао, тайцзицзянь – один на выбор.

## **5.ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо

выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

*Обучающиеся должны:*

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «ушу»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в три года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

1. Стабильности состава обучающихся.
2. Динамики прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся.
3. Уровнем освоения основ техники ушу, навыков гигиены и самоконтроля.
4. Выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.
5. Выполнение разрядных норм КМС и МС.

Цель:

Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Задачи:

Определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности обучающихся отделений за учебно-тренировочный год.

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОФП, СФП обучающиеся отделения сдают в ноябре учебного года на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана. Текущие испытания проводятся в мае.

Программа контрольно-переводных испытаний:

Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по общей физической подготовке и специальной физической подготовке обучающихся согласно ФССП (представлены в Программе) и Тесты индивидуального отбора

(утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год).

## 6. КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Таблица 3

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц,  
проходящих спортивную подготовку для зачисления в группу на этапе совершенствования спортивного мастерства  
года на 20      год по виду спорта ушу в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «ушу» от 23 ноября 2022 г. № 1065.

Баллы	1. Нормативы общей физической подготовки						2. Нормативы специальной физической подготовки																		
	Для спортивных дисциплин: таолу, кунгфу-традиционное ушу																								
	1.1		1.2		1.3		3.1		3.2		3.3		3.4		3.5		3.6		3.7		3.8		3.9		
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). (см)		Челночный бег 3x10 м (с)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		Бег на 500 м (мин, с)		Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин (кол-во раз)		Двойной прыжок в длину с места (см)		Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)		Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (кол-во раз)		Шпагат продольный (фиксация положения) (с)		Шпагат поперечный (фиксация положения) (с)		И.п. – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения) (с)		Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 80 см, фиксация положения) (с)		
	ю/ю/м	д/ю/ж	ю/ю/м	д/ю/ж	ю/ю/м	д/ю/ж	ю/ю/м	д/ю/ж	ю/ю/м	д/ю/ж	ю/ю/м	д/ю/ж	ю/ю/м	д/ю/ж	ю/ю/м	д/ю/ж	ю/ю/м	д/ю/ж	ю/ю/м	д/ю/ж	ю/ю/м	д/ю/ж	ю/ю/м	д/ю/ж	ю/ю/м
5.0	+13	+17	7,1	7,4	200	185	1,35	1,80	39	37	460	420	11	8	16	14	19,0	19,0	19,0	19,0	19,0	19,0	9,00	9,00	
4.0	+12	+16	7,3	7,6	195	180	1,40	1,85	38	36	455	415	10	7	15	13	18,0	18,0	18,0	18,0	18,0	18,0	8,00	8,00	
3.0	+11	+15	7,5	7,8	190	175	1,45	1,90	37	35	450	410	9	6	14	12	17,0	17,0	17,0	17,0	17,0	17,0	7,00	7,00	
2.0	+10	+14	7,7	8,0	185	170	1,50	1,95	36	34	445	405	8	5	13	11	16,0	16,0	16,0	16,0	16,0	16,0	6,00	6,00	
1.0	+9	+13	7,9	8,2	180	165	1,55	2,00	35	33	440	400	7	4	12	10	15,0	15,0	15,0	15,0	15,0	15,0	5,00	5,00	
3.10. Техническое мастерство: обязательная техническая программа																									
В группу зачисляется/переводится занимающийся, сдавший все контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и набравший в каждом упражнении не менее 1 балла. Вступительный балл – 12. А также выполнивший тесты индивидуального отбора в соответствии с приложением № 21 за показатель: «Техническое мастерство: обязательная техническая программа».																									
Если занимающийся выполнил норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - дополнительный балл не начисляется. (максимальный балл-5.0)																									

Сокращение, используемое в таблице: «И.П.» - исходное положение, «Ю» - юноши, «Ю» - юниоры, «М» - мужчины, «Д» - девушки, «Ю» - юниорки, «Ж» - женщины

**Техническое мастерство: обязательная техническая программа.**  
**Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц,**  
**проходящих спортивную подготовку для зачисления в группу на ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО**  
**МАСТЕРСТВА на 2023 год по виду спорта «ушу» для определения уровня подготовленности занимающихся к освоению**  
**обязательной технической программы (цзибэньгун)**

Таблица 4

№ п/п	Контрольные тесты	Пол занимающегося	норматив	Примечание
			Спортивная подготовка	
1	Упражнение на равновесие (стоя на одной ноге, другая согнута в колене перед собой, руки в стороны, глаза закрыты-20 с	Девочки, девушки, юниорки, мальчики, юноши, юниоры	Зачет/незачет	Зачет – 1 балл; Незачет – 0 баллов
2	Из и.п. основная стойка, ноги на ширине плеч прыжок вверх кругом на 360 градусов с приземлением в и.п.		Зачет/незачет	Зачет – 1 балл; Незачет – 0 баллов
3	Приседание на одной ноге («пистолетик»)		20 раз на каждую ногу	5 нормативов за каждый от 0 до 2 баллов Не выполнение -0 Выполнение -1 Выполнение на 20% выше норматива – 2
4	Позиция "Мабу"		фиксация 120 сек	
5	Движение "лунби" за 30 с		не менее 20 раз	
6	Связка "мабу+гунбу"		не менее 16 раз	
7	Мах "чжэнтитуй" за 15 с		не менее 14 раз	

Зачисляются/переводятся в ССМ занимающиеся, выполнившие спортивный норматив «кандидат в мастера спорта» и набравшие в сумме наибольшее количество баллов и сдавшие тесты №1, №2 – «зачет».

**Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления в группу на этапе высшего спортивного мастерства года на 20\_\_ год по виду спорта ушу в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «ушу» от 23 ноября 2022 г. № 1065.**

Таблица 5

Баллы	1. Нормативы общей физической подготовки								2. Нормативы специальной физической подготовки													
	Для спортивных дисциплин: таолу, кунгфу-традиционное ушу																					
	1.1		1.2		1.3		1.4.		3.1		3.2		3.3		3.4		3.5		3.6		3.7	
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). (см)		Челночный бег 3x10 м (с)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (кол-во раз)		Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин (кол-во раз)		Двойной прыжок в длину с места (см)		Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)		Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (кол-во раз)		Шпагат продольный (фиксация положения) (с)		Шпагат поперечный (фиксация положения) (с)		И.п. – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения) (с)	
	ю/ю/м	д/ю/ж	ю/ю/м	д/ю/ж	ю/ю/м	д/ю/ж	ю/ю/м	д/ю/ж	ю/ю/м	д/ю/ж	ю/ю/м	д/ю/ж	ю/ю/м	д/ю/ж	ю/ю/м	д/ю/ж	ю/ю/м	д/ю/ж	ю/ю/м	д/ю/ж	ю/ю/м	д/ю/ж
5.0	+13	+17	6,4	7,2	235	200	53	47	46	41	520	440	19	9	24	19	19,0	19,0	19,0	19,0		
4.0	+12	+16	6,6	7,4	230	195	52	46	45	40	515	435	18	8	23	18	18,0	18,0	18,0	18,0		
3.0	+11	+15	6,8	7,6	225	190	51	45	44	39	510	430	17	7	22	17	17,0	17,0	17,0	17,0		
2.0	+10	+14	7,0	7,8	220	185	50	44	43	38	505	425	16	6	21	16	16,0	16,0	16,0	16,0		
1.0	+11	+15	7,2	8,0	215	180	49	43	42	37	500	420	15	5	20	15	15,0	15,0	15,0	15,0		
3.8. Техническое мастерство: обязательная техническая программа																						
В группу зачисляется/переводится занимающийся, сдавший все контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и набравший в каждом упражнении не менее 1 балла. Вступительный балл – 11. А также выполнивший тесты индивидуального отбора в соответствии с приложением № 24 за показатель: «Техническое мастерство: обязательная техническая программа».																						
Если занимающийся выполнил норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - дополнительный балл не начисляется. (максимальный балл-5.0)																						

Сокращение, используемое в таблице: «И.П» - исходное положение, «Ю» - юноши, «Ю» - юниоры, «М» - мужчины, «Д» - девушки, «Ю» - юниорки, «Ж» - женщины



**Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления в группу на ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА на 2023 год по виду спорта «ушу» для определения уровня подготовленности занимающихся к освоению обязательной технической программы (цзибэньгун)**

Таблица 6

№ п/п	Контрольные тесты	Пол занимающегося	норматив	Примечание
			Спортивная подготовка	
1	Упражнение на равновесие (стоя на одной ноге, другая согнута в колене перед собой, руки в стороны, глаза закрыты-20 с	Девочки, девушки, юниорки, мальчики, юноши, юниоры	Зачет/незачет	Зачет – 1 балл; Незачет – 0 баллов
2	Из и.п. основная стойка, ноги на ширине плеч прыжок вверх кругом на 360 градусов с приземлением в и.п.		Зачет/незачет	Зачет – 1 балл; Незачет – 0 баллов
3	Приседание на одной ноге («пистолетик»)		25 раз на каждую ногу	5 нормативов за каждый от 0 до 2 баллов Не выполнение -0 Выполнение -1 Выполнение на 20% выше норматива – 2
4	Позиция "Мабу"		фиксация 120 сек	
5	Движение "лунби" за 30 с		не менее 24 раз	
6	Связка "мабу+гунбу"		не менее 16 раз	
7	Мах "чжэнтитуй" за 15 с		не менее 15 раз	

Зачисляются/переводятся в ВСМ занимающиеся, имеющие спортивное звание «мастер спорта России» или спортивное звание «мастер спорта России международного класса» и набравшие в сумме наибольшее количество баллов и сдавшие тесты №1, №2 – «зачет».

## 7. МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ

Контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляет медицинский персонал СПб ГБУ ДО СШОР «Комета». Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного и соревновательного периодов, в остальных случаях по направлению тренера.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, кардиолога.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям допускаются подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

## 8. ЛИТЕРАТУРА

Рабочая программа разработана на основе программы дополнительного образования спортивной подготовки по виду спорта «ушу» СПб ГБУ ДО СШОР «Комета».

1. Абаев, Н.В. Чань-буддизм и ушу/Н.В. Абаев/ Народы Азии и Африки. М.: 2003 №3
2. Вон Кью-Кит. Тай-цзи цюань. Полное руководство по теории и практике / Вон Кью-Кит. М.: «Бао-цзы», 2006
3. Гогунев, Е.Н., Мартыанов, Б.И. Психология физического воспитания и спорта – Москва: Терра-спорт, 2002 – 235 с.
4. Боген Н.Н. Обучения двигательным действиям. – М.: ФиС, 1985 – 196 с.
5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте.- М.: ФиС, 1970.
6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1988.
7. Гимнастика: Учеб.для студ.высш.пед.учеб.заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред.М.Л. Журавина, Н.К. Меншикова. - М.: Издательский центр "Академия", 2001.
8. Джонс Д. Традиционные боевые искусства Японии. Путеводитель по системам и школам обучения. М.: «Ремос», 2003
9. Дьячков В.М. Физическая подготовка спортсмена.- М.: ФиС, 1961.
10. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов.-М.: ФиС, 1966.
11. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Ушу: Критерии отбора. – М.: Терра-спорт, 2000. – 240 с.
12. Корх, А.Я. Тренер: деятельность и личность – Москва: Советский спорт, 2000 – 169 с.
13. Кофман А.Б. «Воспитательная работа с юными спортсменами» В книге «Система подготовки спортивного резерва», М., 1994г.
14. Лях В.И. Координационные способности школьников. -Мн.:Полымя, 1989.
15. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М., ФиС.1991г.
16. Музруков, Г.Н. «Единая всероссийская программа занятий ушу». Москва 1998 г.
17. Музруков Г.Н. Основы ушу. – Москва: Пик, 2001 – 456 с.
18. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240 с.
19. Солодков, А.С., Сологуб, Е.Б. Физиология человека. Общая, спортивная, возрастная. – Москва: Советский спорт, 2001 – 248 с.
20. Спортивная гимнастика. Программа. – М.: Советский спорт, 2005
21. Тарас, А.Е. Энциклопедический справочник: Боевые искусства. 2000школ боевых искусств Востока и Запада. Минск, 2006 г.
22. Филин В.П. Испытание физических качеств у юных спортсменов. -М.: ФиС, 1974.
23. Бауэр В.Г. организация педагогического контроля деятельности спортивных школ М.:Изд..Спорт 2003

24. Ушу. (Олимпийская версия таолу) Сочи, 2002 – 342 с.
25. "Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации". (Письмо Федерального агентства по физической культуре и спорту Российской Федерации от 12 декабря 2006 г. № СК-02-10/3685)
26. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изменениями от 23 июля 2008 г.)
27. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «ушу», утвержденный приказом Минспорта России от от 23 ноября 2022 г. № 1065.

#### **ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ**

1. Видеозаписи с соревнований различного уровня.
2. Презентации по различным темам: антидопинг, технология спорта, судейство, профилактика травматизма в спорте, история ушу.
3. Учебное видео «Цюаньшу 32 формы»
4. Учебное видео «Дуаньцисе 32 формы»
5. Учебное видео «Чанцисе 32 формы»
6. Учебное видео «1 международный соревновательный стандарт (1 гуйдин)»
7. Учебное видео «3 международный соревновательный стандарт (3 гуйдин)»

#### **ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку:**

1. [www.ewuf.org](http://www.ewuf.org)
2. [www.iwuf.org](http://www.iwuf.org)
3. [www.wushu-Russ.Ru](http://www.wushu-Russ.Ru)
4. видео базовые комплексы международного стандарта
5. видео 1-ый комплекс гуйдин таолу международного соревновательного стандарта
6. видео 3-ий комплекс гуйдин таолу международного соревновательного стандарта

*Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение дополнительного  
образования спортивная школа олимпийского резерва «Комета»*

**ПРИНЯТА**

Решением заседания

Педагогического совета

СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

Протокол от 25.10.2023 № 1

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

от 25.10.2023 № 79-О

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по ушу**

на 20\_\_ - 20\_\_ учебный год

для обучающихся учебно-тренировочной группы  
на этапе высшего спортивного мастерства

**(ВСМ)**

**Составитель: старший тренер  
преподаватель  
Замураева Светлана Александровна,  
заведующий отделением  
Гренко Ольга Андреевна,  
инструктор-методист  
Чернухина Екатерина Рудольфовна**

г. Санкт-Петербург

20\_\_ г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка.....	
2.	Годовой учебно-тренировочный план.....	
3.	Учебно-тематический план.....	
4.	Содержание тем программного материала.....	
4.1.	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка.....	
4.2.	Общая физическая подготовка (ОФП).....	
4.3.	Специальная физическая подготовка (СФП) и двигательная подготовка.....	
4.4.	Техническая подготовка.....	
4.5.	Участие в соревнованиях. Контрольные мероприятия.....	
4.6.	Иные мероприятия.....	
5.	Требования к уровню подготовки.....	
6.	Контрольно-переводные испытания.....	
7.	Медицинский контроль.....	
8.	Литература.....	

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В рабочей программе представлены основные разделы спортивной подготовки ушуистов группы высшего спортивного мастерства, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта.

Рабочая программа составлена на основе программы дополнительного образования спортивной подготовки по виду спорта «ушу» и федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «ушу», утвержденной приказом Минспорта России от 23 ноября 2022 г. № 1065.

### **Основополагающие принципы:**

- *Комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса.

- *Преимственность* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения.

- *Вариативность* - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена.

### **Цель программы:**

Базовая техническая подготовка – совершенствование элементов повышенной сложности по всем видам многоборья, выполнение контрольных нормативов для повтора в группе высшего спортивного мастерства, участие в соревнованиях.

### **Задачи программы:**

1. Совершенствование специальной физической подготовленности, особенно активной гибкости и скоростно – силовых качеств.

2. Достижение высокого уровня функциональной подготовки – планомерное освоение возрастающих учебно-тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные нагрузки.

3. Совершенствование базовой технической подготовленности – повышение надежности (стабильности) выполнения базовых элементов.

4. Воспитание у спортсменов устойчивой толерантности к стрессогенным ситуациям (синдром предсоревновательного стресса, фрустрация вызванная неудачным выступлением).

5. Совершенствование комплексов международного соревновательного стандарта.

6. Освоение обязательных элементов повышенной сложности (чжэдин наньду дунцзо). Особые требования, предъявляемые к ОЭПС (обязательные элементы повышенной сложности) обусловлены тем, что данные элементы представляют собой квинтэссенцию сложных движений и акробатических элементов (например, прыжки с вращениями на 540 и 720, сюаньфэнцзяо 540 градусов с приземлением в шпагат (диешуча), требующих от организма спортсмена работы на пределе возможностей.

7. Совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, саморегуляции, сосредоточения и мобилизации.

8. Углубленная теоретическая и тактическая подготовка.

9. Активная соревновательная практика на Всероссийских и Международных соревнованиях, с включением модельных тренировок и контрольно-подготовительных соревнований.

По окончании годичного цикла тренировок спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонне физической подготовленности.

Этап высшего спортивного мастерства является ключевым для динамики роста уровня технической подготовленности обучающихся, также для уровня освоения объёмов учебно-тренировочных нагрузок, предусмотренных дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по ушу.

Рабочая программа рассчитана на 1040 часов подготовки (*табл.1*). Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями.

Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями, учитывают требования для данного биологического возраста спортсменов и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

## 2. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Таблица 1

[illegible]



Продолжение таблицы 1

[illegible]

### 3.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Таблица 2

Программный материал	Кол-во часов/минут	Месяцы						месяцы						Краткое содержание
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
I. ТЕМА – ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП ВСМ (МИНУТЫ)														
Занятие 1. Физическая культура и спорт в России.	200	10	10	10			50	40	50			20	10	Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов ушу, в том числе за превышение пределов необходимой обороны. Международные связи спортивных организаций России. Значение выступлений Российских спортсменов в международных соревнованиях. Спортивные Федерации. Федерации ушу в России. Структура Федерации ушу. Работа Федерации ушу России, в том числе в мировых и Европейских союзах. Физическое воспитание в общеобразовательной школе, в высших и средних специальных учебных заведениях. Задачи и содержание их работы в воспитании подрастающего поколения и подготовке спортивного резерва. Физкультурное движение, массовый спорт и спорт высших достижений.
Занятие 2. Личная и общественная гигиена, режим труда и отдыха.	200		20	20			20	30	40	20	10	20	20	Понятие о гигиене; гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Личная гигиена обучающихся ушу: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды, обуви, сна, жилища. Гигиенические требования к местам проведения занятий. Весовой режим спортсмена. Водно-солевой обмен. Использование бани для коррекции веса спортсмена и восстановления организма. Особенности питания, режима дня и отдыха спортсменов в восстановительный период.
Занятие 3. Предупреждение травматизма при занятии ушу.	300	30	30	30			30	30	30	40	20	30	30	Краткие сведения о спортивных травмах. Обеспечение безопасности на занятиях. Организационные и методические причины травматизма. Меры предупреждения травм на занятиях. Требования к организации занятий и методике обучения основным упражнениям. Морально-волевые качества и дисциплина обучающихся. Значение совершенствования морально-волевых качеств для достижения высоких результатов в спорте. Средства и

														методы контроля за степенью развития волевых качеств смелости, выдержки, решительности, настойчивости и инициативности. Приемы помощи и страховки: требования, виды и способы применения. Использование спортивного инвентаря для ушу (оружие). Подсобные помещения (раздевалки, санузел, кладовая, массажная, парная, баня), их устройство и содержание. Уход за оборудованием и инвентарем. Ремонт.
Занятие 4. Правила и регламент проведения соревнований по ушу.	400	40	40	40			40	40	40	60	20	40	40	Значение, виды и характер спортивных соревнований. Организация и проведения соревнований. Гигиенические и медицинские требования к участникам соревнований. Случаи несоответствия критериям сложных элементов. Заполнение партитур комплекса. Состав судейской коллегии. Права и обязанности каждого из членов судейской коллегии. Требования для присвоения судейских категорий. Критерии оценки работы судей. Правила соревнований по ушу. Роль судейства. Способы оценки выступлений в возрастной группе «мужчины и женщины». «Прочие ошибки», снижения за которые производят снижения судьи технического стандарта. Сложные элементы и способы их оценки.
Занятие 5. Общие понятия о технике ушу.	300	30	30	30			30	30	30	40	20	30	30	Терминология ушу. Особенности шеньфа (техники работы туловищем) и яньфа (техники взгляда) в комплексах ушу. Техника исполнения акробатических элементов в ушу (депу гуньфа). Особенности подражательных стилей традиционного ушу: хоуцзоань (стиль обезьяны), инчжаоцзоань (стиль орла), танланцзоань (стиль богомола). Тренажеры для физической подготовки. Характеристика тренажеров по назначению. Организация занятий по физической подготовке в тренажерном зале. Актуальные вопросы развития ушу. Особенности направления ушу-саньда. История развития и значение Тайцзицзоань. Тайцзицзоань как средство рекреации. Принципы терминологии ушу. Определение терминов: шоуусин, шоууфа, бусин, буфа, туйфа. Пути повышения эффективности выполнения элементов.
Занятие 6. Планирование и контроль в процессе спортивной тренировки.	400	40	40	40			40	40	40	60	20	40	40	Управление подготовкой ушуистов. Роль и значение планирования учебно-тренировочного процесса. Перспективное, текущее и оперативное планирование учебно-тренировочного процесса. Цели, задачи, содержание и основные показатели. Основные формы и документы учёта учебно-тренировочной работы. Индивидуальное и

														групповое планирование. Этапный, текущий и оперативный контроль учебно-тренировочной деятельности спортсменов. Основные задачи и показатели. Контроль и коррекция подготовки. Задачи, содержание и нормативы индивидуального плана тренировок учащихся старших разрядов. Планирование двухразовых занятий в один день, количество видов подготовки, количества повторений, дозировка упражнений. Понятие нагрузки. Соотношение нагрузки и отдыха. Объём и интенсивность нагрузки - основные показатели учебно-тренировочной работы. Основы периодизации спортивной тренировки. Микроцикл основная структурная единица всего учебно-тренировочного процесса. Календарные планы спортивных соревнований по ушу
Занятие 7. Теоретические основы ушу.	440	20	50	50			50	50	50	50	20	50	50	Ушу как спортивно-педагогическая дисциплина. Знания, двигательные умения, навыки и способности ушуистов. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Особенности ритма, стиля и композиции комплексов таолу. Международные стандартные соревновательные комплексы ушу-таолу. Самостоятельные комплексы ушу-таолу. Особенности группы стилей Наньцюань (наньцюань, наньдао, наньгунь). Техника исполнения прыжков (тяюэз дунцзо). Принципы «цин-дун», «кай-хэ», «шан-ся» как универсальные принципы движений в ушу. Особенности группы стилей Тайцзицюань (тайцзицюань, тайцзицзянь).
Занятие 8. Тактическая и психологическая подготовка	250	10	20	20			40	40	50	30	10	10	20	Обучение тактическим правилам и приемам
<b>Итого минут:</b>	<b>2490</b>	<b>180</b>	<b>240</b>	<b>240</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>300</b>	<b>300</b>	<b>330</b>	<b>300</b>	<b>120</b>	<b>240</b>	<b>240</b>	
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>41,5</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5,5</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
<b>II. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ</b>														
<b>ТЕМА - РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП ВСМ (ОФП) (ЧАСЫ)</b>														
Физические упражнения для рук, плечевого пояса, кистей и шеи: Занятие 9. Упражнения для пальцев и кисти. Занятие 10. Упражнения для увеличения подвижности в суставах. Занятие 11. Упражнения для увеличения подвижности	19,5	1,5	2	1	1	1,5	4	1	2	1	1,5	1	2	Сила рук — важный показатель физических возможностей, от которого зависит результативность силового тренинга и общий уровень физподготовки. Именно поэтому мышцам кистей нужно уделять не меньше внимания, чем любой другой мышечной группе. Увеличить силу рук можно, если регулярно выполнять упражнения, направленные на развитие мускулов кистей и предплечий, а также на повышение эластичности связок запястья.

в плечевых суставах. Занятие 12. Силовые упражнения для сгибателей и разгибателей. Занятие 13. Упражнения для расслабления мышц рук.														
Физические упражнения для развития силы мышц брюшного пресса и косых мышц живота: Занятие 14. Упражнения для мышц передней поверхности туловища. Занятие 15. Различные виды планок и скручиваний. Занятие 16. Поднимание ног. Занятие 17. Упражнение для комплексной проработки пресса.	19,5	1	2	2	1	1	3	1	3,5	1	1	1	2	Пресс - важная мышечная группа. Мышцы пресса поддерживают позвоночный столб, формируют правильную осанку и помогают внутренним органам. Мышцы пресса можно тренировать как при помощи динамических, так и при помощи статических упражнений. И те, и другие упражнения позволяют глубоко проработать все мышцы пресса: прямые, косые, поперечные и мышцы нижней части живота.
Физические упражнения для развития силы мышц спины: Занятие 18. Виды ходьбы. Занятие 19. Выпады. Занятие 20. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника. Занятие 21. Упражнения для формирования правильной осанки. Занятие 22. Упражнения для всего тела.	19,5	1	1	1	1	1	3	2	2	2,5	1	1	3	Укрепление спины включает несколько зон: позвоночную, лопаточную, подлопаточную, крестцовую и поясничную. Мышц спины, которые можно проработать и укрепить, больше десяти видов. Упражнения помогают исправить осанку, а это не только эстетика тела, и но слаженное функционирование внутренних органов и большинства процессов, включая дыхание и опорно-двигательную систему. Упражнения на спину могут быть достаточно энергозатратными.
Физические упражнения для развития силы мышц ног, стоп и тазового пояса: Занятие 23. Упражнения для стопы и голени. Занятие 24. Упражнения для увеличения подвижности в суставах. Занятие 25. Упражнения для мышц бедер.	19,5	1	2	1,5	1	1,5	4	1	2	1	1,5	1	2	В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые участвуют в каждом повседневном движении. Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп необходимы для улучшения силовых показателей и более эффективного выполнения упражнений с отягощениями. Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы
Общеразвивающие упражнения: Занятие 26. Ходьба. Занятие 27. Бег с утяжелителями. Занятие 28. Строевые упражнения.	78	4	4	6	2,5	4	13	9	8	8,5	4	7	8	Эти упражнения выполняются на месте (стоя, сидя, лежа) в сочетании с ходьбой. Применяются для совершенствования двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем организма, а также для избирательного

Занятие 29. Прыжки. Занятие 30. Упражнения на растягивание мышц. Занятие 31. Упражнения для развития ловкости.														воздействия в целях развития быстроты, ловкости, силы и других качеств
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>156</b>	<b>8,5</b>	<b>11</b>	<b>11,5</b>	<b>6,5</b>	<b>9</b>	<b>27</b>	<b>14</b>	<b>17,5</b>	<b>14</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>17</b>	
<b>ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП ВСМ (СФП) (ЧАСЫ)</b>														
Занятие 32. Физические упражнения для развития быстроты и скоростной выносливости.	<b>26</b>	2	3	3	2	3	2	1	2	2	2	3	1	Упражнения этой направленности выполняют в быстром или максимально быстром темпе до утомления с гантелями, набивными мячами, спортивными тренажерами, на перекладине, без предметов и другие. Количество повторений – от 5 до 20 в одном подходе. Всего подходов 2-4. Если задание удается осуществить без заметной усталости, следует усложнить его или выполнять упражнение в более быстром темпе. Для развития скоростной выносливости используются силовые упражнения, рассмотренные. Освоенными можно считать те из них, удастся выполнить в быстром темпе.
Занятие 33. Физические упражнения для развития силы.	<b>26</b>	1	2	3	2	3	2	1	2	2	2	3	3	Сила – это способность человека преодолевать сопротивление (выполнять работу) за счет мышечных напряжений. Сила положительно влияет на развитие ловкости и выносливости. Однако чрезмерное увлечение силовыми упражнениями (закачивание мышц) может заметно снизить и ловкость, и выносливость. Любые двигательные действия или физические упражнения, связанные с преодолением сопротивления, поднятием предметов, спортивных движений развивают силу и увеличивают мускулатуру. Эффективность упражнений можно изменять путем увеличения количества повторений, замедления или ускорения темпа движений, введения усложненных вариантов.
Занятие 34. Физические упражнения для развития силовой выносливости.	<b>26</b>	2	3	2	2	2	2	1	2	3	2	2	3	Упражнения выполняют в среднем или медленном темпе, до отказа, в 2-6 подходах с небольшими перерывами для отдыха. Количество постепенно увеличивают до 10 раз. Выносливость – это способность противостоять утомлению или умение длительное время эффективно выполнять работу. Для жизнедеятельности человека выносливость - одно из необходимых физических качеств. Различают общую и специальную выносливость. Уровень общей выносливости зависит в основном от тренированности сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Лучшим средством совершенствования общей выносливости

														являются продолжительный бег, плавание, езда на велосипеде, быстрая ходьба, гребля и другие циклические упражнения, выполняя которые необходимо постепенно увеличивать дистанцию, или скорость движения, или то и другое одновременно. Специальная выносливость основана на общей, но включает и упражнения, специфические для данного вида спорта. В частности выполнение многократных повторений комплексов ушу и повторение силовых и скоростных упражнений.
Занятие 35. Физические упражнения для развития и совершенствования гибкости (Жоугун).	26	1	2	3	2	3	2	1	2	3	2	2	3	В силу своей специфики, обусловленной наличием большого количества широкоамплитудных, сложнокоординационных движений, занятия ушу предъявляют повышенные требования к такому параметру подготовки спортсмена, как гибкость. Гибкость – комплексное понятие, включающее в себя эластичность мышц и связок, подвижность суставов и способность мышц-антагонистов к мгновенному расслаблению и напряжению в ходе выполнения упражнения. Отличительной чертой работы над гибкостью в ушу является наличие в арсенале движений специальных упражнений для развития гибкости – жоугун, – отсутствующих в других видах спорта.
Физические упражнения для развития общей и специальной прыгучести: Занятие 36. Физические упражнения для развития общей прыгучести. Занятие 37. Физические упражнения для развития специальной прыгучести (взрывная сила). Занятие 38. Физические упражнения для развития ловкости.	26	2	2	3	2	3	1	1	2	3	2	2	3	Прыжковые упражнения: прыжки на двух ногах на полу; наскок на возвышение с места, с шагов, с разбега, с отскоком; прыжки с различным положением ног (ноги врозь, согнув ноги, со сменой прямых и согнутых ног); прыжки на заданное расстояние, прыжки в движении, прыжки с поворотами.
Специально-двигательная подготовка: Занятие 39. Развитие координационных способностей. Сочетание движений различными частями тела. Занятие 40. Оценка движений по времени, пространстве и по	26	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	4	Основная задача специально- двигательной подготовки на начальном этапе сводится к укреплению осанки, обучение правильным позициям, фрагментам техники базовых элементов. Программа для ушуистов на начальном этапе весьма обширна, однако она не замыкается на выполнение разрядных нормативов. Более целесообразно оценивать достижения детей контрольными нормативами, вытекающими из программы физической и технической подготовки.

степени мышечных усилий.														
Занятие 41. Физические упражнения направленные на развитие равновесия.	26	1	2	3	2	3	2	1	1	3	3	2	3	Равновесия (пинхэн) являются важной составляющей комплексов ушу. Помимо современных соревновательных комплексов, пинхэн встречаются в комплексах чацюань, хуацюань, шаолиньцюань и многих других. Принципом выполнения пинхэн является фиксация строго определенного правилами положения тела в неподвижном состоянии в течение определенного промежутка времени. Техника выполнения пинхэн тесно связана с базовым принципом ушу «чиндун» (покой и движение). Общая динамика комплекса состоит из постоянного чередования фаз активного движения и фиксированных позиций, к которым относятся и равновесия. Равновесия являются более сложными фиксированными позициями, чем буфа (кроме дулибу), так как предполагают фиксацию положения при опоре на одну ногу, что требует хорошей координации движения и безукоризненного вестибулярного аппарата.
Занятие 42. Физические упражнения направленные на изучение и совершенствование акробатических элементов.	26	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	3	3	Акробатические элементы в ушу, несмотря на внешнюю схожесть с традиционными акробатическими прыжками и кувырками, имеют и ряд характерных особенностей, обусловленных тем, что они часто выполняются с оружием в руках. Овладение техникой депу гуньфань требует хорошей подвижности суставов и развитого мышечного корсета. Еще одной характерной особенностью акробатики в ушу является то, что все акробатические элементы выполняются на стандартном ковре, а не на пружинящих акробатических коврах и дорожках. Это предъявляет совершенно иные требования к технике их исполнения, в частности к толчку. Другим характерным отличием является то, что в традиционной акробатике элементы в большинстве случаев являются темповыми. В ушу многие элементы выполняются без предварительного разбега, с места, что усложняет их технику.
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>208</b>	<b>13</b>	<b>19</b>	<b>21</b>	<b>16</b>	<b>21</b>	<b>15</b>	<b>8</b>	<b>15</b>	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>23</b>	
<b>III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП ВСМ (ЧАСЫ)</b>														
Традиционное цюаньшу (чуаньтун цюаньшу): Занятие 43. Синьицюань. Занятие 44. Багуачжан. Занятие 45. Тунбэйцюань. Занятие 46. Пигуацюань.	122	9	11	11	9	9	13	10	10	10	9	9	12	<b>Синьицюань.</b> В этом названии «зашифрованы» две важнейших составных части синьицюань: «кулак пяти первостихий» (соответствует «намерению») и «кулак двенадцати животных» (соответствует «форме» или «движению»). Таким образом, «синьицюань» — это стиль боевого искусства, основанный на проработке внешней формы и



Занятие 47. Сянсинцюань. Занятие 48. Дитанцюань.														<p>волевого наполнения движений.</p> <p><b>Багуачжан.</b> В большинстве стилей багуачжан базовым способом тренировки является отработка техник в передвижении по кругу, однако есть некоторые направления, где «хождение по кругу» выделяют в самостоятельное упражнение, а боевую технику отработывают в прямолинейных дорожках.</p> <p><b>Тунбэйцюань.</b> Тунбэй включает в себя четыре стиля: пигуа цюань, бацзи цюань, фаньцзы цюань, чоцзяо, которые различаются по способам использования силы, скорости, выполнения техник, динамики передвижений и дистанции боя. Изучение каждого из этих стилей в итоге даёт уникальные возможности в плане ведения реальных боевых действий.</p> <p>Пигуацюань. Стиль отличается большим количеством рубящих ударов и ударов с вращениями рук, сила при этом перемещается из поясицы в спину и далее в руки. В пигуа насчитывается четыре комплекса без оружия: пигуа, цин лун, фэй ху, тай шу и комплексы с разнообразными видами оружия.</p> <p><b>Сянсинцюань</b> (образные или "звериные" стили). По-другому мо шень цюань (подражающий кулак), - это специфическое и и очень своеобразное направление ушу, в котором основополагающим моментом является подражание некоторым видам поведения людей и различным животным - их действиям, повадкам и поведению в схватках. Сянсин цюань стал одним из самых зрелищных стилей ушу.</p> <p>Хотя каждый вид сянсин цюань строго специфичен, тем не менее все "звериные" стили обладают общими закономерностями. Все образы могущественны и производят впечатление, точны и выразительны и как две капли воды похожи на живой образ.</p> <p><b>Дитанцюань.</b> Техника падающего человека</p>
Занятие 49. Шаолиньцюань. Занятие 50. Дуйлянь: с оружием; без оружия.	122	9	11	11	9	9	13	10	10	11	9	9	11	<p><b>Шаолиньцюань.</b> Техника шаолинь-цюань одна из самых богатых и сложных среди всех стилей ушу. Она включает много вращении корпусом, подсечек, захватов, бросков, ударов различными частями руки — кулаком, ладонью, «лапой тигра», «орлиным когтем», «глазом феникса», «лапой барса», «глазом дракона», «лапой медведя» и т.д. Даже для поверхностного описания всей шаолиньской техники потребовался бы многотомный учебник.</p> <p>Обучение шаолинь-цюань всегда начинается с базовой техники (цзибэньгун) — способов разминки, подготовительных и подводящих</p>

														<p>упражнений. На их основе объясняется потом само понятие «прием» — чжао. Прием — это не просто отдельный блок или удар, это движение, состоящее из ряда отдельных частей. Например: прием «два дракона выходят из воды» — удар локтями в разные стороны, производимый в стойке мабу (всадника); «свирепый тигр вырывает сердце» — стремительный прыжок вперед с прямым ударом кулаком в живот. Шаолиньская техника включает несколько сот таких приемов, объединенных в десятки таолу. Шаолинь-цюань подразделяет технику на пять способов или методов (фа). Это методы движений глазами, телом, руками, ногами, а также управление психическим состоянием.</p> <p><b>Дуйлянь: с оружием; без оружия.</b> Поединки дуйлянь включают: поединки один на один или один против нескольких противников без оружия, с оружием, вооруженного(ых) против безоружного(ых). Показательные групповые выступления (цзитисянму) служат зрелищным финалом соревнований по ушу.</p> <p>а) традиционное длинное оружие – Гуньшу, Цяншу, Наньгунь;</p> <p>б) традиционное короткое оружие – Даошу, Цзяньшу, Наньдао;</p> <p>в) традиционное одиночное оружие - Пудао, Дадао, Багуадао, Фэн, Чансуйцзянь;</p> <p>г) традиционное парное оружие - Шуандао, Шуангоу, Шуанбишоу, Шуанцзянь;</p> <p>д) традиционное гибкое оружие - Саньцзегунь, Цзюцзебянь, Люсинчуй.</p>
Занятие 51. Разучивание и отработка комплексов. Соревновательный период.	123	9,5	11	10,5	9	10	13	10	9	11	9	9	12	<p>комплексы традиционного цюаньшу;</p> <p>комплексы традиционного цисе.</p>
Занятие 52. Совершенствование базовых связок и элементов. Переходный период.	122	9	11	10	10	9	12	10	10	11	9	9	12	<p>Совершенствование базовых связок цюаньшу и цисе, входящих в выбранные комплексы традиционного цюаньшу и традиционного цисе.</p> <p>Совершенствование элементов дуйлянь.</p>
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>489</b>	<b>36,5</b>	<b>44</b>	<b>42,5</b>	<b>37</b>	<b>37</b>	<b>51</b>	<b>40</b>	<b>39</b>	<b>43</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>47</b>	
<b>IV. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ. КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b>														
Участие в спортивных соревнованиях	48	6		8	8	6				6	8	6		
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	14,5				4,5	4							6	
Инструкторская и судейская практика	31	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	

<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>93,5</b>	<b>9</b>	<b>2</b>	<b>11</b>	<b>15,5</b>	<b>13</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	
<b>V. ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b>														
Медицинские, медико-биологические мероприятия	<b>30</b>	5		5	5			5		5	5			
Восстановительные мероприятия	<b>22</b>	5		5				5		5		2		
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>52</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>1040</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>100</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>100</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>100</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>100</b>	

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета», ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

#### **4.СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА.**

##### **4.1. ТЕМА – ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП ВСМ - 41,5 час**

###### **Занятие 1. Физическая культура и спорт в России.**

**Содержание:** Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт - часть общей культуры общества. Их значение и роль в гуманистическом воспитании личности, гармоничном развитии человека, оздоровлении нации, подготовке к труду и защите Родины.

Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов ушу, в том числе за превышение пределов необходимой обороны.

Государственные и общественные организации по физической культуре и спорту. Физкультура и спорт в системе образования. Международные связи спортивных организаций России. Значение выступлений Российских спортсменов в международных соревнованиях. Спортивные Федерации. Федерации ушу в России. Структура Федерации ушу. Работа Федерации ушу России, в том числе в мировых и Европейских союзах. Физическое воспитание в общеобразовательной школе, в высших и средних специальных учебных заведениях. Задачи и содержание их работы в воспитании подрастающего поколения и подготовке спортивного резерва. Физкультурное движение, массовый спорт и спорт высших достижений.

*Обучающиеся должны знать:*

- значение и важность занятий физической культурой;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта;
- концепцию развития спорта в России.

*Обучающиеся должны уметь:*

- обосновать важность занятий физической культурой;
- рассказать о физическом развитии в системе занятий ушу;
- рассказать об уголовной, административной и дисциплинарной ответственности за неправомерное использование навыков приемов ушу.

###### **Занятие 2. Личная и общественная гигиена, режим труда и отдыха.**

**Содержание:** Понятие о гигиене; гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Личная гигиена обучающихся ушу: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды, обуви, сна, жилища. Гигиенические требования к местам проведения занятий. Весовой режим спортсмена. Водно-солевой обмен. Использование бани для коррекции веса спортсмена и восстановления организма. Особенности питания, режима дня и отдыха спортсменов в восстановительный период. Особенности питания при занятиях ушу. Значение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы для спортсменов ушу в основной и соревновательный период;

*Обучающиеся должны знать:*

- значение и важность личной гигиены;
- важность сбалансированного графика работы и отдыха.

*Обучающиеся должны уметь:*

- соблюдать личную гигиену;
- подготовить снаряжение перед выполнением упражнений;
- соблюдать режим труда и отдыха.

### **Занятие 3. Предупреждение травматизма при занятии ушу.**

**Содержание:** Краткие сведения о спортивных травмах. Обеспечение безопасности на занятиях. Организационные и методические причины травматизма. Меры предупреждения травм на занятиях. Требования к организации занятий и методике обучения основным упражнениям. Морально-волевые качества и дисциплина обучающихся. Значение совершенствования морально-волевых качеств для достижения высоких результатов в спорте. Средства и методы контроля за степенью развития волевых качеств смелости, выдержки, решительности, настойчивости и инициативности. Приемы помощи и страховки: требования, виды и способы применения. Использование спортивного инвентаря для ушу (оружие). Подсобные помещения (раздевалки, санузел, кладовая, массажная, парная, баня), их устройство и содержание. Уход за оборудованием и инвентарем. Ремонт.

*Обучающиеся должны знать:*

- причины травматизма;
- страховку и само страховку при выполнении упражнений;
- правила поведения спортсмена по ушу в быту;
- правила использования спортивного инвентаря для ушу.

*Обучающиеся должны уметь:*

- предупреждать травматизм;
- использовать спортивный инвентарь в соответствии с правилами и техникой упражнений;
- применять страховку и само страховку при выполнении упражнений.

### **Занятие 4. Правила и регламент проведения соревнований по ушу.**

**Содержание:** Значение, виды и характер спортивных соревнований. Организация и проведения соревнований. Гигиенические и медицинские требования к участникам соревнований. Случаи несоответствия критериям сложных элементов. Заполнение партитур комплекса. Состав судейской коллегии. Права и обязанности каждого из членов судейской коллегии. Требования для присвоения судейских категорий. Критерии оценки работы судей. Правила соревнований по ушу. Роль судейства. Способы оценки выступлений в возрастной группе «мужчины и женщины». «Прочие ошибки», снижения за которые производят снижения судьи технического стандарта. Сложные элементы и способы их оценки.

*Обучающиеся должны знать:*

- виды и характеристики соревнований;
- состав и работа судей на соревнованиях;
- антидопинговые правила.

*Обучающиеся должны уметь:*

- рассказать о видах и характеристиках соревнований;
- рассказать о правила соревнований по ушу;
- оценивать выступления в возрастной группе «мужчины и женщины»;
- определять медицинские препараты на наличие допинга на сайте РУСАДА.

### **Занятие 5. Общие понятия о технике ушу**

**Содержание:** Терминология ушу. Особенности шеньфа (техники работы туловищем) и яньфа (техники взгляда) в комплексах ушу. Техника исполнения акробатических элементов в ушу (депу гуньфа). Особенности подражательных стилей традиционного ушу: хоуцюань (стиль обезьяны), инчажоуань (стиль орла), танланцюань (стиль богомола). Тренажеры для физической подготовки. Характеристика тренажеров по назначению. Организация занятий по физической подготовке в тренажерном зале. Актуальные вопросы

развития ушу. Особенности направления ушу-саньда. История развития и значение Тайцзицюань. Тайцзицюань как средство рекреации. Принципы терминологии ушу. Определение терминов: шоусин, шоуфа, бусин, буфа, туйфа. Пути повышения эффективности выполнения элементов.

*Обучающиеся должны знать:*

- общие понятия о технике ушу
- краткий разбор развития ушу.
- ЕВСК и разрядные нормы;
- места занятий. Оборудование и инвентарь.

*Обучающиеся должны уметь:*

- пользоваться ЕВСК;
- разбирать техники исполнения элементов
- составлять комплекс ушу с правильным набором сложных и обязательных элементов.

### **Занятие 6. Планирование и контроль в процессе спортивной тренировки.**

**Содержание:** Управление подготовкой ушуистов. Роль и значение планирования учебно-тренировочного процесса. Перспективное, текущее и оперативное планирование учебно-тренировочного процесса. Цели, задачи, содержание и основные показатели. Основные формы и документы учёта учебно-тренировочной работы. Индивидуальное и групповое планирование. Этапный, текущий и оперативный контроль учебно-тренировочной деятельности спортсменов. Основные задачи и показатели. Контроль и коррекция подготовки. Задачи, содержание и нормативы индивидуального плана тренировок учащихся старших разрядов. Планирование двухразовых занятий в один день, количество видов подготовки, количества повторений, дозировка упражнений. Понятие нагрузки. Соотношение нагрузки и отдыха. Объём и интенсивность нагрузки - основные показатели учебно-тренировочной работы. Основы периодизации спортивной тренировки. Микроцикл основная структурная единица всего учебно-тренировочного процесса. Календарные планы спортивных соревнований по ушу

*Обучающиеся должны знать:*

- цели и задачи на каждом этапе индивидуального планирования;
- основы периодизации спортивной тренировки.

*Обучающиеся должны уметь:*

- контролировать нагрузку, во избежание перетренированности;
- анализировать индивидуальные показатели на занятиях.

### **Занятие 7. Теоретические основы ушу.**

**Содержание:** Ушу как спортивно-педагогическая дисциплина. Знания, двигательные умения, навыки и способности ушуистов. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Особенности ритма, стиля и композиции комплексов таолу. Международные стандартные соревновательные комплексы ушу-таолу. Самостоятельные комплексы ушу-таолу. Особенности группы стилей Наньцюань (наньцюань, наньдао, наньгунь).

*Обучающиеся должны знать:*

- двигательные умения и навыки, способности ушуистов;
- требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий.

*Обучающиеся должны уметь:*

- определять методологические основы обучения ушу;
- выполнять комплексы таолу;
- выполнять комплексы по стилям Чанцюань, наньцюань, тайцзицюань.

### **Занятие 8. Тактическая подготовка и психологическая подготовка.**

**Содержание:** Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную подготовку. *Общая психическая подготовка* включает: воспитание и изучение личности спортсменов, совершенствование у них волевых качеств. Специальная физическая подготовка направлена на подготовку спортсмена к соревнованиям и включает накопление информации о будущих соревнованиях и спортивных соперниках, моделирование на тренировках условий соревнований, обучение технике настройки на выполнение соревновательных действий, управление поведением спортсмена в процессе выступлений, воспитание умения определить и регулировать эмоциональное состояние.

Используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств. Комплексы и методика их составления. Порядок выступления на соревнованиях.

*Обучающиеся должны знать:*

- как противостоять различным раздражителям и помехам;
- как самостоятельно руководить своими действиями, чувствами и поведением;
- порядок выступления на соревнованиях;
- бальную систему выставления оценок.

*Обучающиеся должны уметь:*

- управлять своим психическим состоянием и регулировать эмоциональное возбуждение в соревновательных условиях;
- быть уверенным в собственных силах;
- быть готовым выполнять спортивное упражнение;
- вести борьбу до конца;
- оценивать свое выступление и выступление соперника;
- составлять комплексы чанцюань начального уровня.

## **4.2. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

### **4.2.1. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ ВСМ (ОФП) - 156 часов**

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся.

Особенно благоприятен ранний возраст обучающихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

1. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса.
2. Упражнения для развития силы мышц рук.
3. Упражнения для развития мышц брюшного пресса.
4. Упражнения для развития мышц спины.
5. Упражнения для развития мышц ног, для увеличения подвижности тазобедренного сустава.
6. Упражнения для развития выносливости.
7. Упражнения на гибкость и подвижности в суставах.
8. Упражнения для развития координации.
9. Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата.

## 10. Упражнения для развития ловкости.

Методика обучения тем или иным физическим упражнениям включает в себя:

- на первом этапе (ознакомление) - первоначального разучивания движения ставятся следующие задачи: познакомить обучающихся с новым физическим упражнением, создать представление о технике выполнения упражнения, научить выполнять его по частям, соблюдая правильную последовательность элементов.

- на втором этапе (разучивание) - углубленного разучивания движений - решаются задачи уточнения правильности выполнения деталей техники разучиваемого действия, постепенного исправления ошибок и выполнение упражнения сначала по частям, а затем слитно.

- на третьем этапе (совершенствование) - совершенствования техники движения - решаются задачи закрепления и совершенствования приобретенного навыка владения двигательным действием, создание условий для применения его в учебно-тренировочном процессе и повседневной деятельности, стимулирование самостоятельности и творчества детей. На данном этапе обучающийся сознательно воспринимает задание, внимание его сосредоточено на качестве движений, где целью является доведение упражнения до автоматизма.

В каждой группе можно выделить ряд упражнений более локального характера. Например, в группе «упражнения для рук и плечевого пояса» существуют упражнения для пальцев, кистей, предплечий, плеча.

В группе «упражнения для ног и тазового пояса» — упражнения для стопы, голени, бедер. В группе «упражнения для туловища» выделяются упражнения для мышц передней или боковой поверхности туловища и т. п.

Классификация упражнений по анатомическому признаку дополняется указаниями на характер их физиологического воздействия. Имеется в виду преимущественное влияние упражнений на развитие двигательных качеств: силы, быстроты, гибкости, выносливости, ловкости.

Форму ОРУ определяют основные движения в суставах: сгибания, разгибания, приведения, отведения, круговые движения, повороты. Характер упражнений во многом зависит от степени напряжения и расслабления мышц, быстроты движений. В связи с этим в приведенных ниже примерах упражнения для различных частей тела группируются также по признаку преимущественного воздействия на развитие тех или иных качеств.

### *Дозировка ОРУ*

Регулирование физической нагрузки при занятиях ОРУ осуществляется за счет изменения:

- количества упражнений (в зависимости от форм занятий ОРУ их может быть разное количество. В комплексе гигиенической гимнастики — 8—12, в комплексе ритмической гимнастики — 50—70);

- содержания упражнений (движения отдельными частями тела с участием малого количества мышц оказывают меньшую нагрузку, чем упражнения для всего тела с работой многих мышечных групп;

## **Физические упражнения на развитие мышц шеи, рук и плечевого пояса**

### ***Упражнения для рук и плечевого пояса.***

**Занятие 9.** Упражнения для пальцев и кисти:

- сжимание теннисного мяча на каждый счет;
- упор на кончиках пальцев о стену, стоя наклонно к стене;
- работа в паре (бросать и ловить теннисный мяч);
- упор лежа на кончиках пальцев (поднимание, опускание);



- отжимания от пола, с разными положениями рук (широкий хват, узкий, руки сведены, кисти образуют треугольник).

Пальчиковая гимнастика:

- сгибание и разгибание раздельно каждого пальца и фаланги;
- поднятие пальцев (раздельное для каждого);
- поднятие одновременно всех пальцев;
- разведение и сближение пальцев;
- описание кругов каждым пальцем в отдельности.

**Занятие 10.** Упражнения для увеличения подвижности в суставах:

- разминка шеи: медленные и плавные движения головой вперед-назад, а затем вправо-влево. Плечи должны оставаться на месте, спина прямая, а дыхание ровное;
- круговые движения головой в обе стороны;
- руки на затылке, наклоны головы вперед и назад, преодолевая сопротивление рук;
- стоя на коленях с опорой головой о ладони (на мягкой опоре), перекаты со лба на затылок;
- из положения лежа с согнутыми руками (ладони у головы) и ногами борцовский мост (на мягкой опоре);
- руки вверх, упор ладонью в ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей;
- «хлопки в ладоши» в положении локти в стороны, пальцы вперед, вверх;
- разминка спины и поясничного пояса: для выполнения упражнения нужно опуститься на локти и колени, прогнуть спину сначала вниз, а потом вверх. Затем надо поставить руки на поясницу и медленно вращать туловище по кругу;
- разминка таза и коленей: сначала нужно поднять колено вперед на уровне таза и отвести его в сторону, выполняя пружинящие движения. После этого выполняются медленные приседания, поставив ноги на ширину плеч.

**Занятие 11.** Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах:

- одна рука вверх, другая внизу, смена положений рук рывком в конце движения;
- сведение прямых рук за спиной рывками;
- круговые движения руками вперед-назад;
- поднимание плеч;
- маятниковые движения руками стоя в наклоне;
- бросковые движения с эластичной лентой стоя.

**Занятие 12.** Силовые упражнения для сгибателей и разгибателей:

- набивной мяч (гантели) внизу, сгибание рук к плечам;
- тоже с резиновым амортизатором, стоя на нем, с захватом концов руками;
- подтягивание в висе лежа;
- подтягивание на перекладине.
- разгибания рук (отжимания) в упоре лежа;
- разгибание рук в упоре лежа сзади с опорой руками о скамейку, сиденья стульев;
- передвижения в планке;
- упражнение «лодочка».

**Занятие 13.** Упражнения для расслабления мышц рук:

- стоя, руки вверх, «уронить» кисти, затем предплечья, расслабленно опустить руки вниз и с полунаклоном вперед выполнить пассивное раскачивание ими вправо и влево;
- сжимание и расжимание кистей в кулаки;
- встать прямо, вытянуть руки перед собой параллельно полу, ладони смотрят в пол. Одновременно поднять кисти максимально вверх, чтобы пальцы устремились в потолок, затем опустить их вниз.

- вращение кистями по кругу;
- плотно соедините ладони и пальцы. По очереди отводите в стороны парные пальцы, начиная с мизинцев. Повторите по 5 раз для каждой пары пальцев.

### **Физические упражнения для развития силы мышц брюшного пресса и косых мышц живота**

#### **Занятие 14.** Упражнения для мышц передней поверхности туловища:

- из положения лежа поднимание туловища в сед;
- стоя ноги врозь, наклоны назад, руки на поясе, к плечам, вверх;
- лежа, поднимания прямых ног в положение лежа на лопатках согнувшись;
- лежа на спине с опорой затылком и руками, слегка прогнуться и расслабленно лечь;
- лежа на спине, согните ноги в коленях, поставьте стопы на ширину плеч. Слегка приподнимите голову и плечи. Упритесь кистями рук в бедра и удерживайте это положение 15 секунд. Старайтесь, чтобы поясница не отрывалась от пола. Повторите упражнение 3 раза.

#### **Занятие 15.** Различные виды планок и скручиваний:

- прямая классическая планка;
- боковая планка. Лежа на боку, затем приподняться на руке и опереться на локоть. Тело при этом вытянуто, образуя прямую линию от макушки до пяток. Следить за тазом — он не должен опускаться слишком низко. Для начала стоять в боковой планке можно по 20-30 секунд, затем постепенно увеличивая время. Выполните по 2-3 подхода на каждую сторону.
- боковая планка с вытянутыми руками;
- планка с поднятой ногой;
- лежа на спине, одну ногу оставить прямой на полу, вторую согнуть в колене. Тянуться противоположным согнутой ноге локтем к колену, поднимая корпус. Второе плечо должно оставаться прижатым к полу. Выполните по 10-15 повторений на каждую сторону, всего по 2-3 подхода;
- боковое скручивание с отрывом корпуса и ног от пола.

#### **Занятие 16.** Поднимание ног:

- лежа на спине, делать различные движения прямыми и согнутыми ногами, поднимать ноги до касания носками пола за головой, поднимать ноги с набивным мячом. Выполнять ритмично и плавно, быстро, вначале плавно, затем быстро;
- лежа на спине выполнять упражнение «велосипед» ногами;
- стоя поднимать ногу поочередно до уровня груди;
- подъем ног в висе на перекладине.

#### **Занятие 17.** Упражнение для комплексной проработки пресса:

- лечь на спину, поднять и согнуть ноги. Поочередно сближать разноименные руки и ноги: левый локоть и правое колено, правый локоть и левое колено. Ногу, которая в данный момент не притягивается к локтю, вытягивать над полом;
- скрестные касания прямых ног;
- складка с подтягиванием ног;
- перекаты на полу;
- в седе ноги врозь (носками зацепиться за рейку гимнастической стенки или с удержанием ног партнером) наклон назад на 45° и повороты туловища направо и налево, руки за голову;
- из седа ноги врозь, опираясь на одну руку, с поворотом упор лежа боком, другую руку вверх.

## **Физические упражнения на развитие силы мышц спины**

### **Занятие 18. Виды ходьбы:**

- ходьба на носках;
- ходьба с высоким подниманием бедра;
- ходьба скрестным и приставным шагом, на пятках;
- ходьба на внутренней и наружной стороне стопы;
- ходьба в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед.

**Занятие 19. Выпады.** Упражнения для укрепления спины обязательно включают выпады. Они помогают стабилизировать мышцы и выработать координацию, что защищает позвоночник во время ходьбы, бега и любых физических нагрузок.

- выпады на месте; Руки фиксируются на бёдрах. Мышцы живота напрягаются. Делается большой шаг вперёд правой ногой, и она сгибается под прямым углом. Бедро находится параллельно полу. Упражнение можно делать с использованием гантель для более сильного укрепления спины, чередуя прямые и диагональные выпады.

- выпады на месте в сторону;
- выпады в ходьбе;
- выпады назад;
- скрестные выпады.

### **Занятие 20. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника:**

- стоя ноги врозь, наклоны назад, руки на поясе, к плечам, вверх;

- повороты. 1. Руки на поясе. Ноги чуть шире плеч, слегка согнуты. Таз вращается в плоскости, параллельной полу, выполняя полный круг. Двигаться следует по 10-15 повторений по часовой стрелке и обратно. 2. Руки подняты на уровень груди и расставлены перпендикулярно туловищу, можно согнуть их в локтях, ноги на ширине плеч. Повороты осуществляются верхней половиной тела, в то время как нижняя сохраняет неподвижность. Количество повторов в каждую сторону должно составлять около 10-15 раз;

- пружинящие наклоны туловища в стороны в стойке ноги врозь, руки на поясе, к плечам, вверх;
- сидя, с опорой поясницей о набивной мяч. Наклоны назад, руки вверх;
- наклоны вперед с набивным мячом, удерживаемым руками на затылке;
- сведение локтей перед собой;
- поочередные отведения рук назад.

### **Занятие 21. Упражнения для формирования правильной осанки:**

- стать у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками. Отойти от стены, сохраняя это положение. Определить отличие привычной позы от позы правильной осанки у стены;

- приседания, прижавшись спиной к стене;
- наклоны вперед из положения сидя;
- подъем рук и ног, лежа на животе;
- мост из положения лежа;
- наклоны вперед с руками за спиной.

### **Занятие 22. Упражнения для всего тела:**

- отжимания о пола, стоя на коленках;
- подогнуть ноги, лечь вперед вытянув руки и опустив голову, расслабиться;

- упражнение «берби»: присядьте на корточки и положите руки на пол ладонями вниз перед собой. Сделайте прыжок ногами назад, чтобы оказаться в позиции планка. Верните ноги в исходное положение. Прыгните вверх, подняв выпрямленные руки над головой;
- упражнение «берби» со сгибанием рук в упоре лежа;
- из стойки ноги скрестно сесть, лечь, сесть, встать;
- лазание по гимнастической стенке, канату;
- сидя с упором руками сзади. Поочередно слегка сгибать и разгибать ноги; при разгибании расслабленно «шлепнуть» задней поверхностью ноги о пол;
- сидя на полу, свести пятки, колени развести, руки прямые на полу, ягодицами тянемся к пяткам вытягивая руки вперед;
- ходьба на руках с помощью партнера, поддерживающего за ноги;
- в положении наклона вперед поднимания рук в стороны с гантелями;
- лежа на спине, руки вниз ладонями вперед, носки наружу. Закрывать глаза, полностью расслабиться. Длительная пауза.

### **Физические упражнения для развития силы мышц ног, стоп и тазового пояса**

#### **Занятие 23. Упражнения для стопы и голени:**

- поднимание на носки, то же с гантелями в руках;
- ходьба на носках, руки на пояс;
- ходьба на внутренней и внешней стороне стопы;
- исходное положение – сидя, ноги прямо, носки на себя. Поочередное натягивание носков на себя и от себя;
- растягивание стоп в позициях;
- упражнения для укрепления групп мышц, задействованных при выполнении базовых движений ушу с отягощениями (гантели, отягощения на ноги);
- подскоки на двух и одной ноге на месте и с продвижением;
- упражнения на равновесие (пинхэн).

#### **Занятие 24. Упражнения для увеличения подвижности в суставах:**

- в положении выпада вперед пружинящие движения, стремясь коснуться пола пяткой, находящейся сзади ноги;
- то же в положении выпада в сторону;
- наклоны вперед в седе с прямыми ногами (ноги вместе и ноги врозь);
- круговые движения тазом в стойке ноги врозь;
- стоя на одной, махи вперед с максимальной амплитудой, назад и в сторону прямой ногой;
- стоя на одной, другая опирается о рейку гимнастической стенки, наклоны в разных направлениях, не сгибая ног.

#### **Занятие 25. Упражнения для мышц бедер:**

- приседания на двух и одной ноге;
- тоже гантелями в руках;
- тоже с партнером на плечах;
- удерживание ног (кунтуй), повторы в разных режимах, с разной скоростью, в разной последовательности;
- стоя на коленях, наклоны с прямым туловищем назад;
- то же, но вперед, с удержанием голени партнером;
- ходьба в полуприседе и прыжки в полуприседе;
- приседания;
- из упора сидя на пятках пружинящие движения, отрывая колени от пола;
- упражнения с сопротивлением (с лентами-эспандерами);
- полушпагат, шпагат.

## Общеразвивающие упражнения

### Занятие 26. Ходьба:

- ходьба на носках;
- с высоким подниманием бедра;
- скрестным и приставным шагом;
- на пятках;
- на внутренней и наружной стороне стопы;
- в полу- и полном приседе;
- выпадами;
- боком и спиной вперед.

### Занятие 27. Бег с утяжелителями:

- бег широким шагом;
- бег с высоким подниманием бедра;
- боком приставным шагом;
- спиной вперед;
- с ускорениями;
- с выпрыгиваниями вверх;
- со сменой направлений по сигналу;
- по разметкам.

**Занятие 28.** Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.

- выполнение команд: «равняйся», «смирно», «вольно», «отставить»;
- повороты направо, налево, кругом, повороты в движении;
- построения и перестроения: в одну шеренгу (по линии), в круг; в колонну по одному, по два, три, четыре;
- размыкание и смыкание приставными шагами;
- передвижение обычным шагом, в обход, по диагонали;
- повороты на месте, размыкание уступами;
- перемена направления движения строя;
- обозначение шага на месте;
- переход с шага на бег и с бега на шаг;
- изменение скорости движения.

### Занятие 29. Прыжки:

- прыжки с места в длину — вперед, назад, влево, вправо;
- тройной прыжок;
- прыжки в высоту и длину с разбега;
- прыжки с доставанием подвесных предметов.

**Занятие 30.** Упражнения на растягивание мышц необходимы для развития гибкости, подвижности суставов и укрепления связочного аппарата:

- волнообразные движения руками вперед, поднимая и опуская кисти;
- отведение рук назад с прогибанием грудного отдела;
- отталкивание пальцами рук из упора о стену;
- пружинящие движения соединенными пальцами. Плавные пружинящие движения руками вниз и в стороны с попеременным растягиванием мышц наружной и внутренней поверхностей кистей, предплечья и плеча.

- соединить руки над головой в замок, сделать небольшой шаг в сторону и той же ногой выпад. Потянуть одной рукой другую и сделать несколько пружинящих покачиваний на выпаде с наклоном туловища.
- покачивания и пружинящие движения на выпаде; то же движение, но впереди стоящую ногу поставить на пятку и выполнять в обе стороны.
- круговые движения туловищем с незначительным приседанием.

### **Занятие 31. Упражнения для развития ловкости:**

- упражнения на согласованность движений;
- упражнения на координацию;
- прыжки ушу;
- эстафты с предметом и без предметов;
- игры.

При выполнении физических упражнений следует устанавливать их правильное сочетание и разумное чередование, целесообразную дозировку в сочетании с активным отдыхом.

*Обучающиеся должны знать:*

- технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП);
- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность;
- выполнение физических упражнений в различных режимах физических нагрузок (различные сочетания объема и интенсивности, интервальный и повторный методы, работа в аэробном и анаэробном режимах);
- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок;
- на какие группы мышц направлены те или иные упражнения.

*Обучающиеся должны уметь:*

- выполнять строевые упражнения на месте и в движении;
- выполнять комплекс разминки самостоятельно;
- переносить приобретенные навыки из других видов спорта на свою специализацию;
- умение использовать физические упражнения из других видов спорта для улучшения двигательных качеств необходимых в ушу;
- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок.

## **4.2.2. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП ВСМ (СФП) – 208 часов**

Основными принципами СФП занимающихся ушу являются:

- соразмерность – оптимальное, соразмерное и сбалансированное развитие физических качеств;
- сопряженность – применение средств, наиболее близких по структуре основным базовым техническим элементам ушу;
- опережение – опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке.

Основными средствами СФП являются: общеразвивающие и акробатические упражнения, специальные упражнения на гибкость:

- на ловкость – задания, игры, эстафеты, включающие сложнокоординированные действия и упражнения с предметами;
- на гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;
- на силу – упражнения на силу рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.д.;
- на быстроту – упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;

- на прыгучесть – упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;
- на равновесие – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре;
- на выносливость – выполнение различных заданий на фоне утомления.

Основными методами СФП являются: повторный, переменный, круговой, игровой и соревновательный.

Организация СФП ушуистов осуществляется в следующих формах:

- комплекс специальных упражнений;
- в виде круговой тренировки;
- в форме соревнований.

При проведении комплексов упражнений, круговой тренировки и соревнований необходимо учитывать влияние (перенос) одних физических качеств на другие: положительное и отрицательное, прямое и косвенное, одностороннее и взаимообразное. Ловкость, быстрота и прыгучесть не могут развиваться на фоне утомления. Под влиянием утомления снижается активная гибкость, а для качественного исполнения упражнений на гибкость, быстроту и прыгучесть необходима хорошая разминка.

С учетом вышесказанного рекомендуется следующая последовательность заданий на развитие и оценку физических качеств:

1. Специальные упражнения для развития гибкости
2. Упражнения на быстроту.
3. Упражнения для развития специальной прыгучести.
4. Упражнения на координацию.
5. Упражнения на силу.
6. Упражнения на выносливость.
7. Упражнения на развитие ловкости
8. Акробатические упражнения

**Занятие 32. Физические упражнения для развития быстроты и скоростной выносливости.** Упражнения этой направленности выполняют в быстром или максимально быстром темпе до утомления с гантелями, набивными мячами, спортивными тренажерами, на перекладине, без предметов и другие. Количество повторений – от 5 до 20 в одном подходе. Всего подходов 2-4. Если задание удастся осуществить без заметной усталости, следует усложнить его или выполнять упражнение в более быстром темпе. Для развития скоростной выносливости используются силовые упражнения, рассмотренные. Освоенными можно считать те из них, удастся выполнить в быстром темпе.

- руки в стороны, положение кистей, смена кулак, ладон, крюк;
- поднятие туловища в упоре лежа (медленно и быстро);
- тоже с гантелями (вес до 1 кг.);
- разнообразные приседания на одной и на обеих ногах. Выполнять приседания из различных исходных положений:

- на носках;
- на полной стопе – носки вместе и врозь;
- ноги на ширине плеч, плавно;
- с изменением темпа;
- с пружинящими движениями;
- с акцентом на вставание;
- с движениями руками и без них;
- лежа на спине, делать различные движения прямыми и согнутыми ногами, поднимать ноги до касания носками пола за головой, поднимать ноги с набивным мячом. Выполнять ритмично и плавно, быстро, вначале плавно, затем быстро;

- разнообразные интенсивные маховые и круговые движения руками и ногами. Выполнять вначале медленно, затем постепенно ускорять и замедлять с изменением амплитуды движения;

- и.п. сидя на ковре неподвижно 30 сек, затем с места ускорение до конца ковра и обратно (3-4 повторения, отдых между подходами 30-40 сек);
- бег на длинную дистанцию с кольцевым жгутом в парах,
- ускорение без резины (2-3 подхода).

**Занятие 33. Физические упражнения для развития силы.** Сила – это способность человека преодолевать сопротивление (выполнять работу) за счет мышечных напряжений. Сила положительно влияет на развитие ловкости и выносливости. Однако чрезмерное увлечение силовыми упражнениями (закачивание мышц) может заметно снизить и ловкость, и выносливость. Любые двигательные действия или физические упражнения, связанные с преодолением сопротивления, поднятием предметов, спортивных движений развивают силу и увеличивают мускулатуру. Эффективность упражнений можно изменять путем увеличения количества повторений, замедления или ускорения темпа движений, введения усложненных вариантов.

- наклоны и повороты туловища в различных направлениях из различных исходных положений (руки к плечам, на пояс, вверх, в стороны);
- то же с гантелями (вес до 1 кг.);
- поднимание и опускание рук: в стороны, вперед, вверх (медленно и быстро);
- то же с гантелями (вес до 1 кг.);
- круговые движения туловищем;
- сгибание и выпрямление рук в висе: в висе лежа, сгибание и выпрямление рук 6-8 раз в быстром темпе;
- из вися стоя прыжком вис согнув руки и медленное выпрямление рук (6-8 раз подряд), повторить 3 раза (после каждой серии 30 сек. отдых);
- подтягивание в висе 3-4 раза (медленно, с остановками по 5-6 сек. каждая);
- выполнение связок из индивидуальных комплексов с тяжелым оружием или с утяжелением на руки и на ноги, затем подход с облегченным оружием и без утяжелений.

### **Занятие 34. Физические упражнения для развития силовой выносливости.**

Упражнения выполняют в среднем или медленном темпе, до отказа, в 2-6 подходах с небольшими перерывами для отдыха. Количество постепенно увеличивают до 10 раз. Выносливость – это способность противостоять утомлению или умение длительное время эффективно выполнять работу. Для жизнедеятельности человека выносливость – одно из необходимых физических качеств. Различают общую и специальную выносливость. Уровень общей выносливости зависит в основном от тренированности сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Лучшим средством совершенствования общей выносливости являются продолжительный бег, плавание, езда на велосипеде, быстрая ходьба, гребля и другие циклические упражнения, выполняя которые необходимо постепенно увеличивать дистанцию, или скорость движения, или то и другое одновременно. Специальная выносливость основана на общей, но включает и упражнения, специфические для данного вида спорта. В частности выполнение многократных повторений комплексов ушу и повторение силовых и скоростных упражнений.

- сгибание и выпрямление рук в упоре: в упоре лежа (руки на гимнастической скамейке) быстро и медленно по 5 раз (повторить 3-4 раза, после каждой серии отдых-30-40 сек.);
- сгибание и выпрямление рук в висе: в висе лежа 6-8 раз в быстром темпе;
- сгибание и выпрямление рук из вися стоя прыжком вис согнув руки и медленное выпрямление рук (6-8 раз подряд), повторить 3 раза (после каждой серии 30 сек. отдых);
- подтягивание в висе 3-4 раза (медленно, с остановками по 5-6 сек. каждая.);
- общеразвивающие упражнения: сгибание и выпрямление туловища из положения лежа ноги согнуты в коленях, ноги закреплены, руки за головой по 10-15 раз подряд медленно и быстро);
- упражнение на статику;



- сгибание и выпрямление туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой по 10-12 раз подряд медленно и быстро;
- поднимание ног вперед в висе на гимнастической стенке до 90° и выше.
- сидя на гимнастической скамейке (ноги закреплены, руки за головой) сгибание и выпрямление тела (выполнять быстро и медленно сериями 3-4 раза по 6-8 повторений).
- в висе быстрое поднимание ног до отказа;
- в висе поднять ноги и держать 3-4 сек.(повторить 2-3 раза);
- лазание по канату с помощью ног.

### **Занятие 35. Физические упражнения для развития и совершенствования гибкости (Жоугун).**

В силу своей специфики, обусловленной наличием большого количества широкоамплитудных, сложнокоординационных движений, занятия ушу предъявляют повышенные требования к такому параметру подготовки спортсмена, как гибкость. Гибкость – комплексное понятие, включающее в себя эластичность мышц и связок, подвижность суставов и способность мышц-антагонистов к мгновенному расслаблению и напряжению в ходе выполнения упражнения. Ввиду того, что в спортивном ушу используются сложные акробатические прыжки с приземлением в шпагат, гибкость спортсмена должна быть безукоризненной.

Отличительной чертой работы над гибкостью в ушу является наличие в арсенале движений специальных упражнений для развития гибкости – жоугун, – отсутствующих в других видах спорта. Эти упражнения сложились из специфических упражнений для развития гибкости, применявшихся в сицую угун (акробатической подготовке Пекинской музыкальной драмы, более известной как Пекинская опера), системы работы над гибкостью традиционных школ ушу и упражнений для развития гибкости в китайском цирке.

Не менее специфичными являются и требования к подвижности отдельных групп суставов, задействованных в ходе выполнения упражнений. Так, например, развитие подвижности тазобедренного сустава основано на принципе «втягивания» бедра – при выполнении наклонов, махов ногами в разных плоскостях, шпагатов, тазобедренный сустав разворачивается перпендикулярно выпрямленной ноге. Таким образом, при выполнении маха вперед носок вытянутой ноги находится на уровне головы. Такая техника требует особой эластичности мышцы задней поверхности бедра и следования принципу «сань чжи и гоу» – три прямых, один крюк (данный принцип подразумевает выпрямление ноги, к которой производится наклон в коленном суставе, выпрямление позвоночника, выпрямление опорной ноги в коленном суставе и оттягивание носка ноги, к которой производится наклон, на себя).

При работе над гибкостью в ушу следует соблюдать три основных принципа:

- **постепенность** – поэтапное возрастание сложности упражнений и увеличение нагрузки;
- **регулярность** – ежедневное выполнение упражнений на гибкость: в течение 1 час. в период развития гибкости и 30 мин. – в период ее поддержания;
- **комплексный подход** к развитию гибкости – равномерное развитие подвижности всех групп суставов и увеличение эластичности всех мышц и связок, задействованных в выполнении движений ушу.

Упражнения для тренировки гибкости делятся на следующие группы:

- **цзяньбу жоугун** – развитие гибкости плечевого пояса;
- **туйбу жоугун** – развитие гибкости тазобедренного сустава;
- **яобу жоугун** – развитие гибкости поясничного отдела позвоночника;
- **сюнбэйбу жоугун** – развитие гибкости грудного отдела позвоночника;
- **цзухуайбу жоугун** – развитие подвижности голеностопа;
- **ваньбу жоугун** – развитие гибкости запястий.

Жоугун на первых этапах обучения ушу в группах начальной подготовки (НП) занимает 60–70% объема работы на тренировке, поскольку при отсутствии необходимой гибкости невозможно овладение даже самыми элементарными позициями и движениями. Помимо собственно специальных упражнений на развитие гибкости, в качестве дополнительного средства могут применяться и сами базовые движения, выполняемые с постепенным увеличением амплитуды.

*Упражнения на развитие гибкости в плане урока (тренировки) стоят сразу после разминочных упражнений. Рекомендуемая схема проработки основных групп мышц и суставов такова: 1) цзяньбу жоугун; 2) ваньбу жоугун; 3) яобу жоугун; 4) сюнбэйбу жоугун; 5) цзухуайбу*

жоугун; б) туйбу жоугун. При рекомендуемой схеме спортсмен переходит, например, к титуй (махам ногами) непосредственно после упражнений на развитие гибкости тазобедренного сустава, хорошо проработав мышцу задней поверхности бедра.

### **Физические упражнения для развития общей и специальной прыгучести**

#### **Занятие 36. Физические упражнения для развития общей прыгучести:**

- подскоки вверх толчком с двух ног;
- то же с оттягиванием;
- многоскоки;
- подскоки с поворотом на 360 и 540 градусов;
- прыжки с различным положением ног (ноги врозь, согнув ноги, со сменой прямых и согнутых ног);
- прыжки на двух ногах на различной опоре (на полу, на ковре, на поролоновом кубе);
- наскок на возвышение с места, с шагов, с разбега;
- прыжки с места на возвышение (60-70 см) с отскоком вверх;
- быстрое приседание поочередно на правой, на левой, другая вперед («пистолет»).

#### **Занятие 37. Физические упражнения для развития специальной прыгучести (взрывная сила):**

- прыжки, напрыгивания, спрыгивания;
- упражнения с небольшим оттягиванием;
- челночный бег с ускорением;
- прыжки со скакалкой;
- прыжки на двух ногах с продвижением вперед;
- прыжки на заданное расстояние.

#### **Занятие 38. Физические упражнения для развития ловкости.**

- подвижные игры.
- баскетбол;
- футбол;
- волейбол;
- ручной мяч (упрощенное);
- подводящие упражнения к акробатическим элементам (мост, из положения лежа) лиюйдатин;
- прыжки ушу (тяюэ дунцзо);
- колесо, колесо без рук (цэкунфань).

### **СПЕЦИАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП ВСМ**

Основная задача специально-двигательной подготовки на данном этапе преимущественно уделяться своевременному и высококачественному освоению базовых упражнений, являющихся ключевыми в отношении перспективного совершенствования ушуиста. Особую роль играет освоение базовых упражнений, являющихся ядром целых семейств структурно родственных упражнений, т.е. профилирующих упражнений.

**Занятие 39. Развитие координационных способностей. Сочетание движений различными частями тела.** Ловкость – это способность осваивать движения, перестраивать их в соответствии с необходимостью выполнять их максимально быстро и с минимальными затратами сил. Степень развития ловкости во многом зависит от наличия силы, гибкости, быстроты, координации движений. Развивают ловкость упражнения (кувырки, равновесия, висы,). Упражнения на согласованность движений, координацию, прыжки с различными движениями, развитие ловкости подвижными играми.

1. Движения одной рукой (правой и левой) вперед и назад с последующим подключением в той же плоскости движений одноименной ногой.
2. Движения одной (правой и левой) рукой в сторону с последующим подключением аналогичных движений ногой.
3. Разнонаправленные движения руками (правая вперед, левая назад) в сочетании с движениями разноименной ногой (правая рука - левая нога).
4. Сочетание движения руками в одном направлении, а ногами в другом (в фронтальной плоскости).
5. Сочетание прыжков с движениями руками: на каждый прыжок на месте последовательные движения руками - на пояс, к плечам, вверх, и в таком же порядке вниз.
6. Быстрое переключение с движений одной координации на движения другой координации. Из и.п. прыжок ноги врозь, руки в стороны, прыжок в и.п. (4-6 прыжков подряд) и быстро переключиться: прыжок ноги врозь, руки вниз, прыжок ноги вместе, руки в стороны и т.д.

#### **Занятие 40. Оценка движений по времени, пространству и по степени мышечных усилий.**

1. Формирование умения оценки движений по времени: выполнение ОРУ медленно и быстро (на 1-4 счета, на 1-2 счета, на 1 счет).
2. Формирование умения оценки пространственных величин: выполнение упражнений с малой и большой амплитудой, на заданную величину по ориентире.
3. Формирование навыка дифференцировки мышечных усилий: выполнение простых упражнений с минимальным и максимальным усилием.
4. Повышение функциональной устойчивости вестибулярного анализатора.

#### **Занятие 41. Физические упражнения направленные на развитие равновесия.**

Равновесия (пинхэн) являются важной составляющей комплексов ушу. Помимо современных соревновательных комплексов, пинхэн встречаются в комплексах чацюань, хуацюань, шаолиньцюань и многих других. Принципом выполнения пинхэн является фиксация строго определенного правилами положения тела в неподвижном состоянии в течение определенного промежутка времени. Техника выполнения пинхэн тесно связана с базовым принципом ушу «цинду» (покой и движение).

Общая динамика комплекса состоит из постоянного чередования фаз активного движения и фиксированных позиций, к которым относятся и равновесия. Равновесия являются более сложными фиксированными позициями, чем буфа (кроме дулибу), так как предполагают фиксацию положения при опоре на одну ногу, что требует хорошей координации движения и безукоризненного вестибулярного аппарата. Задача еще более усложняется с включением в современные соревновательные комплексы чжэдин наньду дунцзо – обязательных элементов повышенной сложности, в которых равновесие часто фиксируется сразу после сложных акробатических прыжков с проворотом на 360°, 540° и 720°. Следует добавить также, что равновесия, входящие в чжэдин наньду дунцзо, чаще всего относятся к категории *тэцзюйсинпинхэн* – длительным равновесиям, которые фиксируются не менее двух секунд, что еще больше усложняет их выполнение.

При тренировке равновесий применяется т.н. «метод дополнительного усложнения», например, фиксирование равновесия на неустойчивой поверхности или поверхности с ограниченной площадью: гимнастическое бревно, мягкие маты, гимнастическая скамья и т.п.

Равновесия подразделяются на пять основных групп:

6. **Чжилитисипинхэн** – вертикальные равновесия с поднятым коленом;
7. **Чжилицзюйтуйпинхэн** – вертикальные равновесия с поднятой ногой;
8. **Цюйсибаньдуньпинхэн** – равновесия в полуприседе;

9. **Цюйсицюаньдуньпинхэн** – равновесия в приседе;
10. **Цяньфу, хоуян, цэцин, ниншэнь пинхэн** – равновесия с отклонением корпуса от вертикальной оси.

### ***Вертикальные равновесия с поднятым коленом***

**Цяньтисипинхэн (дулибу)** – равновесие с поднятым вперед коленом. Наиболее часто встречающийся в комплексах ушу вид равновесия. Распространен в чанцюань, наньцюань, шаолиньцюань и других видах. Из положения бинбу поставьте руки на пояс и поднимите ногу, согнутую в колене, на уровень груди. Носок оттянут вниз и чуть развернут внутрь. Голова поворачивается влево. Корпус выпрямлен в грудном и поясничном отделах. Опорная нога выпрямлена в колене.

*Примечание.* Типичными ошибками при выполнении шуча являются: 1) носок поднятой ноги не оттянут вниз; 2) колено поднято недостаточно высоко; 3) корпус не выпрямлен в поясничном и грудном отделах или отклонен назад; 4) опорная нога согнута в колене.

**Цэтисипинхэн** – равновесие с поднятым в сторону коленом. Встречается в чанцюань, шаолиньцюань. Из положения бинбу поднимите ногу, согнутую в колене, в сторону, до уровня груди. Носок ноги оттянут вниз. Опорная нога выпрямлена в колене. Носок стопы опорной ноги направлен в сторону под углом в 45°. Корпус выпрямлен в грудном и поясничном отделах. Правая рука одновременно с подъемом ноги выполняет движение лянчжан, левая поднимается до уровня груди и фиксируется около подмышечной впадины, ладонью назад. Взгляд в сторону.

*Примечание.* Типичными ошибками при выполнении цэтисипинхэн являются: 1) носок поднятой ноги не оттянут вниз; 2) колено не развернуто в сторону и поднято недостаточно высоко; 3) корпус не выпрямлен в поясничном и грудном отделах или отклонен назад; 4) опорная нога согнута в колене.

### ***Вертикальные равновесия с поднятой ногой***

**Цянькунтуйпинхэн** – равновесие с поднятой вперед ногой. Встречается в чанцюань и в обязательных элементах повышенной сложности (чжэдин наньду дунцзо). Из положения бинбу поднимите ногу, согнутую в колене, до уровня груди и примите положение цяньтисипинхэн. Выпрямите ногу в колене, удерживая колено на уровне груди. Носок поднятой ноги оттянут и находится на уровне лица. Зафиксируйте позицию.

*Примечание.* Типичными ошибками при выполнении цэтисипинхэн являются: 1) носок поднятой ноги не оттянут; 2) нога поднята недостаточно высоко; 3) корпус не выпрямлен в поясничном и грудном отделах или отклонен назад; 4) опорная нога согнута в колене.

### ***Равновесия с отклонением корпуса от вертикальной оси***

**Яньшипинхэн** – равновесие с вытянутой назад ногой («ласточка»). Одно из самых распространенных равновесий. Встречается в чанцюань, обязательных элементах повышенной сложности. Из исходного положения в полуприседе, руки в положении шицзышоу, выпрямите опорную ногу и наклоните корпус вперед до горизонтального положения. Одновременно вытяните назад-вверх правую ногу и оттяните носок. Нога должна быть поднята выше уровня поясницы. Голова поднята, взгляд вперед. Корпус параллелен полу и прогибается в грудном отделе.

*Примечание.* Типичными ошибками при выполнении цэтисипинхэн являются: 1) носок поднятой ноги не оттянут; 2) нога поднята недостаточно высоко; 3) корпус не выпрямлен в поясничном и грудном отделах или отклонен назад; 4) опорная нога согнута в колене.

### ***Равновесия в приседе***

**Цяньцзюйтуй дишипинхэн** – равновесие в приседе с вытянутой ногой.

Встречается в обязательных элементах повышенной сложности. Из и.п. согните правую ногу до упора и выведите левую ногу вперед, одновременно распрямляя ее в коленном суставе и оттягивая носок. Корпус выпрямлен в грудном отделе и вертикален.

*Примечание.* Типичные ошибки при выполнении упражнения следующие:

- 1) выведенная вперед нога согнута в колене, носок не оттянут;
- 2) опорная нога не до конца согнута в колене;
- 3) корпус не выпрямлен в грудном отделе и «завален» вперед.

### **Занятие 42. Физические упражнения направленные на изучение и совершенствование акробатических элементов.**

Техника выполнения акробатических элементов (депу гуньфань) занимает важное место в системе подготовки спортсменов в ушу. Наряду с общеразвивающей функцией и целенаправленным воздействием на опорно-двигательный и вестибулярный аппараты акробатические элементы исторически были функциональной частью цзибэньгун, т.е. имели прикладное значение.

Некоторые направления и школы ушу придают использованию акробатических элементов в поединке первостепенное значение. Например, дитанцюань, цзуйцюань, дигунцюаньфа, хоуцюань, хуацюань активно используют такие элементы, как цяньбэй, цзунфань, улуңзяочжу, лиюйдатин. Дитанцюань вообще на 60–80% состоит из акробатических элементов в сочетании с техникой цюаньшу. Неопределимо значение акробатических элементов в поединках саныиоу и туйшоу, где они применяются в качестве элементов самообороны.

Акробатические элементы в ушу, несмотря на внешнюю схожесть с традиционными акробатическими прыжками и кувырками, имеют и ряд характерных особенностей, обусловленных тем, что они часто выполняются с оружием в руках. Овладение техникой депу гуньфань требует хорошей подвижности суставов и развитого мышечного корсета. Еще одной характерной особенностью акробатики в ушу является то, что все акробатические элементы выполняются на стандартном ковре, а не на пружинящих акробатических коврах и дорожках. Это предъявляет совершенно иные требования к технике их исполнения, в частности к толчку.

Другим характерным отличием является то, что в традиционной акробатике элементы в большинстве случаев являются темповыми. В ушу многие элементы выполняются без предварительного разбега, с места, что усложняет их технику. При изучении акробатических элементов в ушу широко используются специальные средства: подкидная доска, лонжа, гимнастические маты и т.д. Обязательным является знание тренером основ страховки и самообороны при выполнении депу гуньфань. На начальном этапе целесообразно посвящать акробатике целую тренировку, добиваясь безукоризненного технического исполнения элементов, и лишь потом можно вставлять депу гуньфань в комбинации движений и комплексы.

**Цяньгуньфань** – кувырок вперед.

Кувырок вперед выполняется из основной стойки через упор присев. Из исходного положения бинбу опуститесь вниз, согнув ноги в коленях. Перенесите центр тяжести

вперед и положите руки ладонями вниз. При постановке на пол руки расслаблять не следует. Прижмите подбородок к груди. Выполните толчок, разгибая ноги в коленях. В момент касания пола шеей и лопатками выполните перекат через спину. Руки снимаются с пола в момент, когда занимающийся касается пола спиной. В момент переката выполняется группировка, колени подтягиваются к голове.

*Примечание.* Типичные ошибки при выполнении цяньгуньфань следующие: 1) руки ставятся слишком близко к ногам; 2) отсутствует группировка в момент переката; 3) голова касается пола при перекате.

**Хоугуньфань** – кувырок назад.

Выполняется из исходного положения бинбу через положение приседа, группировку, вращение назад и приход в позицию бинбу. Первая фаза изучения – это освоение кувырка назад из положения в приседе. Затем переходят к изучению кувырка из позиции в позицию. Примите положение приседа. Поднимите согнутые в локтях руки ладонями вверх, сядьте на пол ближе к пяткам ног, выполните перекат назад через спину. В последней фазе кувырка поставьте ладони на пол и, разгружая шейные позвонки и голову, приподнимитесь на руках и примите положение приседа, затем позицию бинбу. При выполнении кувырка с оружием на пол ставятся руки, сжатые в кулак.

*Примечание.* Типичные ошибки при выполнении хоугуньфань следующие: 1) в момент переката назад корпус не приподнимается на руках; 2) при перекате отсутствует группировка; 3) в первой фазе отсутствует толчок.

**Цяньбэй** – полусальто вперед (фаныизньбэйшуай). Часто встречается в дитанцюань, цзуйцюань, хоуцюань. Из положения бинбу выполните толчок правой ногой и мах вверх-назад левой ногой. Корпус наклоняется вперед, подбородок прижимается к груди, руки подкручивают корпус. Выполните переворот в воздухе с приходом на лопатки.

*Примечание.* Типичные ошибки при выполнении цяньбэй следующие: 1) отсутствует момент группировки при перевороте; 2) недостаточно сильный мах левой ногой.

**Цешоуфань** – боковой переворот с опорой на руки («колесо»).

Самостоятельный элемент, является подводящим к выполнению бокового махового сальто.

Из и.п. бинбу выполните шаг влево и поднимите выпрямленные руки вверх. Согните левую ногу в колене и, перенося на нее вес тела, поставьте на пол последовательно левую, а затем правую руки. Выполните сильный мах выпрямленной правой ногой и переворот в вертикальной плоскости, поочередно пронося правую и левую ноги над головой. После касания пола правой, затем левой ногой, поочередно оторвите от пола левую, а затем правую руки и примите и.п.

*Примечание.* Типичными ошибками могут быть:

- 3) ноги согнуты в коленях;
- 2) руки ставятся на пол вместе, а не поочередно;
- 3) отсутствует мах ногой.

*Обучающиеся должны знать:*

- технику безопасности при выполнении упражнений (СФП);
- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность.

*Обучающиеся должны уметь:*

- выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них;
- развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость).

#### **4.2.3. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППАХ ВСМ – 489 часов.**

На этапе высшего спортивного мастерства (без ограничений) совершенствование приобретенных ранее двигательных навыков и умений. Отработка автоматизма и естественности технических действий. Использование метода сопряженных упражнений. Изучение и совершенствование соревновательных комплексов ушу программы многоборья. Изучение базовых упражнений и комплексов традиционных стилей, традиционного оружия. Изучение и отработка парных комплексов и упражнений (дуйлянь). Развитие способности основных групп мышц спортсмена мгновенно развивать усилия вплоть до максимальных. Упражнения с отягощениями, экспандерами, боксерскими снарядами (мешками, грушами, лапами) для развития “фацзинь” - мгновенного выброса силы.

## **Подготовительный период:**

### **Традиционное цюаньшу (чуаньтун цюаньшу)**

#### **Занятие 43. Синьцзянь:**

- шоусин: чжан, цюаньсиньцзянь, лосинцзянь;
- техника рук (шоуфа): пичжан, тяочжан, чуаньчжан, бочжан, бэнцзянь, цзюаньцзянь, паоцзянь, хэнцзянь;
- позиции (бусин): саньтишибу, баньмабу, бинбу, гунбу, пубу, себу, дулибу;
- передвижения (буфа): гэнбу, чэбу, моцзинбу, шанбу, туйбу, байбу, коубу, цзунтяобу;
- техника ног (туйфа): дэнтуй, титуй, чуайтуй;
- положение корпуса (шэньсин);
- движения корпуса (шэньфа).

#### **Занятие 44. Багуачжан:**

- положения кисти и кулака (шоусин): чжан, личжан, фучжан, цэчжан, нюшэчжан, цюань;
- техника рук (шоуфа): юньчжан, учжан, чуаньчжан, тяочжан, ланьчжан, чоучжан, бочжан, точжан, чжуаньчжан, таньчжан, баочжан, пичжан, ляочжан, молэйчжан, чунцзянь;
- позиции (бусин): сюйбу, баньмабу, пубу, гунбу, дянбу;
- передвижения (буфа): синбу, байбу, коубу (бацзыкоубу, динцзыкоубу), шанбу, туйбу, гэйбу, чэбу;
- техника ног (туйфа): дэнтуй, чуайтуй, дянтьуй, титуй;
- положения корпуса (шэньсин);
- движения корпуса (шэньфа).

#### **Занятие 45. Тунбэйцзянь:**

Положения кисти и кулака (Шоусин): цзяньцзянь, чжан (хаэчжан, бацзычжан);  
Техника рук (Шоуфа): цюаньфа (чундяньцзянь, цзюаньцзянь);  
Техника ладони (Чжанфа): пичжан (цянпи, сепи, лунпи), пайчжан, даньчжан (чжидань, седань), тяочжан, чуаньчжан, аньчжан, пучжан;  
Позиции (Бусин): цяндяньбу, баньмабу, гуйбу, динбу, дулибу;  
Передвижения (Буфа): шанбу, тйубу, гэнбу, куабу, цзунтяобу, шаньчжаньбу, тяобинбу;  
Техника ног (Туйфа): гоути, даньтуй, цэчуай, ляотуй, дянтьуй;  
Движения корпуса (Шэньфа).

#### **Занятие 46. Пигуацзянь:**

- положения кисти и кулака (шоусин): цюань (даньцзянь, васоцзянь), чжан (васочжан, васоньчжан, цзюгуанчжан, бацзычжан), гоу, фэньняньгоу;
- техника рук (шоуфа):
  - а) техника руки, сжатой в кулак (цюаньфа): тоцзянь, хэнцзянь, цзюань, чжаньцзянь, тяоцзянь, таньцзянь;
  - б) техника ладони (чжанфа): пичжан, гуачжан, пугуачжан, шуанчжуанчжан, чочжичжан,

- шуайчжан, ечжан, чаньцячжан, точжан, хэнчжан, хэчжан;
- позиции (бусин): гэньбу, гуйбу, байгунбу;
  - передвижения (буфа): шанбу, цянбу, себу, куабу, байбу, коубу, тибу, цобу, бабу;
  - техника ног (туйфа): даньтуй, дэнтуй, цэчуайтуй, чжэнчуайтуй, цзюаньтуй, дянтьтуй;
  - положения корпуса: (шэньсин).

#### **Занятие 47. Сянсинцюань:**

- танланцюань (Шоусин, Шоуфа, Чжанфа, Бусин, Буфа, Тяююэ, Шэньсин, Шэньфа);
- инчжаоцюань (Шоусин, Шоуфа, Цюаньфа, Чжанфа, Бусин, Буфа, Тяююэ, Туйфа);
- хоууюань (Шоусин, Шоуфа, Бусин, Буфа, Шэньсин, Тяююэ);
- шэцюань (Шоусин, Чжанфа, Бусин, Буфа, Туйфа);
- цзуйцюань (Шоусин, Шоуфа, Цюаньфа, Чжанфа, Бусин, Буфа, Шэньфа, Туйфа, Тяююэ).

#### **Занятие 48. Дитанцюань (техника падающего человека):**

- шоуфа – техника рук;
- бусин - позиции;
- буфа - перемещения;
- шэншоу- махи руками ;
- туйфа -техника ног;
- тяююэфа- техника прыжков.

#### **Занятие 49. Шаолиньцюань**

- саочжуаньсин туйфа- техника подсечек;
- шэньцзюйсин туйфа- техника ударов с разгибали в колене;
- дебу гунфань- кувырки и перевороты;
- тяююэфа- техника прыжков;
- чжоуфа- движение локтем.

#### **Занятие 50. Дуйлянь: с оружием; без оружия.**

##### **Базовые движения с традиционным оружием (чуаньтун цисе) (1 на выбор):**

- а) традиционное длинное оружие – Гуньшу, Цяншу, Наньгунь;
- б) традиционное короткое оружие – Даошу, Цзяньшу, Наньдао;
- б) традиционное одиночное оружие - Пудао, Дадао, Багуадао, Фэн, Чансуйцзянь;
- в) традиционное парное оружие - Шуандао, Шуангоу, Шуанбишоу, Шуанцзянь;
- г) традиционное гибкое оружие - Сяньцзегунь, Цзюцзебянь, Люсинчуй.

#### **Занятие 51. Разучивание и отработка комплексов. Соревновательный период:**

- комплексы традиционного цюаньшу;
- комплексы традиционного цисе.

#### **Занятие 52. Совершенствование базовых связок и элементов. Переходный период:**

1. Совершенствование базовых связок цюаньшу и цисе, входящих в выбранные комплексы традиционного цюаньшу и традиционного цисе.
2. Совершенствование элементов дуйлянь.

#### **Восстановительные мероприятия.**

##### *Обучающие должны знать:*

- технику безопасности при выполнении технических элементов;
- название выполняемых технических элементов и связок.

##### *Обучающиеся должны уметь:*

- технически правильно выполнять упражнения на равновесие пинхэн;



- правильно выполнять технику традиционного цюаньшу (чуаньтун цюаньшу): синьицюань, багуачжан, тунбэйцюань, пугуацюань, сяньсинцюань, дитанцюань, шаолиньцюань, дуйлянь: с оружием; без оружия;
- технически правильно выполнять базовые движения с традиционным оружием (чуаньтун цисе) (1 на выбор):
  - а) традиционное длинное оружие – Гуньшу, Цяншу, Наньгунь;
  - б) традиционное короткое оружие – Даошу, Цзяньшу, Наньдао;
  - б) традиционное одиночное оружие - Пудао, Дадао, Багуадао, Фэн, Чансуйцзянь;
  - в) традиционное парное оружие - Шуандао, Шуангоу, Шуанбишоу, Шуанцзянь;
  - г) традиционное гибкое оружие - Сяньцзегунь, Цзюцзебянь, Люсинчуй;
- технически правильно выполнять комплексы традиционного цюаньшу, цисе;
- технически правильно выполнять комплексы самосоставленные(цюань шу и цисе);
- совершенствовать базовые связки цюаньшу и цисе, входящих в выбранные комплексы традиционного цюаньшу и традиционного цисе;
- совершенствовать элементы дуйлянь.

## **5.ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы на этапе высшего спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

*Обучающиеся должны:*

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «ушу»
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта»;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегиональных спортивных соревнований;

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

1. Стабильности состава обучающихся.
2. Динамики прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся.
3. Уровнем освоения основ техники ушу, навыков гигиены и самоконтроля.

4. Выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования;

5. Выполнение нормативных требований МС.

Цель:

Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся на этапе высшего спортивного мастерства.

Задачи:

Определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности обучающихся отделений за учебно-тренировочный год.

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОФП, СФП обучающиеся отделения сдают в ноябре учебного года на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана. Текущие испытания проводятся в мае.

Программа контрольно-переводных испытаний:

Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по общей физической подготовке и специальной физической подготовки обучающихся согласно ФССП (представлены в Программе) и Тесты индивидуального отбора (утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год).

## 6.КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Таблица 3

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления в группу на этапе высшего спортивного мастерства года на 20\_\_\_\_ год по виду спорта ушу в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «ушу» от 23 ноября 2022 г. № 1065.

Баллы	1. Нормативы общей физической подготовки								2. Нормативы специальной физической подготовки													
	Для спортивных дисциплин: таолу, кунгфу-традиционное ушу																					
	1.1		1.2		1.3		1.4.		3.1		3.2		3.3		3.4		3.5		3.6		3.7	
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). (см)		Челночный бег 3x10 м (с)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (кол-во раз)		Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин (кол-во раз)		Двойной прыжок в длину с места (см)		Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)		Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (кол-во раз)		Шпагат продольный (фиксация положения) (с)		Шпагат поперечный(фиксация положения) (с)		И.п. – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения) (с)	
	ю/ю/ м	д/ю/ ж	ю/ю/ м	д/ю/ ж	ю/ ю/м	д/ю/ ж	ю/ю/ м	д/ю/ ж	ю/ ю/м	д/ю/ ж	ю/ю/ м	д/ю/ ж	ю/ю/ м	д/ю/ ж	ю/ю/ м	д/ю/ ж	ю/ю/ м	д/ю/ ж	ю/ю/ м	д/ю/ ж	ю/ю/ м	д/ю/ ж
5.0	+13	+17	6,4	7,2	235	200	53	47	46	41	520	440	19	9	24	19	19,0	19,0	19,0	19,0	19,0	19,0
4.0	+12	+16	6,6	7,4	230	195	52	46	45	40	515	435	18	8	23	18	18,0	18,0	18,0	18,0	18,0	18,0
3.0	+11	+15	6,8	7,6	225	190	51	45	44	39	510	430	17	7	22	17	17,0	17,0	17,0	17,0	17,0	17,0
2.0	+10	+14	7,0	7,8	220	185	50	44	43	38	505	425	16	6	21	16	16,0	16,0	16,0	16,0	16,0	16,0
1.0	+11	+15	7,2	8,0	215	180	49	43	42	37	500	420	15	5	20	15	15,0	15,0	15,0	15,0	15,0	15,0
3.8. Техническое мастерство: обязательная техническая программа																						
В группу зачисляется/переводится занимающийся, сдавший все контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и набравший в каждом упражнении не менее 1 балла. Вступительный балл – 11. А также выполнивший тесты индивидуального отбора в соответствии с приложением № 24 за показатель: «Техническое мастерство: обязательная техническая программа». Если занимающийся выполнил норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - дополнительный балл не начисляется (максимальный балл-5.0)																						

Сокращение, используемое в таблице: «И.П» - исходное положение, «ЮО» - юноши, «Ю» - юниоры, «М» - мужчины, «Д» - девушки, «Ю» - юниорки, «Ж» - женщины

**Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления в группу на ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА на 2023 год по виду спорта «ушу» для определения уровня подготовленности занимающихся к освоению обязательной технической программы (цзибэньгун)**

Таблица 4

№ п/п	Контрольные тесты	Пол занимающегося	норматив	Примечание
			Спортивная подготовка	
1	Упражнение на равновесие (стоя на одной ноге, другая согнута в колене перед собой, руки в стороны, глаза закрыты-20 с	Девочки, девушки, юниорки, мальчики, юноши, юниоры	Зачет/незачет	Зачет – 1 балл; Незачет – 0 баллов
2	Из и.п. основная стойка, ноги на ширине плеч прыжок вверх кругом на 360 градусов с приземлением в и.п.		Зачет/незачет	Зачет – 1 балл; Незачет – 0 баллов
3	Приседание на одной ноге («пистолетик»)		25 раз на каждую ногу	5 нормативов за каждый от 0 до 2 баллов Не выполнение -0 Выполнение -1 Выполнение на 20% выше норматива – 2
4	Позиция "Мабу"		фиксация 120 сек	
5	Движение "лунби" за 30 с		не менее 24 раз	
6	Связка "мабу+гунбу"		не менее 16 раз	
7	Мах "чжэнтитуй" за 15 с		не менее 15 раз	

Зачисляются/переводятся в ВСМ занимающиеся, имеющие спортивное звание «мастер спорта России» или спортивное звание «мастер спорта России международного класса» и набравшие в сумме наибольшее количество баллов и сдавшие тесты №1, №2 – «зачет».

## 7. МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ

Контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляет медицинский персонал СПб ГБУ ДО СШОР «Комета». Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного и соревновательного периодов, в остальных случаях по направлению тренера.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, кардиолога.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям допускаются подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

## 8.ЛИТЕРАТУРА

Рабочая программа разработана на основе программы дополнительного образования спортивной подготовки по виду спорта «ушу» СПб ГБУ ДО СШОР «Комета».

1. Абаев, Н.В. Чань-буддизм и ушу/Н.В. Абаев/ Народы Азии и Африки. М.: 2003 №3
2. Вон Кью-Кит. Тай-цзи цюань. Полное руководство по теории и практике / Вон Кью-Кит. М.: «Бао-цзы», 2006
3. Гогунев, Е.Н., Мартынов, Б.И. Психология физического воспитания и спорта – Москва: Терра-спорт, 2002 – 235 с.
4. Боген Н.Н. Обучения двигательным действиям. – М.: ФиС, 1985 – 196 с.
5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте.- М.: ФиС,1970.
6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1988.
7. Гимнастика: Учеб.для студ.высш.пед.учеб.заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред.М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - М.: Издательский центр "Академия", 2001.
8. Джонс Д. Традиционные боевые искусства Японии. Путеводитель по системам и школам обучения. М.: «Ремос», 2003
9. Дьячков В.М. Физическая подготовка спортсмена.- М.: ФиС, 1961.
10. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов.-М.: ФиС,1966.
11. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Ушу: Критерии отбора. – М.: Терра-спорт, 2000. – 240 с.
12. Корх, А.Я. Тренер: деятельность и личность – Москва: Советский спорт, 2000 – 169 с.
13. Кофман А.Б. «Воспитательная работа с юными спортсменами» В книге «Система подготовки спортивного резерва», М., 1994г.
14. Лях В.И. Координационные способности школьников. -Мн.:Полымя, 1989.
15. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М., ФиС.1991г.
16. Музруков, Г.Н. «Единая всероссийская программа занятий ушу». Москва 1998 г.
17. Музруков Г.Н. Основы ушу. – Москва: Пик, 2001 – 456 с.
18. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240 с.
19. Солодков, А.С., Сологуб, Е.Б. Физиология человека. Общая, спортивная, возрастная. – Москва: Советский спорт,2001 – 248 с.

20. Спортивная гимнастика. Программа. – М.: Советский спорт, 2005
21. Тарас, А.Е. Энциклопедический справочник: Боевые искусства. 2000 школ боевых искусств Востока и Запада. Минск, 2006 г.
22. Филин В.П. Испытание физических качеств у юных спортсменов. -М.: ФиС, 1974.
23. Бауэр В.Г. организация педагогического контроля деятельности спортивных школ М.:Изд.Спорт 2003
24. Ушу. (Олимпийская версия таолу) Сочи, 2002 – 342 с.
25. "Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации". (Письмо Федерального агентства по физической культуре и спорту Российской Федерации от 12 декабря 2006 г. № СК-02-10/3685)
26. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изменениями от 23 июля 2008 г.)
27. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «ушу», утвержденный приказом Минспорта России от от 23 ноября 2022 г. № 1065.

### **ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ**

1. Видеозаписи с соревнований различного уровня.
2. Презентации по различным темам: антидопинг, технология спорта, судейство, профилактика травматизма в спорте, история ушу.
3. Учебное видео «Цюаньшу 32 формы»
4. Учебное видео «Дуаньцисе 32 формы»
5. Учебное видео «Чанцисе 32 формы»
6. Учебное видео «1 международный соревновательный стандарт (1 гуйдин)»
7. Учебное видео «3 международный соревновательный стандарт (3 гуйдин)»

### **ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку:**

1. [www.ewuf.org](http://www.ewuf.org)
2. [www.iwuf.org](http://www.iwuf.org)
3. [www.wushu-Russ.Ru](http://www.wushu-Russ.Ru)
4. видео базовые комплексы международного стандарта
5. видео 1-ый комплекс гуйдин таолу международного соревновательного стандарта
6. видео 3-ий комплекс гуйдин таолу международного соревновательного стандарт

**ОСНОВЫ БАЗОВОЙ ТЕХНИКИ*****Цзяньбу жоугун – развитие гибкости плечевого пояса***

**Чжэньцзянь** – прямое давление на плечевой сустав.

В положении стоя ноги на ширине плеч наклонитесь вперед и положите руки на опору на высоте поясницы. Выполняйте прогибы в плечевых суставах вниз с постепенным увеличением амплитуды 30–40 раз.

**Хоуяцзянь** – обратное давление на плечевой сустав.

В положении ноги вместе положите руки на опору, находящуюся сзади на уровне поясницы. Не отпуская хват, выполняйте приседания с постепенным увеличением амплитуды, удерживая корпус прямо, 20–30 раз.

**Цзяцзянь** – боковое давление на плечевой сустав.

В положении стоя поднимите руку, согнутую в локте вверх, повернитесь боком к стене и обопритесь на нее локтем. Выполняйте надавливания локтем на стену с постепенным увеличением амплитуды 15–20 раз.

*При выполнении всех вышеописанных упражнений через каждые 5 движений необходимо делать паузу, удерживая корпус и руки в крайней точке нажатия, после чего повторить весь цикл.*

**Чжэньбаньцзянь** – прямое отведение рук назад с прогибом в плечевом суставе при помощи партнера.

В положении лежа лицом вниз вытяните руки вперед. Партнер садится на поясницу и, захватывая руки ниже локтевого сустава, выполняет отведение рук назад – вверх с постепенным увеличением амплитуды 10–15 раз.

**Хоубаньцзянь** – обратное отведение рук при помощи партнера.

В положении лежа лицом вниз вытяните руки назад вдоль корпуса. Партнер захватывает руки в области предплечий и выполняет движения отведения вверх к голове с постепенным увеличением амплитуды 10–15 раз.

*При выполнении всех вышеописанных упражнений через каждые 5 движений необходимо делать паузу, удерживая корпус и руки в крайней точке отведения, после чего повторить весь цикл.*

**Цзяоча шуанлуньбэй** – парные круги руками.

Из положения ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль корпуса выполняйте разноименные встречные круги руками в вертикальной плоскости с одновременным проворотом в пояснице 10–15 раз.

**Цэцибэй** – подъем рук через стороны.

Из положения ноги на ширине плеч выполняйте подъемы и опускания рук через стороны вверх над головой 15–20 раз.

**Яошэнь пигуа** – скручивание корпуса с захлестыванием рук.

Из положения ноги шире плеч резко поверните корпус в сторону и выполните свободный мах левой рукой в сторону-назад, сгибая в конечной фазе движения руку в локтевом суставе и выполняя хлопок тыльной стороной ладони по спине. Одновременно правая рука выполняет маховое движение вниз-влево-вверх и выполняет хлопок по левой стороне груди. Повторите движение в другую сторону. В каждую – 10–12 раз.

**Чжаньсюн куньда** – разведение и сведение рук с хлопками.

Из положения ноги на ширине плеч поднимите руки в стороны и резко отведите их до предела назад. Затем сделайте движение руками вперед в горизонтальной плоскости и выполните хлопок ладонями по корпусу, повторив упражнение 10–12 раз.

**Чжуань цзянь** – вращение в плечевом суставе.

Одно из основных упражнений для развития подвижности плечевого сустава. Выполняется с короткой палкой или жгутом. Выпрямите руки в локтевом суставе и выполняйте круговые движения, пронося палку над головой слева и справа, не сгибая рук. После проноса над головой опустите палку до уровня поясицы, затем через сторону поднимите вверх и снова пронесите над головой. Цикл выполнения данного упражнения – 20–30 повторов. Если плечевой сустав недостаточно подвижен, то при разучивании данного упражнения следует взять палку более широким хватом и постепенно, с возрастанием подвижности суставов, уменьшать расстояние. Начинайте выполнение упражнения в медленном темпе, постепенно увеличивая скорость.

*Примечание.* Типичной ошибкой при выполнении чжуань цзянь является сгибание рук в локтевом суставе.

**Даньби жаохуань** – одиночные круги руками.

В положении ноги шире плеч выполняйте широкоамплитудные круги рукой, выпрямленной в локтевом суставе. Руки и плечевой сустав расслаблены, корпус проворачивается в поясице. По 15–20 раз каждой рукой.

**Цзою жаохуань** – круги руками влево и вправо.

Из положения ноги на ширине плеч выполняйте круги двумя руками по часовой стрелке и против часовой стрелки с широкой амплитудой. Взгляд во время выполнения кругов направлен на кисти рук. Во время выполнения кругового движения рука,двигающаяся по малому радиусу, сгибается в локтевом суставе. По 10 раз в каждую сторону.

**Шуаньби жаохуань** – поочередные круги руками.

Из положения ноги на ширине плеч выполняйте одновременные круги руками в вертикальной плоскости с чередованием движений вперед и назад. Руки выпрямлены в локтевом суставе и находятся на одной линии. Во время вращения корпус проворачивается в поясице. Повторить 10–20 раз.

**Луньбэй (луньби)** – полный круг руками.

Из положения ноги вместе сделайте широкий шаг влево и примите позицию цзо гунбу. Правая рука выполняет движение чачжан на уровне поясицы. Сделайте широкий круг рукой вверх-направо-вниз и перейдите в позицию ю гунбу. Левая рука выпрямляется в локте и отводится назад. Взгляд на правую руку. Продолжая движение руками в вертикальной плоскости, доверните корпус направо и выполните движение левой рукой вверх-вперед-вниз, а правой – вниз-назад-вверх. Продолжая движение, правой рукой выполните круговой мах вверх-вперед-вниз и хлопок по полу около стопы. Движение левой руки направлено вниз-назад-вверх и заканчивается в положении чуть выше уровня головы ладонью вверх. Правая нога выпрямляется, левая сгибается – принимается позиция пубу.



*Примечание.* Это упражнение одновременно входит в раздел жоугун и является частью базовой техники ушу (цзибэньун). При разучивании и выполнении этого движения следует обратить особое внимание на следующие моменты:

- мышцы рук расслаблены, движение генерируется поясницей и передается плечевым суставам;
- характерная ошибка – выполнение движения без переноса веса тела, на прямых ногах;
- во время проворота корпуса пятка ноги, находящейся сзади, отрывается от пола;
- корпус проворачивается на 180°;
- последняя часть проворота и принятие позиции пубу с выполнением хлопка по полу выполняется одновременно;
- движение выполняется поступательно, без остановок, с ускорением в начале и в конце движения;
- в начале движения задается импульс с помощью резкого разворота бедер и широкоамплитудного маха «ведущей» рукой.

### ***Туйбу жоугун – развитие гибкости тазобедренного сустава***

Раздел туйбу жоугун (в буквальном переводе «работа над гибкостью отдела ног») включает множество упражнений на увеличение подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц ног, в особенности мышцы задней поверхности бедра. Как уже говорилось, характерная черта многих движений ногами в ушу – это «втягивание бедра», т.е. удерживание тазобедренного сустава в перпендикулярном, по отношению к поднятой ноге, положении. При такой технике выполнения упражнений спортсмен как бы «складывается» вдвое, что позволяет добиться оптимальной проработки эластичности мышцы задней поверхности бедра, что, в свою очередь, обеспечивает большую амплитуду движения в тазобедренном суставе во время выполнения махов и ударов ногами.

**Чжэньятуй** – прямое давление на ногу.

Название этого упражнения отражает его характер. Во время выполнения чжэньятуй спортсмен как бы нажимает корпусом на ногу, удерживая корпус и ногу в выпрямленном состоянии, стараясь достать подбородком носок ноги, оттянутый на себя. Основное внимание следует уделять даже не выпрямлению ноги в коленном суставе – это подразумевается, а обязательному контролю за удерживанием корпуса в выпрямленном состоянии, особенно в поясничном отделе. Именно непроизвольный прогиб в поясничном отделе приводит к тому, что наклон выполняется неправильно и спортсмен не может достать подбородком до стопы. Эта общая ошибка – следствие того, что при правильном положении спины и наклоне выполнение упражнения становится крайне болезненным, что подсознательно заставляет спортсмена (с целью избавления от болевых ощущений) либо вывести бедро вперед, либо прогнуться в поясничном отделе, уменьшая тем самым натяжение мышцы задней поверхности бедра. Это – самая типичная и грубая ошибка в туйбу жоугун, приводящая впоследствии к неправильному выполнению титуй (махов ногами). Встаньте лицом к опоре, выпрямите опорную ногу. Вторую ногу поднимите на опору, выпрямив ее в коленном суставе. «Втяните» бедро, развернув тазобедренный сустав перпендикулярно поднятой ноге. Носок ноги оттянут на себя. Удерживая корпус в максимально выпрямленном состоянии (особенно поясничный отдел позвоночника), выполняйте наклоны вперед, подбородком к носку поднятой ноги, с постепенным увеличением амплитуды. После каждых десяти наклонов выполняйте задержку в конечной фазе на 2–3 сек., подтягивая себя руками к носку ноги. Выполнить 5–6 подходов по 10 наклонов в каждом.

**Чжэньдянтуй** – прямое давление на ногу в нижнем положении.

Данное упражнение представляет собой вариант чжэньятуй с той разницей, что нога ставится не на опору, а остается на полу. Вторым отличием является согнутая опорная нога. Это упражнение несколько более сложное, чем чжэньятуй, поскольку во время его выполнения сложнее удерживать равновесие. В остальном требования те же самые, что и в чжэньятуй.

**Чжэнгаоятуй** – давление на ногу в высоком положении.

Еще один вариант чжэньятуй, при котором нога поднята вертикально вверх. В этом варианте ятуй – опорная нога – выпрямлена в коленном суставе, носок развернут вперед, в отличие от чжэньдянтуй. Обхватив руками икроножную мышцу или стопу для поддержания равновесия, выполняете наклоны с задержкой поднятой ноги у лба, одновременно стараясь максимально «втягивать» бедро, добиваясь эффекта «складывания». Число повторов то же, что в чжэньятуй.

**Чжэншупия** – прямое давление на ногу в положении «продольный шпагат».

Еще одно упражнение из группы ятуй, представляющее собой наклоны к ноге с задержками в шпагате. Требования те же, что и в остальных видах чжэньятуй.

**Чжэнбаньтуй** – подъемы ног вперед.

Подъемы ног являются важной частью работы над гибкостью тазобедренного сустава. Данное упражнение может выполняться как с партнером, так и без него, а также с помощью опоры руками. Из положения стоя, ноги вместе. Поднимите одну ногу и захватите ее за внешнее ребро стопы. Выпрямите ногу в коленном суставе и удерживайте ее на уровне лица 2–3 сек. Вернитесь в исходное положение. Повторите цикл 8–10 раз.

Ниже показано выполнение упражнения с помощью партнера, а также – у опоры. Требования к выполнению движения те же, что и для чжэньятуй: выпрямленная в коленном суставе опорная нога, вертикальное положение корпуса, отсутствие прогиба в пояснице, носок поднятой ноги оттянут на себя.

**Шусытуй** – переднее отведение ноги.

Данное упражнение применяется для увеличения эластичности мышц и связок задней поверхности бедра. Требования те же, что и для чжэньятуй и чжэнбаньтуй. Количество повторов с задержками – 8–10.

**Чжэнбайтуй** – прямой мах ногой.

Данное упражнение, предназначенное для увеличения подвижности тазобедренного сустава, выполняется у опоры. Удерживая спину прямо, выполняйте махи ногой «враскачку» вперед-назад с постепенным увеличением амплитуды движения до 30–50 раз. В завершение выполняется пича – продольный шпагат в течение 1 мин.

**Цзятуй** – боковое давление на ногу.

Боковое давление на ногу в разных положениях применяется для увеличения подвижности тазобедренного сустава в разных плоскостях и занимает в отработке жоугун не менее важное место, чем чжэньятуй. Помимо этого, прорабатывается широчайшая мышца спины и увеличивается подвижность поясничного раздела позвоночника. Примите положение стоя боком к опоре и положите на опору одну ногу. Опорная нога выпрямлена в колене, корпус максимально выпрямлен; как и в чжэньятуй, следует избегать прогиба в пояснице. Выполняйте наклоны в ногу, находящейся на опоре, стараясь достать подъема ноги теменной частью головы. Носок оттянут на себя. Зафиксируйте корпус в конечной точке наклона, захватите ребро стопы рукой, плечом другой руки упритесь в колено ноги, находящейся на опоре, и максимально выпрямите корпус. Взгляд направлен вверх. Старайтесь максимально развернуть плечевой пояс вверх. Выполнить 5–6 подходов по 10 наклонов в каждом.

**Цэдянтуй** – боковое давление на ногу в нижнем положении.

В этом виде ятуй – нога, к которой производится наклон, остается на полу, носок ноги оттягивается на себя. Опорная нога согнута в колене, стопа развернута в сторону. Разверните корпус боком к вытянутой в сторону ноге, максимально выпрямив его. Выполняйте серии наклонов к вытянутой

ноге, стараясь достать теменной частью головы подъема ноги. Зафиксируйте себя в конечной точке наклона на 2–3 сек., максимально выпрямляя корпус и разворачивая плечи. Взгляд направлен вверх.

**Цэгаоятуй** – боковое давление на ногу в верхнем положении.

Упражнение, аналогичное предыдущему, но выполняется с помощью опоры на уровне головы. Опорная нога выпрямлена в коленном суставе, корпус выпрямлен, теменная часть головы подтягивается к подъему стопы. Во время наклона плечи следует поворачивать таким образом, чтобы взгляд был направлен вверх.

**Цэшупия** – боковое давление на ногу в положении «продольный шпагат».

Упражнение, аналогичное чжэншупия. Выполняется в положении пича «продольный шпагат». В конечной точке после серии наклонов выполняется фиксация с разворотом грудного отдела вверх. Взгляд направлен вверх.

**Цэбаньтуй** – подъем ноги в сторону.

Упражнение, аналогичное чжэнбаньтуй. Может выполняться как самостоятельно (чаотьяндэн), так и с партнером. Основные требования: выпрямленная в колене опорная нога, максимально выпрямленный корпус, контроль за прогибом поясничного отдела позвоночника, разворот плечевого пояса. При выполнении этого упражнения с партнером для увеличения эластичности мышцы задней поверхности бедра рекомендуется в момент фиксации ноги в крайней верхней точке напрячь ногу и постараться с усилием опустить ее вниз. Затем расслабить и поднять чуть выше.

**Цэбайтуй** – махи ногой в сторону.

Данное упражнение, аналогичное чжэнбайтуй, предназначено для увеличения подвижности тазобедренного сустава. Выполняется у опоры. Удерживая корпус прямо, выполняйте махи ногой «враскачку» вперед-назад с постепенным увеличением амплитуды движения 30–50 раз.

*Примечание.* Это упражнение хорошо знакомо любителям балета и в хореографии называется «станок». Для увеличения подвижности сустава танцоры уделяют ему один-два часа в день.

**Цэшусытуй** – боковое вытягивание ноги.

Данное упражнение применяется для увеличения эластичности мышц и связок задней поверхности бедра. Требования те же, что и для шусытуй и чжэнбаньтуй. По 8–10 раз в каждую сторону с небольшими паузами.

*Примечание.* В данном положении тренер может контролировать положение поясничного отдела позвоночника спортсмена, упираясь в него коленом.

**Хэнсытуй** – поперечное разведение ног с помощью партнера.

Это упражнение можно выполнять только под надзором квалифицированного тренера в связи с тем, что неправильная дозировка нагрузки может привести к микроразрывам мышечных тканей и надрывам связок. Разведение ног обычно выполняется после упражнений группы ятуй, баньтуй и байтуй.

**Хоуятуй** – обратное давление на ногу.

Данное упражнение относится одновременно к группам туйбу жоугун и яобу жоугун (упражнения для развития гибкости поясничного отдела позвоночника). Мы рассматриваем его прежде всего как средство для повышения эластичности мышц передней поверхности бедра.

Встаньте спиной к опоре и положите ногу на подъем стопы. Максимально выпрямите ногу в коленном суставе и выполняйте движения назад, максимально прогибаясь в поясничном отделе позвоночника. При движении назад нога не должна сгибаться в коленном суставе.

**Пинхоютуй** – обратное давление на ногу в горизонтальной плоскости.

Это упражнение похоже на предыдущее, но имеет одно существенное отличие: растягивание мышцы осуществляется за счет не прогиба в поясничном отделе позвоночника, а приседания на опорной ноге и выпрямления поднятой на опору ноги в коленном суставе. В этом упражнении также необходимо удерживать поднятую ногу выпрямленной в коленном суставе и следить за вертикальным положением корпуса.

**Хоубаньтуй** – подъем ноги назад с помощью партнера.

Самым важным моментом при выполнении данного упражнения является сохранение вертикального положения верхней части корпуса и выпрямление поднятой ноги в колене. Партнер поднимает и опускает ногу вверх-вниз с постепенным увеличением амплитуды, контролируя при этом коленный сустав.

**Хоусытуй** – отведение ноги назад.

Данное упражнение выполняется партнером, который сидя фиксирует поясничный отдел позвоночника своим весом и, постепенно увеличивая амплитуду, отводит выпрямленную в коленном суставе ногу назад.

**Хоубайтуй** – махи ногой назад.

Хоубайтуй выполняется у опоры, с сохранением вертикального положения верхней части корпуса. Это упражнение развивает гибкость поясничного отдела позвоночника и подвижность тазобедренного сустава. Данное упражнение готовит мышечный аппарат к выполнению таких базовых движений, как хоуляотуй и даотитуй, а также развивает навык выноса ноги в таких прыжках, как цэунфань, сюаньцзы и сю-аньцзычжуаньти. Один из вариантов выполнения маха – с захлестыванием через сгиб в коленном суставе в конечной точке.

**Хэнча** – поперечный шпагат.

Это упражнение выполняется в конце цикла упражнений туйбу жоугун и предназначено для закрепления достигнутого уровня эластичности мышц и подвижности тазобедренного сустава. Учитывая, что выполнение хэнча на начальном этапе сопровождается сильными болевыми ощущениями, подходить к этому упражнению следует крайне осторожно. Примите положение хэнча, опираясь руками о пол. Сначала напрягите, затем расслабьте мышцы ног и уберите руки. Зафиксируйте положение на 10–20 сек.

**обу жоугун – развитие гибкости поясничного отдела позвоночника**

Этот раздел жоугун является одним из самых важных. В древних пословицах ушу так говорится о роли поясницы: «И яо вэй чжоу» (поясница – стержень тела), «чжу цзай юй яо» (поясница – хозяин движения). Действительно, почти все движения ушу генерируются поясничным отделом позвоночника. Поэтому гибкость этого отдела является определяющим условием для роста уровня мастерства (гун-фу) спортсмена. К сожалению, многие тренеры делают акцент на развитие гибкости тазобедренного сустава, практически не уделяя внимания поясничному отделу. Результатом этого является недостаточная для качественного выполнения большинства движений цзибэнь-гун гибкость, и, как следствие, неправильное исполнение движений. Поэтому следует помнить о том, что яобу жоугун – один из самых важных разделов работы над гибкостью, занимающий около 30% общего времени, уделяемого жоугун.

## Основные принципы яобу жоугун

1. Наклоны вперед должны чередоваться с наклонами назад в соотношении 50% на 50%. *Игнорирование тренерами этого правила может привести к патологическим изменениям межпозвоночных дисков, вплоть до позвоночной грыжи (выпадения диска).*
2. Следует включать в учебно-тренировочный процесс как можно больше упражнений на скручивание в поясничном отделе позвоночника, например, фаньчжуаньяо или ниньяо.
3. При наклонах вперед во избежание дисторсии (патологического асимметричного истончения межпозвоночных дисков) *не следует допускать прогиба позвоночника вперед в грудном и шейном отделах, прогибается только поясничный отдел.*
4. Для увеличения подвижности поясничного отдела рекомендуется включать в тренировку статические упражнения, например, артхамансиендрасану или другие асаны из хатха-йоги, направленные на развитие гибкости поясничного отдела позвоночника.
5. После интенсивной тренировки яобу жоугун для снятия компрессионного эффекта необходимо сделать вытягивание позвоночника, например, с помощью виса на шведской стенке или на перекладине в течение 20–30 сек.

### **Цяньчэньяо** – вытягивание вперед.

Поставьте ноги на ширине плеч, поднимите руки над головой и соедините их в «замок» таким образом, чтобы тыльная часть ладоней была обращена к голове. Удерживая корпус в прямом положении (без прогиба в грудном отделе), выполняйте наклоны вперед, не сгибая ноги в коленном суставе и максимально вытягиваясь вперед. Во время выполнения наклона таз оттягивайте назад. В крайней точке наклона угол между ногами и корпусом составляет 90°. Повторить 10–15 раз.

### **Фаньчжуаньяо** – проворот с прогибом в пояснице.

Упражнение можно выполнять как с партнером, так и самостоятельно у опоры. Во втором случае в качестве опоры лучше всего использовать шведскую стенку, поскольку она позволяет менять уровень высоты. Примите положение ноги на ширине плеч. Руками возьмите конец палки или жгута, находящегося в руках у партнера.

Сделайте зашагивание ногой, находящейся сзади, вовнутрь, одновременно прогибаясь в пояснице таким образом, чтобы взгляд во время проворота был направлен на партнера. Во время проворота таз и бедра максимально выводятся вперед, а колени чуть сгибаются. Проворот следует выполнять быстро.

### **Чжуаньяо туйнин** – проворот в пояснице со скручиванием бедер.

Во время выполнения данного упражнения в противофазе выполняются два скручивающих движения: корпус с помощью рук скручивается в одну сторону, а нога, находящаяся впереди, выполняет зашагивание (коубу), скручивая корпус в пояснице в противоположную сторону. Во время выполнения скручивания корпуса голова поворачивается до упора в направлении вращения корпуса, включая в движение шейный отдел позвоночника. По 10–15 раз – в каждую сторону.

### **Цяньфуяо** – наклоны вперед.

Общеизвестное упражнение, которое, тем не менее, в большинстве случаев выполняется неправильно. Самым важным требованием, предъявляемым к наклонам вперед, является сохранение прямого положения корпуса, отсутствие прогиба в грудном отделе позвоночника. Выполнять сериями по три наклона: вниз к левой стопе, вниз-вперед и вниз к правой стопе с задержкой в нижнем

положении на каждом пятом цикле. Между циклами – обязательно прогнуться назад. На начальном этапе следует ставить ноги на ширине плеч, по мере освоения упражнения сокращая расстояние между стопами. Руки соединены в замок таким образом, чтобы тыльная стороны ладоней была обращена к лицу. Ноги выпрямлены в коленном суставе на протяжении всего цикла наклонов. Наклоны выполняются на выдохе, при прогибе назад делается вдох.

**Шуайяо** – пружинящие полунаклоны.

Из положения ноги на ширине плеч выведите выпрямленные в локтевом суставе руки перед собой и наклонитесь вперед на угол 45°. Отводя руки назад, прогнитесь в поясничном отделе таким образом, чтобы взгляд был направлен назад. Ноги выпрямлены в коленном суставе. Повторить 10–15 раз.

**Шуаньсюаньбяо** – круговой проворот в пояснице.

Из положения ноги шире плеч выведите руки, выпрямленные в локтевом суставе, перед собой. Сделайте широкий замах руками в сторону, затем выполните последовательные махи одной, затем другой рукой по широкой дуге назад, одновременно прогибаясь в пояснице и выводя таз вперед. Взгляд во время выполнения этого движения направлен назад. Сделайте это упражнение по 5 раз в каждую сторону. В конце цикла примите положение ся яо – «мост», максимально выпрямляя ноги в коленном суставе и руки – в локтевом.

**Фаньяо** – вращение в пояснице.

Этот элемент, часто встречающийся в комплексах чанцюань, требует особого внимания при разучивании. Примите позицию бинбу. Сделайте шаг ногой в сторону, затем примите позицию гаочабу и выполните круговое движение руками жаохуань снизу вверх-вниз. Одновременно с шагом поверните голову в сторону. Корпус наклонен вперед под углом 45°.

Левая рука выполняет движение вниз-вверх в вертикальной плоскости. Когда руки находятся на одной линии и начинается движение лунь-бэй (полный круг руками), корпус резко проворачивается, одновременно прогибаясь в поясничном отделе и принимается позиция чабу. Опустите руки и приставьте ногу, принимая позицию бинбу.

*Примечание.* Поворот должен выполняться с сохранением наклона корпуса вперед под углом 45°. Можно разучивать фаньяо с помощью партнера. *Партнер помогает сохранить наклон корпуса под углом для того, чтобы движение луньбэй выполнялось в вертикальной плоскости. Во время проворота плечевой пояс расслаблен, движение генерируется поясницей.*

**Ниньяо** – скручивание с наклоном.

Из и.п. выполните широкий шаг вперед, сгибая опорную ногу в колене и перенося на нее вес тела. При этом корпус отклоняется назад, составляя с вытянутой ногой прямую линию; одноименная рука вытягивается назад, в продолжение корпуса; взгляд направлен вверх.

Выполните быстрый проворот по часовой стрелке, удерживая вытянутую руку параллельно полу. Во время выполнения ниньяо следует удерживать корпус в выпрямленном положении, избегать прогиба в поясничном и грудном отделе. Носок ноги, выведенной вперед, оттянут. Нога выпрямлена в колене. Во время проворота вытянутая вперед нога не поднимается.

**Ся яо** – «мост».

Данное упражнение отрабатывается как в статическом, так и в динамическом режиме. В статическом режиме «мост» удерживается на время, в течение 10–15 сек., с максимальным выпрямлением ног в коленном, а рук – в локтевом суставах. В динамическом режиме чередуются положения цянфуюа и ся яо. Начинать отработку ся яо следует с помощью партнера, который страхует спортсмена от падения назад, удерживая его за поясницу, и помогает вернуться в и.п.

### ***Сюнбэйбу жоугун – развитие подвижности грудного отдела позвоночника***

Развитие подвижности грудного отдела позвоночника тесно связано с реализацией в движениях ушу принципа кай-хэ – «открытия и закрытия». Под открытием имеется в виду выпрямление позвоночника, вытягивание рук. Движения на раскрытие обычно делаются на вдохе. Закрытие (хэ), наоборот, предполагает опускание плечевого пояса, естественное ссутуливание, опускание рук и выдох. Практически каждое движение ушу делится на фазы раскрытия и закрытия. Например, ся яо – это движение раскрытия, фу яо – закрытия, баоцюань – раскрытие, чунцюань – закрытие и т.д. Особенно характерно этот принцип проявляется в таких стилях ушу, как пигуацюань и тунбэйцюань. Выполнение движений на раскрытие и закрытие требует определенной подвижности сюнбэйбу – грудного отдела позвоночника. Так как движение в грудном отделе позвоночника несвойственно человеческому организму, выполнение этих упражнений на этапе изучения может вызвать у занимающегося определенные трудности, однако по мере их освоения и приобретения необходимых навыков движения станут естественными.

**Шубэйжаосюн** – «раскрытие спины, округление груди».

Как видно из названия этого упражнения, оно состоит из фазы раскрытия – широкоамплитудного кругового движения рук назад в стороны с выпрямлением позвоночника и закрытия – вверх-вперед-вниз по дуге с естественным ссутуливанием в последней фазе и опусканием плечевого пояса. Это упражнение следует выполнять циклами по несколько кругов.

**Чэньтакайсюн** – «раскрытие груди провисанием».

Примите позицию стоя лицом к опоре в 50 см от нее, поднимите руки и обопритесь ладонями. Оттягивая таз назад, старайтесь коснуться грудью стены, прогибая позвоночник в грудном отделе.

**Чжоу ся яо** – «мост» на предплечьях.

Прогнувшись в грудном отделе, выполните упражнение ся яо, стоя на предплечьях рук.

### ***Цзухуайбу жоугун – развитие подвижности голеностопа***

Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава важны по двум причинам. Во-первых, подвижный голеностоп позволяет более качественно выполнять технические элементы, например, позиции сюйбу, пубу, дулибу, удары дэнтуй, чаньтуй и цэчуайтуй. Во-вторых, правильно подготовленный голеностопный сустав убережет вас от случайных травм, связанных, например, с «поворачиванием ноги» в ходе выполнения перемещений и сложных акробатических прыжков. Работа над увеличением подвижности голеностопа так же, как и другие виды упражнений для увеличения подвижности суставов, предусматривает проработку сустава в разных плоскостях с постепенным увеличением амплитуды вращения сустава. В случае с голеностопом вам придется столкнуться с необходимостью вытягивания ахиллесова сухожилия, которое является естественной преградой на пути увеличения подвижности голеностопа при сгибе вперед.

**Гуй я** – давление, сидя на коленях.

Примите положение сидя на коленях, вытянув стопы назад, так, чтобы подъем стопы прижимался к полу ягодичными мышцами. Перенесите вес тела назад и обопритесь на руки, отрывая колени от пола. В этом положении выполняйте подъемы и опускания таза, прилагая усилие к сгибу голеностопа, 20–30 раз.

**Кэн я** – давление с наклоном.

Данное упражнение, выполняемое с помощью опоры, должно обеспечить увеличение амплитуды сгиба голеностопа вперед за счет вытягивания ахиллесова сухожилия и увеличения подвижности самого сустава.

В положении стоя лицом к опоре поставьте ноги таким образом, чтобы они находились в 1 м от нее

(впоследствии это расстояние можно увеличить). Перенесите вес тела на одну ногу и, прижимая стопу к полу, выполняйте неглубокие приседания, не отрывая пятку от пола. С увеличением подвижности сустава увеличьте угол наклона корпуса и расстояние до опоры.

**Пу я** – давление с сопровождением.

Примите позицию пубу и возьмитесь руками за подъем стопы вытянутой ноги. Максимально оттяните носок вытянутой ноги на себя, плотно прижимая стопу к полу. Выполняйте переходы из левой позиции в правую, не поднимая таза и не отрывая стоп от пола. Руки во время перехода продолжают удерживать подъем стопы. Повторить 15–20 раз. Возьмитесь двумя руками за подъем стопы вытянутой ноги и тяните носок на себя. Стопа максимально прижата к полу, нога выпрямлена в коленном суставе. Тяните носок стопы на себя в течение 5–7 сек., после чего расслабьте ногу. Повторите этот цикл 5 раз на левую и 5 раз на правую ногу.

### ***Ваньбу жоугун – развитие подвижности запястий***

Одним из основных видов движений руками в ушу являются различные технические действия кулаком и ладонью (цюаньфа и чжанфа). Для правильного выполнения таких технических действий, как тяочжан, лянчжан, цзичжан, дуйцюань (жаоцюань), гоушоу и других, необходима предварительная подготовка лучезапястного сустава с целью увеличения его подвижности. Укрепление области запястий необходимо и с целью подготовки сустава к специфическим нагрузкам, при выполнении ударов по снарядам (лапа, мешок, деревянный манекен).

**Тяовань** – фиксация в запястьях.

Примите позицию бинбу. Поднимите руки в стороны и вытяните ладони. Выполните резкое вздергивающее движение в запястье пальцами ладоней вверх, удерживая ладонь в напряженном положении. В конце движения ладонь и предплечье составляют угол 90°. Локти выпрямлены и напряжены. Расслабьте кисти и вернитесь в и.п. Повторите 20–30 раз.

**Личжан-гоушоу** – чередование положения «вертикальная ладонь» и «крюк».

Данное упражнение представляет собой чередование положения личжан – вертикальная ладонь и гоушоу – «крюк». Это упражнение может выполняться как в режиме быстрого отведения руки в предельное положение личжан, а затем оттягивания на себя в положение гоушоу, так и медленного изометрического чередования положений.

### ***Жоугун сюньлянь тэдянь – особенности отработки упражнений для развития гибкости***

Для оптимизации построения тренировки на развитие гибкости тренеры и спортсмены должны представлять себе механизм работы человеческого сустава. Сустав представляет собой сочленение костей, заключенное в герметичную суставную сумку, заполненную уникальной биологической смазкой – синовиальной жидкостью. Синовиальная жидкость вырабатывается хрящевой тканью, покрывающей поверхности сустава и обеспечивающей скольжение поверхностей сустава относительно друг друга. Особенность синовиальной жидкости состоит в том, что она, подобно полимеру, меняет свои амортизационные свойства в зависимости от нагрузки. Амплитуда движения в суставе зависит от того, насколько большая поверхность покрыта хрящевой тканью, и наоборот, величина поверхности, покрытой хрящевой тканью, зависит от амплитуды движения в суставе. При гиподинамическом образе жизни, отсутствии движения в суставе в разных плоскостях поверхность, покрытая хрящевой тканью, сокращается. Сокращается и количество выделяемой суставом синовиальной жидкости, что ведет к ограничению подвижности и патологическому изменению свойств синовиальной жидкости и хрящевой ткани. Только при ежедневном интенсивном движении в суставе в *разных плоскостях* (выделено автором) оптимизируется размер поверхности, адекватно регенерирующей хрящевую ткань, вырабатывающую необходимое количество синовиальной жидкости. Поэтому постепенность и регулярность тренировок для увеличения подвижности суставов – основное правила тренировки жоугун.



## БАЗОВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ УШУ

### *Основные положения кисти и кулака*

**Цюань** – кулак.

Основное положение кисти руки в большинстве ударов кулаком. Кулак формируется постепенно, начиная с мизинца. Последним сверху прижимается большой палец, который закрепляет общую конструкцию кулака. Поверхности кулака отмечены на рисунке.

**Валэнцюанцюань** – кулак «ребро черепицы». Основное положение кисти в ударах кулаком в тунбэйцюань и бацзи цюань. Пальцы сжаты таким образом, чтобы образовывать лестницу, спускающуюся к мизинцу. Таким образом, указательный палец сжат полностью, а остальные пальцы полусжаты. Удар наносится сгибом второй фаланги пальцев. Во время нанесения удара кулак удерживается в вертикальной плоскости и чуть подворачивается вверх. Запястье напряжено.

**Шуанчжуцюань** – кулак «двойная жемчужина».

Один из видов кулака в наньцюань. Другое название «шуанфэнъянь» – двойной «глаз феникса». Указательный и средний пальцы полусжаты и фиксируются большим пальцем. Безымянный и мизинец согнуты, плотно прижаты к ладони.

**Цзяньцюань** – «заостренный кулак». Один из видов кулака в тунбэйцюань. Пальцы согнуты во второй фаланге. Большой палец фиксирует сгиб указательного. Ударной поверхностью являются сгибы второй фаланги указательного, среднего и безымянного пальцев. Удар наносится в положении лицюань (вертикальный кулак).

**Цянцюань** – «кулак народности Цян». Один из видов кулака в наньцюань. Положение почти аналогично цзяньцюань, однако наносится удар в горизонтальном положении кулака (пинцюань), а рука во время нанесения удара согнута в лучезапястном суставе под углом в 45°.

**Чжаньшоуцюань** – «рубящий» кулак. В этом положении для удара используется внешнее ребро кулака. Пальцы согнуты во второй фаланге, большой палец сверху фиксирует сгиб второй фаланги указательного пальца.

**Даньчжуцюань** – кулак «одиночная жемчужина».

Другое название «фэнъянь» – глаз феникса. Удар наносится сгибом второй фаланги указательного пальца, выдвинутой вперед и зафиксированной большим пальцем.

**Тоугуцюань** – кулак «пронзающий до костей».

Другое название «чжунцюань» – срединный кулак. Удар наносится сгибом второй фаланги среднего пальца выдвинутой вперед. Наиболее часто используется в тунбэйцюань.

**Вобэйцюань** – кулак «сжимающий чашу». Используется в цзуйцюань. Указательный и большой палец полусжаты и напряжены, остальные три пальца согнуты и прижаты к ладони.

**Люечжан** – ладонь – «гибкий лист».

Наиболее часто употребляемое в ушу естественное оружие. Различают следующие ударные поверхности ладони: чжан бэй – тыльная сторона; чжан синь – центр ладони; чжан чжи – пальцы; чжан гэн – основание ладони.

**Валэнчжан** – ладонь «ребро черепицы».

Напоминает по форме черепичную плитку. Другое название, употребляемое в пигуацюань, – «вамянь-чжан» – «ладонь-черепица». Пальцы плотно сжаты, большой палец прижат к центру ладони.

**Уфэнчжан** – ладонь «пяти вершин».

В тайцзицюань называется «бачжан» – «прилипающая ладонь». В пигуа называется «дзюгунчжан» – «ладонь девяти дворцов». Пальцы выпрямлены, естественно напряжены и расставлены. Ладонь слегка вогнута в центре. Большой палец направлен вперед в сторону, образуя с указательным пальцем «хукоу» – пасть тигра. Этот вид ладони используется как для толчков и ударов, так и для захватов предплечья противника.

**Гоушоу** – «рука-крюк». Кисть руки согнута в запястье, пальцы собраны в щепоть и направлены вниз. Используются следующие ударные поверхности: гоу дин – верх запястья; гоу бэй – тыльная сторона запястья; гоу шэн – «тело крюка». В наньцюань используются также пальцы, собранные в щепоть. Такой удар называется «хэцзюйшоу» – клюв журавля.

## ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ПОЗИЦИЙ В УШУ

Изучение техники выполнения позиций и перемещений занимает в учебно-тренировочном процессе ушу одно из важнейших мест. Бусин и буфа – это тот фундамент, который лежит в основе дальнейшего роста мастерства спортсмена. Под понятием «позиция» – «бусин» (буквально «форма шага») в ушу подразумевается статичное положение тела, в котором корпус, тазобедренный сустав и ноги фиксируются в пространстве в соответствии с четкими критериями в течение определенного промежутка времени. Понятие «буфа» (способ шага) определяет характер и способ перемещения тела спортсмена в системе пространственных координат. В зависимости от направления и вида ушу позиции и типы перемещений различаются в соответствии с принципами каждой конкретной школы. Приводимые ниже виды шагов относятся к регламентируемым комплексам ушу. В традиционных видах требования к выполнению нижеперечисленных позиций могут отличаться от описанных.

**Бинбу** – позиция «стопы вместе». В данной позиции ноги выпрямлены в коленях, внешние стороны стоп прижаты друг к другу. Вес тела равномерно распределен между левой и правой ногой, таз слегка оттянут назад, корпус выпрямлен.

**Гунбу** – позиция выпада (буквально, «шаг лука»).

Одна из наиболее часто встречающихся позиций во многих стилях ушу. Приводимый вариант позиции используется в стилях чацюань и хуацюань. Нога, находящаяся впереди, согнута в коленном суставе под углом 90°. Носок развернут вперед. Стопа плотно прижата к полу. Ягодицы на уровне коленного сустава. Нога, находящаяся сзади, выпрямлена и напряжена. Носок развернут вперед под углом 45°. Ребро стопы прижато к полу. Тазобедренный сустав полуразвернут вперед. Корпус выпрямлен в грудном отделе позвоночника и чуть наклонен вперед.

*Примечание.* При выполнении позиции гунбу типичными являются следующие ошибки: 1) стопа ноги, находящейся сзади, не до конца выпрямлена в коленном суставе; 2) ребро стопы ноги, находящейся сзади, не прижато к полу; 3) носок ноги, находящейся сзади, не развернут вперед; 4) тазобедренный сустав недоразвернут вперед; 5) позиция недостаточно низкая; 6) нога, находящаяся впереди, согнута в колене под углом значительно больше или меньше 90°; 7) недостаточное расстояние между стопами; 8) корпус «завален» назад или вперед.

**Мабу** – П-образная позиция (буквально «шаг лошади»).

Фундаментальная позиция ушу, в том или ином виде существующая во всех направлениях. В наньцюань несколько измененный вариант этой позиции называется сыпинма. (Вариант сыпинма, когда стопы параллельны друг другу, называется «эрцзымабу», когда стопы развернуты носками под углом в 45°, называется «бацзымабу»). Примите положение, указанное на рисунке. Стопы параллельны друг другу. Ноги согнуты в коленном суставе под прямым углом. Таз выведен вперед. Бедра параллельны полу. Ягодицы напряжены и находятся на уровне коленного сустава. Спереди позиция напоминает трапецию. Корпус выпрямлен в грудном и поясничном отделе позвоночника и вертикален. Плечевой сустав естественно опущен вниз.

*Примечание.* При выполнении позиции мабу типичными являются следующие ошибки: 1) позиция «провалена» – таз опущен слишком низко; 2) стопы не параллельны друг другу;

3) спина прогибается в поясничном отделе позвоночника, таз не выведен вперед; 4) голени «завалены» внутрь; 5) корпус наклонен вперед; 6) плечевой пояс напряжен.

**Сюйбу** – позиция «пустого шага».

Одна из основных позиций ушу. С небольшими вариациями встречается практически во всех стилях. В этой позиции вес тела на 90% смещен на ногу, находящуюся сзади и согнутую в колене под прямым углом. Колено ноги полуразвернуто вперед. Носок ноги развернут вперед под углом в 45°. Нога, находящаяся впереди, чуть согнута в колене и выведена вперед. Носок оттянут и касается пола, подъем стопы находится с голенью на одной линии. Корпус полуразвернут вперед, выпрямлен в грудном и поясничном отделе позвоночника.

*Примечание.* При выполнении позиции сюйбу типичными являются следующие ошибки: 1) позиция «провалена» – таз опущен слишком низко; 2) стопа ноги, находящейся сзади, недоразвернута вперед; 3) спина прогибается в поясничном отделе позвоночника, таз не выведен вперед; 4) колено ноги, находящейся впереди, «завалено» внутрь; 5) корпус наклонен вперед; 6) плечевой пояс напряжен; 7) вес тела перенесен на ногу, находящуюся впереди; 8) корпус и тазобедренный сустав недоразвернуты вперед.

**Пубу** – низкая позиция с вытянутой ногой (буквально – «стелящийся шаг»). Позиция, встречающаяся во многих направлениях ушу. Исторически использовалась в качестве ухода от атаки противника. Нога, находящаяся сзади, полностью согнута в колене. Колено отведено назад. Носок ноги развернут в сторону-назад. Стопа полностью прижата к полу. Нога, находящаяся впереди, полностью выпрямлена в колене и напряжена. Стопа полностью прижата к полу. Носок повернут на себя. Вес тела на 60% перенесен назад. Корпус выпрямлен в грудном отделе, полуразвернут вперед и чуть наклонен.

*Примечание.* При выполнении позиции пубу типичными являются следующие ошибки: 1) стопы не прижаты к полу; 2) колено ноги, находящейся сзади, не отведено назад; 3) позиция недостаточно низкая; 4) нога, находящаяся впереди, согнута в колене; 5) корпус «завален» вперед или назад.

**Чабу** – позиция зашага (буквально «шаг-вилка»).

Одна из основных позиций в чацюань, хуацюань и наньцюань. Встречается и как фиксированная позиция, и как вид шага. Из позиции бинбу выполните широкий шаг одной ногой сзади, другой – в сторону, полуразверните корпус в противоположную сторону и зафиксируйте позицию. Вес на 70% остается на согнутой под углом в 90° опорной ноге. Зашагивающая нога чуть согнута в колене или выпрямлена. Пятка оторвана от пола. Корпус либо остается выпрямлен, либо допускается его наклон в продолжение линии зашагивающей ноги.

*Примечание.* При выполнении позиции чабу типичными являются следующие ошибки: 1) пятка стопы зашагивающей ноги не оторвана от пола; 2) опорная нога не согнута в колене под требуемым углом; 3) корпус недоразвернут; 4) спина сутулена.

**Баньмабу** – полу-П-образная позиция («полушаг лошади»). Одна из основных позиций наньцюань, чанцюань и бацзицюань. Принимается также как позиция мабу, но корпус разворачивается в сторону. Также в сторону разворачивается колено и носок стопы ноги, находящейся впереди. Ягодицы на уровне колен. Корпус выпрямлен в поясничном и грудном отделах и вертикален. Вес на 60% на правой ноге.

*Примечание.* При выполнении позиции баньмабу типичными являются следующие ошибки: 1) колено ноги, находящейся впереди, не развернуто в сторону; 2) корпус не вертикален и не выпрямлен в грудном отделе; 3) корпус недоразвернут в сторону.

## ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ПЕРЕМЕЩЕНИЙ

**Цзибу** – «шаг с хлопком», подскок с хлопком. Один из часто встречающихся в чанцюань видов перемещений. Одна нога выполняет шаг вперед, затем обе ноги отталкиваются от пола и выполняется прыжок вверх-вперед с одновременным хлопком двух ног одна о другую. Приземление выполняется на ногу, находящуюся сзади. Во время прыжка корпус удерживается в вертикальном положении. Носки ног вытянуты вниз, ноги выпрямлены в коленях и напряжены. Взгляд направлен вперед. При приземлении опорная нога чуть сгибается в колене, обеспечивая мягкое приземление.

*Примечание.* При выполнении шага цзибу типичными являются следующие ошибки: 1) прогиб в поясничном отделе в момент прыжка; 2) приземление на обе ноги; 3) носки ног не вытянуты вниз в момент хлопка.

**Синбу (таннибу, хусинбу)** – «скользящий шаг».

Типичный вид шага для чацюань, основной вид шага в багуацюань, где он называется таннибу – «шаг скольжения по грязи». Как показывает название, отличительной чертой этого вида перемещения является перемещение стоп таким образом, чтобы при шаге стопа как бы скользила по полу, а корпус при переносе веса тела с одной ноги на другую не поднимался и не опускался, а как бы скользил в горизонтальной плоскости. Верхняя часть корпуса в синбу во время перемещений неподвижна, а траекторией перемещения является широкая дуга. Обе ноги согнуты в коленях, перемещение выполняется в полуприседе.

*Примечание.* При выполнении шага синбу типичными являются следующие ошибки: 1) при переходах не закреплена верхняя часть корпуса; 2) ноги не согнуты в коленях; 3) при переходах корпус поднимается вверх и опускается вниз.

**Гайбу** – отшагивание.

Встречается в чанцюань, наньцюань и во многих других направлениях. Представляет собой уход в сторону с линии атаки с опусканием центра тяжести и скручиванием корпуса в поясничном отделе. Из позиции бинбу баоцюань сделайте шаг в сторону, пронося ногу перед опорной. Согните обе ноги в коленях и зафиксируйте позицию.

*Примечание.* При выполнении отшагивания гайбу типичными являются следующие ошибки: 1) при переходе не опускается центр тяжести; 2) ноги в конечной позиции не согнуты в коленях; 3) корпус в конечной позиции не скручен в пояснице.

## ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ НОГАМИ

Техника движений ногами занимает в ушу особое место. Исторически наибольшее количество движений ногами входит в технику северных стилей ушу – хуацюань, чацюань, чоцзяо, фаньцзы и т.д. Древняя китайская пословица гласит: «Нань цюань, бэй туй, дун цян, си гунь, Шаньдун Ча» (на юге кулак, на севере нога, на востоке копье, на западе палка, в Шаньдуне (провинция Китая) – Чацюань». Это деление, однако, скорее условно, так как многие стили ушу на юге Китая имеют в своем арсенале богатейший набор движений ногами. Так, легендарный герой народного эпоса, один из девяти «тигров Гуаньдуна» (южная провинция Китая), Хуанфэйхун, знакомый в нашей стране по фильму «Однажды в Китае», славился техникой «уиньтуй» – «удар ногой, не отбрасывающий тени» (таким быстрым он был). Движения ногами в ушу подразделяются на пять групп:

1. **Шэньцзюйсинтуйфа** – удары с распрямлением ноги в колене;
2. **Чжибайсинтуйфа** – удары (махи) выпрямленной ногой;
3. **Саочжуань туйфа** – круговые подсечки;
4. **Цзисян туйфа** – удары с хлопком;
5. **Пича туйфа** – шпагаты.

Помимо этого существует большое количество ударов ногой в прыжках, но они относятся к разделу «тяоюэ дунцзо – движения в прыжках», и будут рассмотрены в соответствующем разделе. Для правильного выполнения движений ногами необходимо в полном объеме освоить упражнения на развитие гибкости тазобедренного сустава и общий цикл жоугун (работы над гибкостью). Существует несколько общих правил для 1-го, 2-го и 4-го разделов туйфа:

1. Во время выполнения удара корпус в большинстве случаев (за исключением даотитуй и даотипайцзяо) выпрямлен в поясничном и грудном отделах позвоночника. Во всех видах чжибай – прямых махов корпус остается неподвижным, в движение включается только нога. Практически все движения выполняются с места, без предварительного замаха.
2. Опорная нога во время ударов остается выпрямленной.
3. После удара нога не расслабляется, а быстро, с силой опускается вниз.
4. Почти для всех ударов группы чжибай соблюдается правило «сань-чжи и гоу» – «три прямых, один крюк» (прямая опорная нога, прямая бьющая нога, прямой корпус, носок бьющей ноги оттянут на себя).

### Удары с распрямлением ноги в колене

**Даньтуй** – удар носком ноги вперед.

Один из базовых ударов ногой в чанцюань. Из положения бинбу баоцюань поднимите согнутую в колене ударную ногу выше уровня поясицы. Голень и носок оттянуты вниз. Опорная нога выпрямлена, корпус вертикален. Выполните прямой удар ногой вперед по прямой линии на уровне поясицы. Ударная поверхность – носок стопы. Нога полностью распрямляется в коленном суставе, носок оттянут вперед.

*Примечание.* При выполнении удара даньтуй типичными являются следующие ошибки:

- 1) колено согнутой ноги поднимается ниже уровня поясицы;
- 2) носок не оттянут вниз;
- 3) опорная нога согнута в колене;
- 4) бедро выведено вперед.

## **Удары выпрямленной ногой**

**Чжэнтитуй** – удар выпрямленной ногой.

Основное базовое движение практически во всех направлениях ушу. Именно это движение является опорным (базовым) для всех видов ударов (махов) выпрямленной ногой (чжибайсин туйфа). Основным правилом во время выполнения чжэнтитуй является соблюдение принципа «сань чжи и гоу» (три прямых один крюк). «Три прямых» – это: выпрямленная в колене опорная нога, выпрямленная ударная нога, выпрямленный в грудном и поясничном отделах позвоночник. «Крюк» – это оттянутый на себя носок стопы, таким образом, что голень составляет со стопой прямой угол. Во время выполнения чжэнтитуй выпрямленные в локтях руки разводятся в стороны, выпрямленные ладони оттягиваются на себя. Это положение рук удерживается на протяжении всего удара. Движение ногой резкое, с ускорением в конце удара. Носок оттянут на себя и направлен в лоб. После удара нога с той же скоростью возвращается вниз. Нogu не следует «ронять», расслабляя ее после удара. Следует также избегать удара стопы о пол при опускании ноги. Движение резкое, быстрое, выполняется только ногой. Верхняя часть корпуса неподвижна. Избегать компенсирующего наклона вперед во время удара и сгибания опорной ноги в момент удара.

**Сетитуй** – удар выпрямленной ногой к противоположному плечу. Данный удар почти полностью аналогичен чжэнтитуй, но несколько сложнее в исполнении, поскольку требует еще большей подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышечных тканей задней поверхности бедра. Требования те же, что и для чжэнтитуй, однако носок стопы направлен к противоположному ударной ноге плечу.

*Примечание.* При выполнении удара цэтитуй типичными являются следующие ошибки: 1) носок ударной ноги не оттянут на себя; 2) опорная нога сгибается в момент удара; 3) во время удара появляется прогиб в поясничном и грудном отделах позвоночника; 4) после удара нога «роняется» на пол; 5) при опускании ноги стопа бьет по полу; 7) отсутствует ускорение в момент удара; 8) колено не касается лопатки; 9) корпус не развернут в сторону.

**Хоуляотуй** – удар назад выпрямленной ногой.

Встречается в чоцзяо, чанцюань. Из исходного положения наклоните корпус вперед и выполните восходящее движение выпрямленной ногой назад-вверх. Носок ноги оттянут к себе. Нога выпрямлена в колене и напряжена. Ударная поверхность – пятка. Опорная нога во время маха выпрямляется в колене. После удара нога, не сгибаясь в колене, возвращается в исходное положение.

*Примечание.* При выполнении удара хоуляотуй типичными являются следующие ошибки: 1) носок ударной ноги не оттянут; 2) опорная нога сгибается в момент удара; 3) после удара нога «роняется» на пол; 4) отсутствует ускорение в последней части удара.



## ТЕХНИКА ДВИЖЕНИЙ РУКАМИ

### Удары кулаком

**Чунцюань** – прямой удар кулаком.

В той или иной форме встречается во всех направлениях ушу. Различают два основных положения кисти в чунцюань: лицюань – кулак в вертикальном положении и пинцюань – кулак в горизонтальном положении. И в том, и в другом положении удар наносится лицевой частью кулака – цюаньмянь. Из исходного положения ноги на ширине плеч руки в положении баоцюань тыльной частью кулака вниз выведите руку по прямой линии вперед, одновременно разворачивая корпус в пояснице и распрямляя ее в локтевом суставе. В конце удара, в момент приложения силы, кулак резко проворачивается вокруг своей оси тыльной частью вверх. Повторите движение правой рукой, одновременно отводя левую в исходное положение.

*Примечание.* Типичной ошибкой при выполнении чунцюань является отсутствие включения в удар корпуса за счет проворота в пояснице.

**Цзяцюань** – верхнее блокирующее движение кулаком. Встречается в чанцюань, хуацюань, чацюань и многих других направлениях ушу. Из исходного положения ноги на ширине плеч выведите правую руку, сжатую в кулак и полусогнутую в локте, влево-вверх-направо, одновременно проворачивая ее в предплечье. В конечном положении тыльная часть кулака развернута вверх, взгляд направлен влево, тыльная часть кулака находится над головой.

*Примечание.* Типичными ошибками при выполнении цзяцюань являются отсутствие полусгиба в локтевом суставе и отсутствие проворота предплечья.

**Пицюань** – вертикальный рубящий удар кулаком в сторону. Из исходного положения ноги на ширине плеч левая рука выполняет движение снизу вверх по дуге направо, проворачиваясь в предплечье тыльной стороной кулака к себе, через сторону, через разгиб в локте, наносится удар основанием кулака сверху вниз-влево на уровне груди.

*Примечание.* Типичной ошибкой при выполнении пицюань является отсутствие проворота руки в предплечье в момент удара. Еще одной типичной ошибкой является отсутствие разгиба в локтевом суставе.

**Цзацюань** – удар тыльной частью кулака с проворотом сверху вниз. Характерный удар для таких направлений, как чацюань, хуацюань, шаолиньцюань. Из исходного положения бинбу поднимите вверх выпрямленную в локте правую руку. Рука сжата в кулак, тыльная часть кулака развернута назад. Левая рука разворачивается ладонью вверх ниже уровня поясницы. Правая рука, проворачиваясь в запястье, опускается вниз и выполняет удар по ладони левой руки. В момент удара руки выводятся вперед, ноги сгибаются в коленях, центр тяжести опускается вниз. Взгляд вперед.

*Примечание.* Типичной ошибкой при выполнении цзацюань является слабый звук при ударе кулака по ладони.

## ОСОБЕННОСТИ ОТРАБОТКИ КОМПЛЕКСОВ

Комплексы (таолу) являются основой ушу и представляют собой совокупность соединенных в комбинации (цзухэ) базовых элементов (цзибэнь дунцзо), делящихся в соответствии со структурой комплекса на определенное количество частей (дуань). Структурной единицей комплекса является форма (ши): несколько движений, объединяемых общей функцией, например: блок-удар, захват-контратака и т. д. Исполнение комплекса на соревнованиях является кульминацией учебно-тренировочного процесса, конечным итогом и результатом всей работы спортсмена и тренера.

Комплексы ушу являются избранными *соревновательными упражнениями* – целостными действиями, максимально приближенными к условиям реальных соревнований. Тренер должен различать соревновательные упражнения и *учебно-тренировочные формы*. Соревновательные упражнения моделируют условия соревнований по ушу в полном соответствии с правилами, а учебно-тренировочные формы упражнений, совпадая с ними по цели, отличаются режимом выполнения и содержанием. Таким образом, тренировка комплекса целиком представляет собой соревновательное упражнение, в то время как отработка комбинаций элементов, комплекса по частям, половины или полутора комплексов являются типичными учебно-тренировочными формами упражнений.

Значение тренировки комплекса в целом в учебно-тренировочном процессе трудно переоценить, так как только этот метод позволяет смоделировать всю совокупность физических требований, предъявляемых к спортсмену в ходе соревнований по ушу, и скорректировать учебно-тренировочный процесс. Исходя из этого, тренер должен понимать, что тренировка комплекса является обязательной частью учебно-тренировочного процесса, поскольку не может быть заменена другими методами тренировки. В то же время, этот метод должен применяться достаточно редко, поскольку предъявляет к организму спортсмена максимально высокие требования.

Прежде чем приступать к отработке комплексов, спортсмен должен в совершенстве овладеть техникой выполнения базовых элементов и их комбинаций. Для этой цели в процессе подготовки к изучению комплексов тренер выделяет из структуры комплекса отдельные комбинации и включает их в отработку базовой техники с целью выработки у спортсмена специфической мышечной памяти. После того как отдельные комбинации, входящие в комплекс, освоены, тренер объединяет их в части разной длины, которые впоследствии объединяются в комплекс. На этапе отработки частей комплекса и комплекса целиком в подготовке спортсмена появляется такой критерий, как выносливость. Именно тренировке выносливости следует уделять особое внимание в планировании учебно-тренировочного процесса. Выполнение отдельных элементов и их комбинаций требует кратковременного усилия, в то время как непрерывное выполнение сложнейших движений на протяжении полутора минут требует мобилизации всех внутренних ресурсов организма.

Наиболее типичным тренерским просчетом, и не только в ушу, является оценка соревновательного потенциала спортсмена, исходя из уровня технического мастерства. Однако в условиях соревнований, которые сами по себе являются мощным стрессогенным фактором, преимущество будет не за самым техничным спортсменом, а за спортсменом с наиболее устойчивой психикой, обладающим большей выносливостью. Исполнение сложного координационного элемента в четвертой – последней – части комплекса на соревнованиях разительно отличается от его исполнения на тренировке, в режиме отработки индивидуального элемента. Часто приходится видеть, как на разминке перед выступлением

спортсмен привлекает к себе внимание окружающих безукоризненной техникой и высокими прыжками, а во время выступления на ковре буквально «разваливается» из-за недостатка выносливости, допуская ошибки в самых простых движениях.

Крайне важным фактором успешного выполнения комплекса на соревнованиях является и артистизм спортсмена, его умение продемонстрировать цзиньшэнь – боевой дух, отражающий функцию ушу как боевого искусства. Этой черты, присущей родоначальникам ушу – китайцам, часто недостает спортсменам из других стран, что делает их выступления похожими на гимнастику, без характерной для ушу эмоциональной окраски.

Комплексы в системе спортивного ушу подразделяются на технические уровни. К первой группе относятся упрощенные комплексы чанцюань для групп начальной подготовки – чанцюань цзичу таолу. Эти комплексы как раз для первого этапа обучения.

## КОМПЛЕКСЫ ЧАНЦЮАНЬ ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

### *16 форм чанцюань*

#### **Шилюши чанцюань**

**Юбэйши** – начальная позиция.

Ноги выпрямлены в коленном суставе. Стопы составлены вместе и параллельны. Корпус выпрямлен в грудном отделе. Руки свободно опущены вдоль корпуса. Ладони прижаты к внешней стороне бедер. Взгляд вперед.

**Бинбу баоцюань** – позиция: стопы вместе, кулаки в и.п. Руки сжимаются в кулак и поднимаются вверх до уровня пояса, проворачиваясь тыльной стороной кулака вниз. Локти отведены назад.

**Мабу шуантуйчжан** – двойной удар ладонями в позиции мабу. Из положения бинбу левой ногой выполняется шаг налево и принимается позиция мабу. Одновременно обе руки выполняют движение туйчжан вперед на уровне груди.

**Баньмабу гэда** – блок предплечьем в позиции баньмабу. Носок левой стопы проворачивается на 90° налево, корпус полуворачивается. Принимается позиция баньмабу. Одновременно левая рука, полусогнутая в локте, выполняет блок предплечьем изнутри наружу. Тыльная часть кулака развернута налево. Правая рука отводится на уровень пояса тыльной стороной вниз.

**Даньтуй чунцюань** – одновременный удар ногой и кулаком вперед. Правая рука отводится на уровень пояса, левая выполняет удар чунцюань вперед. Одновременно вес тела переносится на левую ногу и правой ногой выполняется прямой удар ногой вперед. Нога и рука параллельны.

**Гунбу чунцюань** – удар кулаком вперед в позиции чунцюань. Правая нога выпрямляется в колене, центр тяжести смещается вперед. Левая рука отводится на уровень пояса тыльной частью вниз. Правая рука выполняет удар чунцюань вперед на уровне груди.

**Хуаньтяобу мабу ячжоу** – прыжок с проворотом на 180° в позицию мабу, давящее движение локтем вниз.

Вес тела переносится на левую ногу, правая нога выполняет полшага назад. Правая рука по дуге отводится вниз. Выполните прыжок с проворотом в воздухе на 180°, продолжая движение по кругу правой рукой вверх. Примите позицию мабу и выполните левой рукой движение ячжоу (давящее движение локтем). Взгляд вперед.

**Мабу гуаби** – захват плеча в позиции мабу.

Левая рука, выполнявшая ячжоу, отводится по короткой дуге сверху к правому плечевому суставу. Кисть руки ладонью вниз кладется на плечевой сустав, выполняя захват. Взгляд направо.

**Чжэньцзяо цзайцюань** – удар стопой о пол с ударом кулаком сверху вниз.

Правая нога приставляется к левой, правая стопа выполняет удар об пол. Одновременно правая рука поднимается от пояса вверх направо и, описывая окружность, выполняет прямой удар кулаком сверху вниз. В момент выполнения этого приема вес тела опускается вниз, а опорная левая нога сгибается в колене. Взгляд направо.

**Гунбу динчжоу** – удар острием локтя.

Корпус поднимается вверх, ноги полураспрямляются в коленном суставе. Одновременно правая рука по дуге снизу вверх поднимается налево и сгибается в локте на уровне груди. Левая рука по дуге через низ налево выпрямляется в локтевом суставе. Ладонь развернута налево. Взгляд налево. Правая нога выводится вперед. Принимается позиция гунбу. Одновременно ладонь левой руки прижимается к передней части кулака и выполняется удар острием локтя вперед, в направлении выпада. Предплечье и плечо ударной руки параллельны полу. Взгляд направо.

**Тиси чуаньчжан** – удар пальцами в позиции с поднятым коленом. Корпус поворачивается налево на 180°. Правая рука по дуге через верх выполняет давящее движение аньчжан на уровне груди. Вес тела переносится на левую ногу, правая нога, согнутая в колене, поднимается вверх выше уровня пояса. Носок оттянут вниз. Опорная нога выпрямлена. Левая рука выполняет удар пальцами ладони на уровне лица. Ладонь вертикальна. Правая рука подтягивается к подмышечной впадине ладонью вниз.

**Пубу чуаньчжан** – удар пальцами ладони вперед в позиции пубу. Корпус поворачивается на 180° налево. Левая нога полностью сгибается в колене. Правая нога выполняет шаг вперед. Вес тела опускается вниз. Принимается позиция пубу. Корпус наклоняется вперед. Взгляд направо. Правая рука выполняет движение сячуаньчжан – удар пальцами ладони вниз. Левая рука остается в прежнем положении.

**Чжэньцзяо лушоу** – удар стопой об пол с захватом руки. Носок правой ноги разворачивается вперед. Правая нога сгибается в колене. Вес тела переносится вперед. Левая нога выпрямляется в колене. Обе руки по дуге через низ выводятся вперед. Левая рука разворачивается ладонью вниз. Правая рука с раскрытой ладонью прижимается к предплечью левой руки. Вес тела переносится на правую ногу. Левая нога выполняет шаг вперед и с силой ставится на пол, выполняя движение чжэньцзяо. Левая рука проворачивается в предплечье против часовой стрелки и выполняет движение захвата с отводом руки на уровень пояса. Кулак развернут тыльной стороной вниз. Правая рука сопровождает это движение ладонью, прижатой к внутренней стороне предплечья левой руки.

**Ю дэнцзяо** – удар пяткой правой ноги вперед.

Корпус удерживается в вертикальном положении. Правая нога, согнутая в колене, поднимается на уровень пояса. Носок ноги поднят вверх. Выполняется прямой удар пяткой ноги вперед через разгиб в колене. Руки удерживаются в положении лушоу (захват).

**Гунбу чунцюань** – удар кулаком вперед в позиции гунбу. Правая нога ставится на пол, вес тела переносится вперед и принимается позиция гунбу. Одновременно выполняется прямой удар левым кулаком вперед на уровне груди.

**Мабу чунцюань** – удар кулаком вперед в позиции мабу. Корпус поворачивается на 90° налево. Принимается позиция мабу. Одновременно левая рука оттягивается на уровень пояса, а правая выполняет удар кулаком направо на уровне груди.

**Чжэньцзяо цзацюань** – правая нога приставляется к левой, выполняя движение чжэньцзяо. Правая рука по дуге через верх выполняет удар тыльной частью кулака по левой ладони.

**Бинбу баоцюань** – ноги выпрямляются, кулаки отводятся на уровень пояса.

## ***20 форм чанцюань***

### **Эршиши чанцюань**

**Гунбу лоушоу чунцюань** – захват и прямой удар кулаком в позиции гунбу.

Корпус поворачивается налево.левой ногой выполняется шаг налево-вперед, колено сгибается, принимается левосторонняя позиция гунбу. Одновременно с этим левый кулак раскрывается, ладонь обращена наружу, пальцы направлены вниз. Левая рука выполняет движение лоу (захват) по дуге справа налево перед корпусом и в конце движения, сжимаясь в кулак, прижимается к левому боку на уровне пояса. Одновременно правая рука выполняет прямой удар кулаком вперед на уровне груди. Пятка правой ноги не отрывается от пола. При выполнении удара корпус скручивается в пояснице.

**Гунбу ляочжан** – удар ладонью снизу вверх по дуге в позиции гунбу.

Центр тяжести смещается назад. Правая нога сгибается в коленном суставе. Одновременно с этим левый кулак разжимается и выполняется движение ладонью вперед и налево. Правый кулак разжимается и выполняется движение ладонью через верх назад и направо, ладонью назад. Взгляд на правую ладонь. Центр тяжести смещается направо. Правая нога выпрямляется, принимается левосторонняя позиция гунбу. Одновременно с этим правая ладонь через низ вперед выполняет удар ладонью снизу вверх по дуге. Ладонь направлена вверх, кончики пальцев вниз. Левая ладонь выполняет давящее движение вниз и прижимается к верхней части предплечья правой руки. Ладонь направлена вниз. Взгляд на правую руку.

**Пубу цечжан** – нижний блок рукой в позиции пубу.

Центр тяжести смещается назад. Правая нога сгибается, носок правой стопы разворачивается наружу. Левая нога выпрямляется в коленном суставе, носок поворачивается внутрь, принимается позиция пубу. Одновременно с этим левая ладонь выполняет над правой ладонью рубящее движение вперед-вниз. Ребро ладони направлено вперед, пальцы направо. Правая ладонь сжимается в кулак и отводится на уровень пояса. Взгляд на левую ладонь. Спина прямая, рубящее движение выполняется с силой.

**Гунбу шуан цзячжан** – двойной верхний блок в позиции гунбу.

Центр тяжести переносится вперед. Корпус поворачивается налево, левая нога сгибается в колене, носок стопы разворачивается наружу, правая нога выпрямляется в колене, принимается позиция гунбу. Одновременно правый кулак разжимается, обе руки поднимаются вверх над головой (правая ладонь перед левой). Взгляд вперед. Точка приложения силы – ребро ладоней.

**Чжэньцзяо гунбу шуан туйчжан** – двойной прямой удар ладонями вперед с одновременным ударом стопой об пол.

Центр тяжести переносится вперед. Правая нога сгибается в колене и поднимается, затем стопа опускается к внутренней поверхности левой стопы, выполняя удар об пол. Левая нога сгибается в колене и поднимается на уровень пояса. Одновременно с этим обе руки опускаются вниз и прижимаются к корпусу на уровне пояса слева и справа, ладонями вперед. Взгляд вперед.

Левая стопа опускается вперед, левая нога сгибается в колене, правая нога выпрямляется, принимается позиция гунбу. Одновременно с этим обе руки выполняют прямой удар ладонями вперед на уровне груди. Удар шуан туйчжан выполняется с силой, точка приложения силы – ребро ладони, расстояние между ладонями 10–15 см.

**Чжуаньшэнь себу чунцюань** – прямой удар кулаком вперед с проворотом корпуса в позицию себу.

Корпус разворачивается направо на 180°. Правая стопа разворачивается наружу, правая нога сгибается в колене. Носок левой стопы поворачивается внутрь, левая нога сгибается в колене, пятка отрывается от пола. Одновременно с этим правая рука поднимается вверх по дуге, описывает круг и, сжимаясь в кулак, останавливается на уровне пояса с правой стороны. Левая рука поднимается вверх по дуге и на уровне груди выполняет давящее движение аньчжан. Ребро ладони направлено вперед, пальцы – направо. Взгляд на левую руку.

Стопа правой ноги выполняет зашагивание за стопу левой ноги. Обе ноги сгибаются в коленях, принимается левосторонняя позиция себу. Одновременно с этим левая ладонь сжимается в кулак и отводится на уровень пояса. Кулак правой руки от пояса выполняет прямой удар вперед на уровне груди. Взгляд на правый кулак.

**Гунбу чунцюань** – прямой удар кулаком в позиции гунбу.

Стопа левой ноги отшагивает назад. Одновременно с этим корпус поворачивается налево. Правая нога резко выпрямляется, принимается позиция гунбу. Кулак правой руки разжимается и разворачивается, ладонь направлена вверх, ребро ладони налево. Ребром ладони справа налево по горизонтали выполняется круговое движение мочжан. Взгляд на правую ладонь. Центр тяжести переносится на правую ногу. Носок правой стопы разворачивается направо. Правая нога сгибается в колене, левая нога выпрямляется, принимается правосторонняя позиция гунбу. Одновременно с этим ладонь правой руки сжимается в кулак и останавливается на уровне пояса. Кулак левой руки с уровня пояса и вдоль внутренней стороны правой руки выполняет удар вперед. Кулак останавливается на уровне груди. Взгляд на кулак левой руки.

**Чжэньцзяо аньчжан** – давящее движение ладонью с ударом стопы об пол.

Вес тела переносится на левую ногу. Левая рука отводится к правой подмышечной впадине, правая рука опускается вниз, накрывая левую руку. Правая нога поднимается. Обе руки последовательно выполняют движение по часовой стрелке. Стопа правой ноги с силой опускается, выполняя удар об пол. Левая нога, согнутая в коленном суставе, поднимается на уровень пояса. Одновременно корпус разворачивается направо, кулак правой руки отводится на уровень пояса. Левая рука поднимается над головой, затем опускается вперед, выполняя давящее движение аньчжан на уровне груди. Ладонь развернута вниз, кончики пальцев направо. Взгляд на левую ладонь.

**Гунбу чунцюань** – прямой удар кулаком вперед в позиции гунбу.

Стопа левой ноги опускается вперед, левая нога сгибается в колене, правая нога выпрямляется, и принимается позиция гунбу. Одновременно с этим левая ладонь сжимается в кулак и останавливается на уровне пояса с левой стороны. Кулак правой руки выполняет прямой удар вперед. Тыльная часть кулака развернута вниз. Взгляд на правый кулак.

**Бинбу туйчжан** – прямой удар ладонью вперед в позиции бинбу.

Центр тяжести смещается назад, носок правой стопы разворачивается наружу, правая нога выпрямляется. Стопа левой ноги приставляется к внутренней стороне правой стопы, принимается позиция бинбу. Одновременно с этим правый кулак отводится на уровень пояса с правой стороны. Левый кулак разжимается, и с уровня пояса ладонью выполняется прямой удар вперед ребром ладони.

**Шанбу юданыпайцзяо** – шаг вперед с ударом выпрямленной правой ногой вперед.

Стопа левой ноги выполняет шаг влево-вперед. Центр тяжести переносится вперед на левую ногу, пятка правой ноги отрывается от пола. Одновременно с этим кулак левой руки отводится на уровень пояса с левой стороны. Кулак правой руки разжимается и от уровня пояса поднимается вверх над головой. Взгляд вперед. Правая нога, выпрямленная в колене, поднимается вперед-вверх. В верхней точке ладонь правой руки выполняет удар по подъему правой стопы. Ладонь развернута вниз. Взгляд на правую руку.

**Шанбу цзоданыпайцзяо** – шаг вперед с ударом выпрямленной левой ногой вперед.

Стопа правой ноги опускается вперед. Центр тяжести переносится вперед на правую ногу. Пятка левой ноги отрывается от пола. Одновременно с этим кулак правой руки отводится на уровень пояса с правой стороны. Кулак левой руки разжимается и от уровня пояса поднимается вверх над головой. Взгляд вперед. Левая нога выпрямляется в колене и поднимается вперед-вверх. Одновременно с этим ладонь левой руки выполняет удар по подъему левой стопы. Ладонь развернута вниз. Взгляд на левую руку.

**Гунбу чунцюань** – прямой удар кулаком вперед в позиции гунбу.

Стопа левой ноги опускается вперед. Взгляд направлен вперед. Центр тяжести смещается вперед. Правая нога выполняет шаг вперед и сгибается в колене. Одновременно с этим кисть левой руки отводится назад вниз, затем вперед, выполняя движение ляочжан с малой амплитудой. Ладонь направлена вверх. Взгляд на левую ладонь. Центр тяжести смещается вниз, принимается позиция гунбу. Одновременно с этим ладонь левой руки сжимается в кулак и отводится на уровень пояса с левой стороны. Правый кулак от пояса выполняет прямой удар вперед на уровне груди. Взгляд на правый кулак.

**Чжуаньшэнь чаоцюань** – удар полусогнутой рукой снизу вверх.

Корпус поворачивается налево на 180°. Носок левой стопы разворачивается наружу, нога сгибается в колене. Правая нога выпрямляется, принимается позиция гунбу. Одновременно с этим правый кулак вдоль корпуса опускается вниз и с правой стороны выполняет вперед-вверх удар чаоцюань. Центр кулака развернут к груди, ударная часть кулака направлена вверх. Кулак левой руки разжимается, от уровня пояса двигается влево-вверх и по малой дуге назад, затем опускается вниз и прижимается к верхней части правого предплечья. Ладонь направлена вниз, кончики пальцев направлены вправо. Взгляд на правый кулак. При



переходе из правосторонней позиции гунбу в левостороннюю позицию центр тяжести не должен подниматься.

**Даньтуй чунцюань** – прямой удар ногой вперед с прямым ударом кулака вперед.

Центр тяжести смещается вперед. Левая нога выпрямляется, правая нога выполняет удар носком стопы вперед. В конечной точке удара нога параллельна полу. Одновременно с этим правый кулак отводится на уровень пояса с правой стороны, левая ладонь сжимается в кулак и в плоскости, параллельной полу, выполняет удар чунцюань. Взгляд вперед. При выполнении удара чунцюань корпус скручивается в пояснице.

**Гунбу цзо ю чунцюань** – два удара кулаком вперед в позиции гунбу.

Стопа правой ноги опускается назад, левая нога сгибается в колене, принимается позиция гунбу. Одновременно с этим кулак левой руки отводится на уровень пояса с левой стороны, кулак правой руки от уровня пояса выполняет удар вперед в плоскости, параллельной полу. Взгляд на правый кулак. Кулак правой руки отводится на уровень пояса с правой стороны. Кулак левой руки от уровня пояса выполняет удар вперед в плоскости, параллельной полу. Взгляд на левый кулак.

**Чжуаньшэнь гунбу чунцюань** – удар кулаком вперед в позиции гунбу с проворотом корпуса.

Корпус разворачивается вправо на 180°. Правая нога сгибается в колене, левая нога выпрямляется, принимается позиция гунбу. Одновременно с этим кулак левой руки отводится на уровень пояса, кулак правой руки от уровня пояса выполняет удар вперед в плоскости, параллельной полу. Взгляд на правый кулак.

**Луньби пубу пайчжан** – полный круг руками с ударом ладони о пол.

Корпус разворачивается налево, принимается левосторонняя позиция гунбу. Одновременно с этим кулак правой руки разжимается и опускается вниз с правой стороны, затем поднимается вперед-вверх. Левый кулак разжимается и ладонь отводится влево-назад.

Взгляд на правую ладонь. Корпус продолжает поворачиваться направо, центр тяжести смещается в правую сторону, принимается правосторонняя позиция гунбу. Одновременно с этим правая кисть, разворачиваясь, поднимается вверх-вправо, левая кисть движется влево-вниз. Взгляд на правую кисть. Корпус продолжает разворачиваться вправо. Одновременно с этим кисть правой руки движется вниз-назад, кисть левой руки движется вперед-вверх. Взгляд направлен вперед. Корпус поворачивается налево, центр тяжести смещается налево, левая нога сгибается в колене, правая нога выпрямляется, и принимается позиция пубу. Одновременно с этим кисть правой руки поднимается вверх над головой, а затем опускается вниз к внутренней поверхности правой стопы, выполняя удар по полу. Ладонь направлена вниз, взгляд на правую руку. Кисть левой руки движется вниз, проходит вдоль корпуса с левой стороны и поднимается вверх-назад.

**Гунбу шан чунцюань** – прямой удар кулаком вверх в позиции гунбу.

Центр тяжести смещается вперед вправо. Правая нога сгибается в колене, левая нога выпрямляется, принимается позиция гунбу. Одновременно с этим ладонь левой руки движется вправо, поднимается над головой, затем опускается вперед-вниз, выполняя давящее движение аньчжан. Ладонь останавливается перед грудью с правой стороны. Ладонь

правой руки сжимается в кулак и выполняет прямой удар кулаком вверх. Центр кулака направлен налево, взгляд налево-вперед.

**Сюйбу баоцюань** – баоцюань в позиции сюйбу.

Центр тяжести смещается вправо, правая нога сгибается в колене. Левая нога, сгибаясь в колене, поднимается, и стопа левой ноги прижимается к подколенной впадине правой ноги. Кулак правой руки разжимается, две руки одновременно опускаются вниз, затем правая рука отводится направо-назад, а левая – налево-вперед. Взгляд налево. Правая нога сгибается в колене под прямым углом. Левая нога, согнутая в колене, ставится вперед, принимается позиция сюйбу. Подъем стопы левой ноги вытянут, пальцы касаются пола. Одновременно с этим правая рука сгибается в локте, ладонь правой руки сжимается в кулак, движется вперед и останавливается перед грудью. Ладонь левой руки двигается назад и останавливается перед правым кулаком. Центр ладони направлен к ударной части кулака, рука согнута в локте. Взгляд вперед.

**Бинбу баоцюань, шоуши** – заключительная позиция.

Правая нога выпрямляется, левой ногой выполняется шаг вперед, стопа правой ноги приставляется к внутренней части левой стопы. Принимается позиция бинбу. Одновременно с этим обе руки, сжатые в кулак, опускаются на уровень пояса. Взгляд вперед.

## ПРИМЕРНАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

### Разминка (на месте)

Зона	<i>Ученические степени Цзие</i>		
	1-2 степень	3-4 степень	5-6 степень
Шея	1. Наклоны головой вперед-назад, влево-вправо	1. Наклоны головой вперед-назад, влево-вправо	1. Наклоны головой вперед-назад, влево-вправо
	2. Движение головой вперед-назад, влево-вправо	2. Движение головой вперед-назад, влево-вправо	2. Движение головой вперед-назад, влево-вправо
	3. Вращение головой по кругу	3. Движение головой по кругу	3. Движение головой по кругу
	4. Повороты головой влево-вправо	4. Повороты головой влево-вправо	4. Повороты головой влево-вправо
Руки	5. Скрестить пальцы, выпрямить руки вниз, вперед, вверх	5. Скрестить пальцы, выпрямить руки вниз, вперед, вверх	5. Скрестить пальцы, выпрямить руки вниз, вперед, вверх
	6. Скрестить пальцы, вывернуть ладони наверх, локти свести снизу	6. Скрестить пальцы, вывернуть ладони наверх, локти свести снизу	6. Скрестить пальцы, вывернуть ладони наверх, локти свести снизу
	7. Наклон влево-вправо	7. Наклон влево-вправо, с поворотами вокруг оси	7. Наклон влево-вправо, с поворотами вокруг оси
	8. Руки выпрямить вперед, вращение кистями наружу, внутрь	8. Руки выпрямить вперед, вращение кистями наружу, внутрь, в разные стороны	8. Руки выпрямить вперед, вращение кистями наружу, внутрь, в разные стороны
	9. Упор локтя в живот, ладонь наружу, пальцы вниз; тянуть ладонь на себя	9. Упор локтя в живот, тянуть кисть на себя ладонью наружу, внутрь	9. Упор локтя в живот, тянуть кисть на себя ладонью наружу, внутрь
	10. Руки выпрямить вперед, вращение предплечьями наружу, внутрь	10. Руки выпрямить вперед, вращение предплечьями наружу, внутрь, в разные стороны	10. Руки выпрямить вперед, вращение предплечьями наружу, внутрь, в разные стороны
	11. Махи/ вращения руками вперед, назад	11. Махи/ вращения руками вперед, назад, в разные стороны	11. Махи/ вращения руками вперед, назад «гоучжан», в разные стороны
	12. Махи/ вращения руками поочередно вперед, назад	12. Махи/ вращения руками поочередно вперед, назад	12. Разведение и сведение рук с хлопками, цзяньбу жоугун
Корпус	13. Скручивания корпуса	13. Скручивания корпуса	13. Скручивания корпуса с захлестыванием рук
	14. Вращение тазом	14. Вращение тазом «восьмеркой»	14. Вращение тазом «восьмерка»
	15. Вращение корпусом (руки перед грудью)	15. Вращение корпусом (мельница)	15. Вращение корпусом (мельница)
Ноги	16. Поднять колено перед собой (тиси)	16. Поднять колено перед собой (тиси)	16. Вращение бедром наружу, внутрь
	17. Вращение бедром наружу, внутрь	17. Вращение бедром наружу, внутрь	17. Ноги вместе, руки на коленях, наклон вперед-приседание
	18. Ноги на ширине плеч, руки на коленях, вращение коленями наружу, внутрь	18. Ноги на ширине плеч, руки на коленях, вращение коленями наружу, внутрь	18. Ноги на ширине плеч, руки на коленях, вращение коленями наружу, внутрь с касанием коленями пола
	19. Ноги вместе, руки на коленях, наклон вперед-приседание	19. Ноги вместе, руки на коленях, наклон вперед-приседание	19. Наклон стоя к одной ноге с одноименной, разноименной рукой
	20. Ноги вместе, руки на коленях, вращение коленями влево, вправо	20. Ноги вместе, руки на коленях, вращение коленями влево, вправо	20. Ноги вместе, руки на коленях, вращение коленями влево, вправо
	21. Стопа на ребре, руки за спиной в «замке»	21. Стопа на ребре, руки за спиной в «замке»	21. Стопа на ребре, руки за спиной в «замке»

	22. Отставить ногу назад, вращение пяткой по кругу	22. Отставить ногу назад, вращение пяткой по кругу, сцепленными руками – «восьмеркой»	22. Отставить ногу назад, вращение пяткой по кругу, сцепленными руками – «волной»
	23. Стопа на пальцах, пятку тянуть на себя	23. Стопа на пальцах, пятку тянуть на себя	23. Стопа на пальцах, пятку тянуть на себя

## Разминка (в движении)

<b>Ученические степени Цзие</b>					
<b>1 степень</b>	<b>2 степень</b>	<b>3 степень</b>	<b>4 степень</b>	<b>5 степень</b>	<b>6 степень</b>
Ходьба на носках, пятках вперед лицом, спиной	Ходьба на носках, пятках вперед лицом, спиной, боком	Ходьба на носках, пятках вращениями вокруг оси	Ходьба на носках, пятках вращениями вокруг оси	Ходьба на носках, пятках вперед лицом, спиной, боком, с вращениями	Ходьба на носках, пятках вперед лицом, спиной, боком, с вращениями
Прыжки на пальцах вперед лицом, спиной	Прыжки на пальцах вперед лицом, спиной, боком	Прыжки на пальцах с вращениями вокруг оси	Прыжки на пальцах с вращениями вокруг оси	Прыжки на пальцах вперед лицом, спиной, боком, с вращениями	Прыжки на пальцах вперед лицом, спиной, боком, с вращениями
Ходьба в приседе вперед лицом, спиной	Ходьба в приседе вперед лицом, спиной, боком	Ходьба в приседе с вращениями вокруг оси	Ходьба в приседе с вращениями вокруг оси	Ходьба в приседе вперед лицом, спиной, боком, с вращениями	Ходьба в приседе вперед лицом, спиной, боком, с вращениями
Прыжки в приседе вперед лицом, спиной	Прыжки в приседе вперед лицом, спиной, боком	Прыжки в приседе с вращениями вокруг оси	Прыжки в приседе с вращениями вокруг оси	Прыжки в приседе вперед лицом, спиной, боком, с вращениями	Прыжки в приседе вперед лицом, спиной, боком, с вращениями
Тюлень	Плуг	Плуг	Плуг с вращениями рук	Плуг с вращениями рук	Плуг прыжками
Сколопендра	Сколопендра вперед лицом, спиной, боком	Ходьба в мостике прямо, задом наперед	Сколопендра вперед лицом, спиной, боком	Сколопендра вперед лицом, спиной, боком	Сколопендра вперед лицом, спиной, боком
Краб вперед лицом, спиной	Краб вперед лицом, спиной, боком	Сколопендра вперед лицом, спиной, боком	Краб вперед лицом, спиной, боком	Краб вперед лицом, спиной, боком	Краб вперед лицом, спиной, боком
Бег вперед лицом, спиной	Бег вперед лицом, спиной, боком	Краб вперед лицом, спиной, боком	Ходьба в мостике прямо, обратно, боком	Ходьба в мостике прямо, обратно, боком	Ходьба в мостике прямо, обратно, боком
		Прыжки в длину	Прыжки в длину	Прыжки в длину	Прыжки в длину
		Прыжки в высоту с вращениями рук вперед лицом, спиной	Прыжки в высоту с вращениями рук вперед лицом, спиной	Прыжки в высоту с вращениями рук вперед лицом, спиной	Прыжки в высоту с вращениями рук вперед лицом, спиной
		Кувырок вперед	Прыжки в высоту с подтягиванием коленей к груди	Прыжки в высоту с подтягиванием коленей к груди	Прыжки в высоту с подтягиванием коленей к груди
		Бег вперед лицом, спиной, боком	Кувырок вперед, назад, через препятствие	Кувырок вперед, назад, через препятствие	Кувырок вперед, назад, через препятствие, через руку, с выходом в стойку
			Бег вперед лицом, спиной, боком	Колесо с двух рук	Колесо с одной руки
				Бег вперед лицом, спиной, боком	Ходьба на руках
					Бег вперед лицом, спиной, боком

**Примечание.** Рекомендуется выполнение каждого упражнения на дистанции не менее 5 м.

## Растяжка и развитие подвижности суставов

<b>Ученические степени Цзие</b>					
<b>1 степень</b>	<b>2 степень</b>	<b>3 степень</b>	<b>4 степень</b>	<b>5 степень</b>	<b>6 степень</b>
Сгиб и вытягивание стоп с fix	Сгиб и вытягивание стоп с fix	Подъем на стопах	Подъем на стопах	Подъем на стопах	Подъем на стопах
Повороты стопами наружу, внутрь с fix	Повороты стопами наружу, внутрь с fix	Повороты стопами наружу, внутрь с fix	Повороты стопами наружу, внутрь с fix	Повороты стопами наружу, внутрь с fix	Повороты стопами наружу, внутрь с fix
Круговые движения стопами с fix	Круговые движения стопами с fix	Круговые движения стопами с fix	Круговые движения стопами с fix	Круговые движения стопами с fix	Круговые движения стопами с fix
Наклон вперед сидя, ноги вместе, носки от себя, на себя, с fix	Наклон вперед сидя, ноги вместе, носки от себя, на себя, с fix	Наклон вперед сидя, ноги вместе, носки от себя, на себя, с fix	Наклон вперед сидя, ноги вместе, носки от себя, на себя, с fix	Наклон вперед сидя, ноги вместе, носки от себя, на себя, с fix	Наклон вперед сидя, ноги вместе, носки от себя, на себя, с fix
Боковой наклон сидя с fix	Боковой наклон сидя с fix	Боковой наклон сидя с fix	Боковой наклон сидя с fix	Боковой наклон сидя с fix	Боковой наклон сидя с fix
Наклон вперед сидя, ноги разведены, носки на себя, с fix	Наклон вперед сидя, ноги разведены, носки на себя, с fix	Наклон вперед сидя к 1 ноге, носки от себя, на себя, с fix	Наклон вперед сидя, ноги разведены, носки на себя, с fix	Наклон вперед сидя, ноги разведены, носки на себя, с fix	Наклон вперед сидя, ноги разведены, носки на себя, с fix
«Бабочка»	«Бабочка»	Наклон вперед сидя, ноги разведены, носки на себя, с fix	Наклон вперед сидя, ноги разведены, носки на себя, с fix	Наклон вперед сидя, ноги разведены, носки на себя, с fix	Наклон вперед сидя, ноги разведены, носки на себя, с fix
«Лотос»	«Лотос»	«Бабочка» лежа	«Бабочка» лежа	«Бабочка» лежа	«Бабочка» лежа
«Черпаха»	«Черпаха»	«Лотос» лежа	«Лотос» лежа	«Лотос» лежа	«Лотос» лежа
«Лягушка»	«Лягушка»	«Черпаха»	«Черпаха»	«Черпаха»	«Черпаха»
«Мост»	«Мост»	«Лягушка» лежа	«Лягушка» лежа	«Лягушка» лежа	«Лягушка» лежа
«Березка»	«Березка»	«Мост» на 1 ноге	«Мост» на 1 ноге	«Мост» на 1 ноге и 1 руке	«Мост» на 1 ноге и 1 руке
Заведение ног за голову с fix	Заведение ног за голову с fix	«Березка»	«Березка»	«Березка»	«Березка»
Подъем ноги лежа на боку	Подъем ноги лежа на боку	Заведение ног за голову с fix	Заведение ног за голову с fix	Заведение ног за голову с fix	Заведение ног за голову с fix
полумостик	полумостик	полумостик	полумостик	полумостик	полумостик
Выворачивание рук в «замке», цзяньбу жоугун	Выворачивание рук в «замке», цзяньбу жоугун	Выворачивание рук в «замке», цзяньбу жоугун	Выворачивание рук в «замке», цзяньбу жоугун	Выворачивание рук в «замке», цзяньбу жоугун	Выворачивание рук в «замке», цзяньбу жоугун
Наклоны стоя	Наклоны стоя	Подъем ноги лежа на боку	Подъем ноги лежа на боку	Подъем ноги лежа на боку	Подъем ноги лежа на боку
		Шпагат лежа на спине	Шпагат лежа на спине	Шпагат (хенпи, чели)	Шпагат (хенпи, чели)
		Наклоны стоя	Наклоны стоя	Наклоны стоя на месте и в движении	Наклоны стоя на месте и в движении

**Примечание.** Условные обозначения: fix – фиксация конечного положения

## Гуньфань (Акробатика)

### Туйфа (Махи и удары ногами)

	Ученические степени Цзие					
Упражнение	1	2	3	4	5	6
Прыжок в длину с места	+	+	+	+	+	+
Прыжок в высоту лицом вперед	+	+	+	+	+	+
Прыжок в высоту спиной вперед	+	+	+	+	+	+
Кувырок вперед	+	+	+	+	+	+
Кувырок назад		+	+	+	+	+
Кувырок через руку			+	+	+	+
Кувырок через препятствие			+	+	+	+
Стойка на руках			+	+	+	+
Колесо с двух рук				+	+	+
Колесо с одной руки					+	+
Кувырок назад с выходом в стойку					+	+
Переворот с двух рук					+	+
Сюанцзы с помощью партнера						+

### Туйфа (Махи и удары ногами)

	Ученические степени Цзие					
Упражнение	1	2	3	4	5	6
Чжэнтитуй		+	+	+	+	+
Сэтитуй		+	+	+	+	+
Цэтитуй		+	+	+	+	+
Вайбайтуй			+	+	+	+
Лихэту			+	+	+	+
Даньлотуй				+	+	+
Хоутитуй				+	+	+
Чуайтуй					+	+
Таньтуй					+	+
Дэнтуй					+	+
Тэнкунфэйцзяо						+
Сюаньфэнтуй						+

## Пиньхэн (Балансировка)

	Ученические степени Цзие					
Упражнение	1	2	3	4	5	6
Тиси	+	+	+	+	+	+
Ласточка		+	+	+	+	+
Боковая ласточка				+	+	+
Таньтуй					+	+
Цечуайтуй						+

## Таолу (Комплексы упражнений)

	Ученические степени Цзие
1 степень	Бинбу баоцюань, Бинбу тяовань (на месте и в движении)
2 степень	Бусин, Шоуфа
3 степень	Таолу «5 шагов»
4 степень	Таолу «таньтуй» (дорожки 1-6)
5 степень	Таолу «таньтуй» (дорожки 7-12)
6 степень	Таолу «гунлициуань»

**Календарь соревнований отделения ушу на 2024 учебно-тренировочный год**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование мероприятия</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Ранг мероприятия</b>	<b>Проводящая организация</b>
1.	Чемпионат Санкт-Петербурга по ушу	28.01.2024	Региональный	КФКиС, РФСОО «Федерация ушу Санкт-Петербурга»
2.	Первенство Санкт-Петербурга по ушу	28.01.2024	Региональный	КФКиС, РФСОО «Федерация ушу Санкт-Петербурга»
3.	Международные соревнования «Московские звезды ушу»	29.02.2024-05.03.2024	Международный	Минспорт РФ, ОСОО «Федерация ушу России»
4.	Первенство России по ушу (ушу-таолу), (юноши, девушки, мальчики, девочки)	25.03.2024-03.04.2024	Всероссийский	Минспорт РФ, ОСОО «Федерация ушу России»
5.	Чемпионат России по ушу (ушу-таолу)	31.03.2024-05.04.2024	Всероссийский	Минспорт РФ, ОСОО «Федерация ушу России»
6.	Первенство России по ушу (ушу-таолу), (юниоры, юниорки)	31.03.2024-05.04.2024	Всероссийский	Минспорт РФ, ОСОО «Федерация ушу России»
7.	Региональные соревнования памяти Кирилла Сорочкина	13.04.2024-14.04.2024	Региональный	КФКиС, РФСОО «Федерация ушу Санкт-Петербурга»
8.	Всероссийские соревнования по ушу (таолу) (юноши, девушки 12-14 лет)	20.04.2024-21.04.2024	Всероссийский	Минспорт РФ, ОСОО «Федерация ушу России»
9.	Чемпионат России по ушу (кунгфу-традиционное ушу, юньчуньцюань)	21.04.2024-26.04.2024	Всероссийский	Минспорт РФ, ОСОО «Федерация ушу России»
10.	Первенство России по ушу (кунгфу-традиционное ушу, юньчуньцюань), (юниоры, юниорки, юноши, девушки)	21.04.2024-26.04.2024	Всероссийский	Минспорт РФ, ОСОО «Федерация ушу России»
11.	Финал XII летней Спартакиады учащихся (юношеская) России 2024 года (ушу)	28.05.2024-01.06.2024	Всероссийский	Минспорт России, ФГБУ ФЦПСР
12.	Международный турнир по ушу (дисциплина-таолу) г. Гонконг (Китай)	13.09.2024-16.09.2024	Международный	



13.	Кубок России по ушу (ушу-таолу, кунгфу-традиционное ушу)	15.11.2024-22.11.2024	Всероссийский	Минспорт РФ, ОСОО «Федерация ушу России»
14.	Всероссийские соревнования по ушу (ушу-таолу, кунгфу-традиционное ушу, юньчуньцюань)	15.11.2024-22.11.2024	Всероссийский	Минспорт РФ, ОСОО «Федерация ушу России»
15.	Межмуниципальные соревнования первенство СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» по ушу	14.12.2024	Межмуниципальные	КФКиС, РФСОО «Федерация ушу Санкт-Петербурга»