



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

ПРИНЯТА

Решением заседания

Педагогического совета

СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

Протокол от 24.04.2026 № 2

УТВЕРЖДЕНА

**Приказом СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»
от 27.04.2026 № 86-СО**

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «ушу»

Программа разработана на основании: распоряжение Комитета по физической культуре и спорту от 20.02.2026 № 162-р «О внесении изменений в распоряжение Комитета по физической культуре и спорту от 14.11.2024 № 1146-р»

Срок реализации программы и возраст обучающихся на уровнях подготовки:

Базовый уровень – 2 года (с 7 до 9 лет)

Продвинутый уровень – 5 лет (с 9 до 15 лет)

Авторы разработчики:

Гренко О.А., заведующий отделением

Санкт-
Петербург 2026

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА...	3
II. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ...	11
2.1. Продолжительность уровней подготовки, минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления на уровни подготовки, количество лиц, проходящих подготовку в группах на уровнях подготовки по виду спорта	11
2.2. Требования к количественному и качественному составу групп на уровнях подготовки	11
2.3. Режимы учебно-тренировочной работы и учебно-тренировочные нагрузки	12
2.4. Соотношение объемов видов подготовки в рамках учебно-тренировочного процесса по уровням подготовки по виду спорта «ушу»	12
2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку	13
2.6. Требования к обеспечению спортивной экипировкой, материально-техническому обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем	14
2.7. Планы применения восстановительных средств	15
2.8. Планы антидопинговых мероприятий	17
2.8.1. Определения терминов	17
2.8.2. Общая информация по антидопингу	18
2.8.3. План антидопинговых мероприятий	19
2.9. Планы инструкторской и судейской практики	
2.10. Требования к медико-биологическому обеспечению обучающихся, организации систематического медицинского контроля	21
2.10.1. Требования к медико-биологическому обеспечению обучающихся	23
2.10.2. Организации систематического медицинского контроля	25
2.11. Требования к результатам реализации общеразвивающей программы на каждом уровне подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего подготовку, на следующий уровень подготовки	26
2.12. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний, тестов и контрольно-переводные нормативы по годам и уровням подготовки, сроки проведения контроля	27
2.12.1. Виды контроля подготовки	27
2.12.2. Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке	27
2.13. Контрольно-переводные нормативы по годам и уровням подготовки, методические указания по организации тестирования	31
2.14. Сетевая форма реализации Программы	43
III. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН (УЧЕБНЫЙ ПЛАН)...	43
IV. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	43
V. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «УШУ»...	43

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «ушу» (далее - Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность, она направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни, двигательных умений и навыков физкультурно-спортивной деятельности, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни, и здоровья, удовлетворения потребности в двигательной активности. По форме организации содержания и педагогической деятельности программа является очной.

Программа составлена на основании Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; приказа Министерства спорта РФ от 03 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»; 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»; распоряжения Комитета по образованию от 25 августа 2022 № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющих образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»; распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 20.02.2026 № 162-р от 20.02.2026 «О внесении изменений в распоряжение Комитета по физической культуре и спорту от 14.11.2024 №1146-р» «Об утверждении базовых требований к дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по видам спорта».

Адресат

Программа предназначена для детей в возрасте от 7 до 15 лет, изъявившим желание обучаться по данному направлению, с дополнительными требованиями к подготовке. На обучение принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний по состоянию здоровья.

Наполняемость группы от 15 до 25 человек стартовый уровень, от 10 до 20 базовый уровень, от 8 до 16 продвинутого уровня.

Зачисление на обучение ведется на основании:

- Протокола приема нормативов по общей физической и специальной физической подготовки в группы на стартовый уровень, базовый уровень, продвинутого уровня.
- Копия документа, удостоверяющего личность поступающего, или копия свидетельства о рождении.
- Копия документа, удостоверяющего личность родителя (законного представителя) несовершеннолетнего поступающего, и (или) документа, подтверждающего родство, установление опеки или попечительства.
- Справка от педиатра с указанием группы здоровья и физкультурной группы (для поступающих в группы стартового и базового уровня).
- Медицинское заключение о допуске по избранному виду спорта (для поступающих в группу продвинутого уровня).

- Копия эхокардиографии (УЗИ сердца).
- Согласие на обработку персональных данных.
- Заявление о приеме (осуществляется на основании добровольного волеизъявления ребенка и заявления родителей (законных представителей или самого ребенка, достигшего возраста 14-ти лет).
- Справка о принадлежности ребенка к образовательному учреждению.
- Фотографии поступающего в формате 3х4, в количестве 3 штук.
- Копия полиса обязательного медицинского страхования.
- Копия СНИЛС.
- Действующий сертификат РУСАДА (с 7 лет).

Актуальность реализации

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «ушу» определяется запросом со стороны детей и их родителей (законных представителей) на программы физкультурно-спортивной направленности, развития физических качеств ребенка и двигательной активности.

Данная Программа охватывает комплекс основных параметров подготовки самых юных спортсменов на ознакомительном этапе подготовки. Предусматривает последовательность и непрерывность процесса подготовки к активным и систематическим занятиям ушу, преемственность в решении задач знакомством с упражнениями и укрепления здоровья юных спортсменов, гармоничного воспитания личности и интереса к занятиям физической культурой и спортом, дальнейшего освоения дополнительной образовательной программы.

Образовательная среда на отделении ушу - это спроектированное пространство для персонального развития, самоопределения и самореализации личности, предоставляющая обучающимся возможность занятий спортом и сохранения здоровья и физического развития средствами ушу. Программа отвечает потребностям современных детей и их родителей в занятиях спортом и формировании установки на здоровый образ жизни, ориентирована на решение актуальных проблем ребенка, соответствует социальному заказу родителей в части ранней физкультурно-спортивной подготовки ребенка.

Ранние сроки приобщения к специализации по виду спорта «ушу» диктуются, с одной стороны, практическими задачами создания резерва юных спортсменов, а с другой стороны, общеобразовательными и оздоровительными целями – гармоничного развития подрастающего поколения.

У обучающихся по данной программе происходит существенное улучшение физической работоспособности – интегративного показателя как адаптационных, так и функциональных возможностей организма детей. Сопоставление показателей функциональных способностей до и после периода освоения программы обучающимися свидетельствует о благоприятном воздействии занятий ушу на физическое развитие детей.

Новизна программы заключается в том, что процесс обучения и тренировки направлен на выявление и развитие индивидуальных способностей и талантов обучающихся, освоение данной программы является ознакомительным этапом многолетнего процесса обучения и тренировки юных спортсменов, обеспечивает последовательность и непрерывность обучения. Также новизна данной программы заключается в применении современных технологий в дополнительном образовании, частичной организации образовательного процесса дистанционно на информационно-коммуникационных ресурсах в случаях необходимости.

Особое внимание было уделено полному и углубленному изложению программного материала.

Уровень освоения

В Программе три уровня освоения программы – базовый уровень, продвинутый уровень.

Объем и срок освоения

Таблица 1

Уровень подготовки		Общее количество учебных часов	Минимальный и предельный возраст прохождения Программы	Содержание Программы	Уровень освоения Программы
Базовый уровень	До года	234 часа	с 7 до 9 лет	Формирование теоретических знаний об ушу. Развитие общей и специальной физической, технической подготовки, освоение программ. Развитие волевых и морально-этических качеств личности. Приобретение соревновательного опыта. Укрепление организма.	- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности спортсменов; - уровень освоения основ техники в избранном виде спорта; - стабильность состава спортсменов.
	Свыше года	312 часов			
Продвинутый уровень	До трех лет	416 часов	с 9 до 15 лет	Развитие функциональной подготовленности, разучивание более сложных элементов соответствующих программ. Воспитание специальных психических качеств. Приобретение соревновательного опыта.	- динамика роста уровня общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности спортсменов; - стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта; - состояние здоровья спортсменов
	Свыше трех лет	624 часа			

Цель и задачи

Цель – формирование у детей мотивации к ведению здорового образа жизни, интереса к занятиям физической культурой, спортом через использование средств ушу для укрепления и сохранения собственного здоровья, а так же удовлетворение потребности в двигательной активности детей, организация свободного времени обучающихся, формирование общих понятий в области физической культуры и спорта, самоопределение, создание системы педагогической работы, направленной на всестороннее физическое воспитание личности, повышение функциональных возможностей организма и выявление одарённых детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

Задачи:

Основная задача – это вовлечение максимального числа детей в систематические занятия спортом, выявление их склонностей и пригодности для дальнейших занятий спортом, укрепление здоровья, осуществление всестороннего гармоничного развития личности, воспитание ответственности в соответствии с индивидуальными способностями учащегося; формирование начальной системы специальных знаний, умений и навыков,

необходимых для успешной деятельности в ушу; развитие специальных эстетических качеств: музыкальности, выразительности и артистизма.

Обучающие:

- обучить необходимым начальным элементам специальной физической подготовки ушу и элементам хореографии;
- сформировать начальные теоретические знания, научить терминологии;
- ознакомить обучающихся с основами техники безопасности на занятиях.

Развивающие:

- сформировать коммуникативные компетентности в соответствии с возрастными особенностями;
- развить физические качества (сила, гибкость, выносливость, ловкость и др.);
- развить двигательные умения и навыки;
- сформировать представления о личных физических возможностях.

Воспитательные:

- воспитать морально-волевые и нравственно-этические качества у обучающихся;
- сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребность в бережном отношении к своему здоровью и в здоровом образе жизни;
- сформировать устойчивую мотивацию к занятиям ушу;
- формировать личностные качества, необходимые для занятий спортом (трудолюбие, ответственность, дисциплинированность, целеустремленность, упорство, доброжелательность и др.).

Планируемые результаты освоения

На базовом уровне:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники ушу;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий ушу.

На продвинутом уровне:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по ушу;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий ушу.

Организационно-педагогические условия реализации ДОП:

Язык реализации

В Учреждении образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации – русском.

Форма обучения

Очная (с возможным применением дистанционных технологий). Основная форма проведения занятий – комбинированное занятие, в программе практические и теоретические учебные занятия, работа по индивидуальным планам, участие в соревнованиях, показательных выступлениях, товарищеских встречах, инструкторская и судейская практика, экскурсии.

Особенности реализации

Данная программа максимально адаптирована для обучения в условиях дополнительного образования. Организация учебно-тренировочного процесса на занятиях ушу осуществляется на основе современной методики обучения и тренировки, освоения тренировочных и соревновательных нагрузок, достижения ими

разностороннего физического развития. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп Учреждения, рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Особенность программы заключается в способе ее реализации и формировании учебно-тренировочных групп. Программа позволяет максимально полно дать, детям и их родителям (законным представителям), представление о виде спорта ушу, сформировать у обучающихся первичные знания, умения и навыки не только в выбранном виде спорта, но и в общей физической подготовке.

Очень важно отметить, что учебно-тренировочный процесс проводится в группах. Во время занятий дети учатся работать вместе, уважать друг друга и помогать друг другу. У детей воспитывается ответственность. Также обучающиеся становятся ответственными за спортивный инвентарь, учатся работать в коллективе. Они становятся более уверенными в своих силах, исчезает зажатость и нерешительность. Исчезает страх перед другими детьми.

Условия набора и формирования групп

Набор проводится на основании прохождения нормативов согласно нормативам в пункте 2.13 и количества лиц в группе согласно таблице № 4. Дополнительный набор осуществляется согласно вакантным местам в Учреждении.

Формы организации и проведения занятий

Подготовка носит комплексный характер осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные, а также теоретические занятия), в том числе с использованием дистанционных технологий (при необходимости);
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- самостоятельная подготовка, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования и физкультурные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- тестирование и контроль;
- итоговая и промежуточная аттестация обучающихся;
- 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 2

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	Разнообразие, возможность комбинирования

	организационных форм (свободная и запрограммированная)	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).

Формы занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от особенностей материала, от возрастных особенностей организма, обучающихся и условий занятий.

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

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.

Материально-техническое оснащение

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

- наличие спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных

мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Кадровое обеспечение

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

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

2.1. Продолжительность уровней подготовки, минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления на уровни подготовки, количество лиц, проходящих подготовку в группах на уровнях подготовки по виду спорта

Таблица 3

Продолжительность уровней подготовки, минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления на уровни подготовки, количество лиц, проходящих подготовку в группах на уровнях подготовки по виду спорта «ушу» (Пункт № 1 к настоящим БТ к ДОП в области ФК и С (СОЭ) по виду спорта «ушу»)

Уровень подготовки	Продолжительность уровней (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)*	Предельный возраст прохождения подготовки (лет)	Количество лиц (человек)
Для спортивных дисциплин: таолу, кунгфу-традиционное ушу, юнчуньюань – гуйдин, юнчуньюань – гунь, юнчуньюань – мужэньчжуан, юнчуньюань – традиционные формы, юнчуньюань – шуандао				
Базовый уровень	2	7	10	10-20
Продвинутый уровень	5	8	17	8-16

* возраст зачисления должен быть исполнен в текущем году.

2.2. Требования к количественному и качественному составу групп на уровнях подготовки

Таблица 4

Количественный состав групп на уровнях подготовки

Уровень подготовки	Количество человек в группе	
	Минимальный	Максимальный
Базовый уровень	10	20
Продвинутый уровень	8	16

Таблица 5

Качественный состав групп на уровнях подготовки

Уровень подготовки	Год обучения	Группа	Качественный состав
Базовый уровень	1-й	СОб-1	Медицинский документ, подтверждающий отсутствие противопоказаний для освоения Программы. Выполнение комплексов контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки, тестов индивидуального отбора.
	2-й	СОб-2	
Продвинутый уровень	1-й	СОп-1	Медицинский документ, подтверждающий отсутствие противопоказаний для освоения программы. Выполнение комплексов контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки, тестов индивидуального отбора. Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (не менее 1)
	2-й	СОп-2	
	3-й	СОп-3	

	4-й	СОп-4	Медицинский документ, подтверждающий отсутствие противопоказаний для освоения программы. Выполнение комплексов контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки, тестов индивидуального отбора. Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (не менее 2)
	5-й	СОп-5	

2.3. Режимы учебно-тренировочной работы и учебно-тренировочные нагрузки

Режимы учебно-тренировочной работы соответствуют «Положению о режиме занятий, обучающихся в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета».

Таблица 6

Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки на уровнях подготовки по виду спорта «ушу» (Пункт № 2 к настоящим БТ к ДОП в области ФК и С (СОЭ) по виду спорта «ушу»)

Объем тренировочной нагрузки	Уровни и периоды подготовки			
	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю (оптимально)	4,5	6	8	12
Количество тренировок в неделю	3-4	до 4	до 6	до 6
Общее количество часов в год	234	312	416	624

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

Таблица 7

Соотношение объемов видов подготовки в рамках учебно-тренировочного процесса по уровням подготовки по виду спорта «ушу» (Пункт № 3 к настоящим БТ к ДОП в области ФК и С (СОЭ) по виду спорта «ушу»)

Виды подготовки	Уровни и периоды подготовки				
	Стартовый уровень	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
		до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет
Для спортивных дисциплин: таолу, кунгфу-традиционное ушу, юнчуньюань – гуйдин, юнчуньюань – гунь, юнчуньюань – мужэньчжуан, юнчуньюань – традиционные формы, юнчуньюань – шуандао					
Общая физическая подготовка (%)	35-38	35-38	33-38	25-30	23-30
Специальная физическая подготовка (%)	15-17	15-17	15-17	17-24	17-24

Техническая подготовка (%)	42-45	42-45	42-47	42-49	42-49
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	4-9	4-9	4-9	5-14	5-14
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	*	*	*	не менее 1	не менее 2

* возможно участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, предусмотренным Календарем соревнований по отделениям вида спорта на текущий учебно-тренировочный год.

Обучающиеся по Программе обязаны принимать участие только в спортивных мероприятиях, в том числе в спортивных соревнованиях, предусмотренных Календарем соревнований по отделениям вида спорта на текущий учебно-тренировочный год, согласованный решением педагогического совета и утвержденного директором учреждения. Календарь соревнований по отделениям вида спорта на текущий учебно-тренировочный год опубликован на официальном сайте информационно-телекоммуникационной сети интернет в разделе «Документы».

2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку

Базовый уровень

На учебно-тренировочные занятия по ушу допускаются дети от 7 до 10 лет, имеющие справку от педиатра из поликлиники с указанием группы здоровья и физкультурной группой, которая должна обновляться не реже чем 1 раз в год, копию ЭХО-сердца, заполненную медицинскую карту, выдаваемую в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета».

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

- к занятиям спортом допускаются только здоровые и практически здоровые дети (I и II группы здоровья).

При пропуске занятий по уважительной причине (болезни) ребенок допускается на занятие при наличии медицинской справки с допуском к занятиям по ушу. Категорически запрещается допускать детей к учебно-тренировочным занятиям без разрешения врача.

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.

Продвинутый уровень

На учебно-тренировочные занятия по ушу допускаются дети от 9 до 17 лет, прошедшие и допущенные к учебно-тренировочным занятиям и участию в соревнованиях по результатам углубленного медицинского обследования (далее – УМО) (1 раз в год) или текущего медицинского осмотра (далее - ТО) (1 раз в год), имеющие заполненную медицинскую карту, выдаваемую в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета».

При пропуске занятий по уважительной причине (болезни) ребенок допускается на занятие при наличии медицинской справки с допуском к занятиям по ушу. Категорически запрещается допускать детей к учебно-тренировочным занятиям без разрешения врача.

2.6. Требования к обеспечению спортивной экипировкой, материально-техническому обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем

Таблица 8

Требования к обеспечению спортивной экипировкой для прохождения подготовки по виду спорта «ушу» (Пункт № 6 к настоящим БТ к ДОП в области ФК и С (СОЭ) по виду спорта «ушу»)

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Обувь для ушу	пар	на обучающегося, состоящего в сборной команде учреждения, на продвинутом уровне подготовки	1
2.	Чехол для переноски спортивного инвентаря	штук		1

* закупка новой экипировки осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

Таблица 9

Требования к материально-техническому обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения подготовки по виду спорта «ушу» (Пункт № 5 к настоящим БТ к ДОП в области ФК и С (СОЭ) по виду спорта «ушу»)

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Весы напольные (до 180 кг)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
2.	Лапа боксерская	штук	на тренировочный спортивный зал	10
3.	Лестница координационная	штук	на тренировочный спортивный зал	2
4.	Мат поролоновый (200х300х40 см)	штук	на тренировочный спортивный зал	10

5.	Мешок боксерский	штук	на тренировочный спортивный зал	3
6.	Скакалка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	20
7.	Скамейка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	10
8.	Стенка гимнастическая	штук	на тренажерный зал	6
9.	Турник навесной на стенку гимнастическую	штук	на тренажерный зал	3
10.	Устройство для подвески боксерских мешков	штук	на тренировочный спортивный зал	2
11.	Утяжелители для рук и ног (от 0,5 до 1,5 кг)	пар	на тренажерный зал	20
12.	Эспандер резиновый	штук	на тренажерный зал	10
Для спортивных дисциплин таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньцюань - гуйдин, юнчуньцюань - гунь, юнчуньцюань - мужэньчжуан, юнчуньцюань - традиционные формы, юнчуньцюань - шуандао				
13.	Балансировочная платформа	штук	на тренировочный спортивный зал	5
14.	Барьер легкоатлетический (высота 20, 40, 60, 80 см)	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
15.	Бодибары (от 2 до 10 кг)	штук	на тренажерный зал	20
16.	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	на организацию	1
17.	Дорожка акробатическая	штук	на тренировочный спортивный зал	1
18.	Жилет утяжелительный	штук	на тренажерный зал	3
19.	Зеркало настенное (12х2 м)	штук	на тренировочный спортивный зал	5
20.	Ковер для ушу (комплект с подложкой)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
21.	Лонжа страховочная универсальная	комплект	на тренировочный спортивный зал	2
22.	Манекен Юнчуньцюань	штук	на тренировочный спортивный зал	1
23.	Мат гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	10
24.	Музыкальный центр или портативная беспроводная музыкальная аудиосистема	штук	на тренировочный спортивный зал	1
25.	Напольное покрытие (татами) (8х14 м)	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
26.	Плиометрический бокс (опора для прыжков) (разной высоты)	штук	на тренировочный спортивный зал	3
27.	Пояс утяжелительный	штук	на тренажерный зал	2
28.	Станок хореографический (12 м)	комплект	на тренировочный	1

			спортивный зал	
Для спортивных дисциплин саньда, юнчуньцюань – весовая категория				
29.	Напольное покрытие татами или помост	штук	на тренировочный спортивный зал	1
Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование				
Для спортивных дисциплин таолу, кунгфу – традиционное ушу, юнчуньцюань – гуйдин, юнчуньцюань – гунь, юнчуньцюань – мужэньчжуан, юнчуньцюань – традиционные формы, юнчуньцюань - шуандао				
1.	Спортивный инвентарь «гунь», «цянь», «наньгунь»	штук	на обучающегося, состоящего в сборной команде учреждения, на продвинутом уровне подготовки	1
2.	Спортивный инвентарь «цзунцзебань», «саньцзегуень»	штук		1
3.	Спортивный инвентарь «цянь», «дао», «наньдао»	штук		1
4.	Спортивный инвентарь «шуандао», «шуангоу», «шуанбишоу», «шуанцзянь», «веер»	штук		1

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

2.7. 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 многоборья, 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 стартовом и базовом уровне проблемы восстановления решаются относительно

просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в детском саду или школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На продвинутом уровне вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с 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 врачбно-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 10

Примерный план применения восстановительных средств

№ п/п	Восстановительные мероприятия	Ответственное лицо	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
1.	Педагогические средства восстановления	Тренер-преподаватель	+	+	+
2.	Психологические средства восстановления	Тренер-преподаватель	+	+	+
3.	Гигиенические средства восстановления: •водные процедуры закаливающего характера, •душ, теплые ванны, •прогулки на свежем воздухе, •рациональные режимы дня и сна, питания, •рациональное питание, витаминизация, •тренировки в благоприятное время суток.	Тренер-преподаватель, врач учреждения	-	+	+
4.	Физиотерапевтические средства: •душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° продолжительностью 12-15 мин; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° продолжительностью 2-3 мин; •ванны: хвойные, жемчужные, солевые; •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); •ультрафиолетовое облучение; •аэронизация, кислородотерапия; •массаж, массаж с растирками, самомассаж, приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание	Тренер-преподаватель, врач учреждения, спортсмен	-	-	+

2.8. Планы антидопинговых мероприятий

2.8.1. 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, 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.

2.8.2. Общая информация по антидопингу

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».

2.8.3. План антидопинговых мероприятий

План антидопинговых мероприятий составляется и проводится для каждого уровня подготовки. На основе этого плана ежегодно составляется план-график антидопинговых мероприятий в учреждении, осуществляющий дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап).

Таблица 11

Примерный план-график антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Содержание мероприятия и его форма		Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
	Вид программы	Тема		
Стартовый/ базовый уровень	«Веселые старты»	«Честная Игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Тренер-преподаватель и (или) ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	1 раз в месяц
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год

	Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
Продвинутый уровень	Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	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
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год

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



Официальный сервис по
проверке препаратов



Система ADAMS



Антидопинговое обеспечение –
Министерство спорта
Российской Федерации



2.9. Планы инструкторской и судейской практики

Одна из задач СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи последующих этапов многолетней подготовки ушуистов. Решение этих задач целесообразно начинать на продвинутом уровне подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, лекций, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Обучающиеся продвинутого уровня подготовки 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: подготовительная, 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 обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Таблица 12

Примерное содержание инструкторской (тренерско-преподавательской) практики

№ п/п	Содержание работы	Продвинутый уровень
1.	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!».	+
2.	2. Проведение подвижных и спортивных игр на группах стартового и базового уровня подготовки.	+
3.	3. Участие в подготовке к тематическим мероприятиям (показательные выступления к 1 сентября, Новому году) (разучивание композиции показательных упражнений).	+
4.	5. Объяснение ошибок, оказание страховки и помощи ушуистам своей группы.	+
5.	6. Наставничество над 1-2 ушуистами новичками. Обучение простейшим элементам ушу.	+
6.	9. Беседа, лекция на тему техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий, обучение приемам страховки и самостраховки	+

Таблица 13

Примерное содержание подготовки судей по спорту

№п/п	Темы судейской практики	Продвинутый уровень	
		до трех лет	до трех лет
1.	<u>Теоретическая подготовка</u> 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.	+	+
	Содержание классификационных программ по ушу.	-	+
	Оборудование и инвентарь на соревнованиях по ушу.	+	+
2.	<u>Практическая подготовка</u>	+	+
	Практика судейства контрольных тестирований по ОФП, СФП.	+	+
	Практика судейства соревнований по ОФП, СФП.	+	+
	Практика судейства соревнований Учреждения.	-	+

2.10. Требования к медико-биологическому обеспечению обучающихся, организации систематического медицинского контроля

2.10.1. Требования к медико-биологическому обеспечению обучающихся

Медико-биологическое обеспечение – это 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 медико-биологического 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 и 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 общетонизирующих 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.

2.10.2. Организации систематического медицинского контроля

Спортивная деятельность, связана со значительным напряжением всех функций систем организма спортсмена, большими физическими, психическими, эмоциональными нагрузками.

Основные задачи медицинского контроля 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.

Медицинский контроль — это систематическое наблюдение за состоянием здоровья определённых групп населения, соблюдением санитарно-гигиенических и противоэпидемиологических норм и правил в целях укрепления здоровья людей. Осуществляется медицинской службой путём медицинского обследования, ежегодных контрольных медицинских обследований и медицинских осмотров, повседневного медицинского наблюдения.

Для учебно-тренировочных занятий по ушу на всех уровнях подготовки принимаются желающие заниматься физической культурой и спортом, успешно прошедшие вступительные испытания в соответствии с БТ к ДОП в области ФКиС (СОЭ) по виду спорта «ушу», тесты индивидуального отбора и не имеющие медицинских противопоказаний.

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

Таблица 14

Примерный план медицинского обеспечения

Наименование мероприятия	Стартовый уровень	Базовый Уровень	Продвинутый уровень
Медицинская комиссия два (один) раза в год в зависимости от уровня подготовки	1 раз в год	1 раз в год	1 раз в год УМО 1 раз в год ТО
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

- медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов проводится не реже 1 или 2 раза в год (в зависимости от уровня 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.

2.11. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной и итоговой аттестацией обучающихся, проводимой СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»; тестов индивидуального отбора, утвержденных СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год; перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты).

2.12. Виды контроля подготовки, нормативы по общей физической и специальной физической подготовке, сроки проведения контроля

2.12.1. Виды контроля подготовки

В рамках Программы используются виды контроля:

Текущий контроль успеваемости - систематический контроль достижений обучающихся, проводимый в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с дополнительной общеразвивающей программой по виду спорта «ушу».

Промежуточная аттестация – форма оценки уровня подготовленности обучающегося, достижения им установленных требований к результатам освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы по уровням подготовки посредством сдачи нормативов по ОФП и СФП, а также результатов выступления, обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

Итоговая аттестация - контроль, проводящийся в форме сдачи контрольно-переводных нормативов для перевода на последующий уровень программы и тесты индивидуального отбора, проводимые Учреждением на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками.

2.12.2. Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке

Таблица 15

Примерные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на базовый уровень подготовки по виду спорта

«ушу»

(Пункт № 7 к настоящим БТ к ДОП в области ФК и С (СОЭ) по виду спорта

«ушу»)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки	мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньцюань - гуйдин, юнчуньцюань - гунь, юнчуньцюань - мужэньчжуан, юнчуньцюань - традиционные формы, юнчуньцюань - шуандао						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			9,6	10,1	8,6	9,1
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			11,2	11,7	10,8	11,3
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, юнчуньцюань - гуйдин, юнчуньцюань - гунь, юнчуньцюань - мужэньчжуан, юнчуньцюань - традиционные формы, юнчуньцюань - шуандао						
2.1.	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее		не менее	
			3	1	5	3
2.2.	Прыжки вверх из исходного положения	количество раз	не менее		не менее	
			18	16	20	18

	упор присев (за 1 мин)					
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 «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 60 см, фиксация положения)	с	не менее			
			5,0			
3.Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год						

Таблица 16

Примерные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на продвинутый уровень подготовки по виду спорта «ушу» (Пункт № 8 к настоящим БТ к ДОП в области ФК и С (СОЭ) по виду спорта «ушу»)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры	девочки/ девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньцюань - гуйдин, юнчуньцюань - гунь, юнчуньцюань - мужэньчжуан, юнчуньцюань - традиционные формы, юнчуньцюань - шуандао				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,5	6,6
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,8	10,2
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	
			122	117

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	
			2.15	2.30
2.2.	Прыжки вверх из исходного положения упор присев (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			20	
2.3.	Двойной прыжок в длину с места	см	не менее	
			330	325
2.4.	Подтягивание из виса на перекладине	количество 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.Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год				

2.13. Контрольно-переводные нормативы по годам и уровням подготовки, методические указания по организации тестирования

Таблица 17

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевод в группы на базовый уровень подготовки 1 года обучения на отделении «ушу» в соответствии с базовыми требованиями к дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «ушу»

Баллы	1. Нормативы общей физической подготовки								3. 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)		Челночный бег 3x10 м (с)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). (см)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (кол-во раз)		Прыжки вверх из исходного положения 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 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 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	
1.0	9,6	10,1	11,2	11,7	+1	+3	110	105	3	1	18	16	280	270	6,2	6,4	5		5		5		5	
0.0	более 9,6	более 10,1	более 11,2	более 11,7	менее +1	менее +3	менее 110	менее 105	менее 3	менее 1	менее 18	менее 16	менее 280	менее 270	более 6,2	более 6,4	менее 5		менее 5		менее 5		менее 5	
В группу зачисляется ребенок, сдавший все контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и набравший в каждом упражнении не менее 1 балла. Вступительный балл – 12. Если кандидат выполнил норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - дополнительный балл не начисляется. (максимальный балл-1.0)																								

Сокращение, используемое в таблице: «И.П.» - исходное положение, «М» - мальчики, «Д» - девочки.

Таблица 18

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевод в группы на базовый уровень подготовки 2 года обучения на отделении «ушу» в соответствии с базовыми требованиями к дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «ушу»

Баллы	1. Нормативы общей физической подготовки								3. 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)		Челночный бег 3x10 м (с)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). (см)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (кол-во раз)		Прыжки вверх из исходного положения 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 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 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
1.0	8,6	9,1	10,8	11,3	+3	+5	115	110	5	3	20	18	300	290	5,8	6,0	7		7		7		5		
0.0	более 8,6	более 9,1	более 10,8	более 11,3	менее +3	менее +5	менее 115	менее 110	менее 5	менее 3	менее 20	менее 18	менее 300	менее 290	более 5,8	более 6,0	менее 7		менее 7		менее 7		менее 5		
В группу зачисляется/переводится обучающийся, сдавший все контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и набравший в каждом упражнении не менее 1 балла. Вступительный балл – 12. Если обучающийся выполнил норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - дополнительный балл не начисляется. (максимальный балл-1.0)																									

Сокращение, используемое в таблице: «И.П.» - исходное положение, «М» - мальчики, «Д» - девочки.

Таблица19

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевод в группы на продвинутый уровень подготовки (1-5 года) на отделении «ушу» в соответствии с базовыми требованиями к дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «ушу»

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
1.0	6,5	6,6	9,8	10,2	+3	+5	122	117	2,15	2,30	20	330	325	2	1	7	5	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	5,00	5,00		
0.0	более 6,5	более 6,6	более 9,8	более 10,2	менее +3	менее +5	менее 122	менее 117	менее 2,15	менее 2,30	менее 20	менее 330	менее 325	менее 2	менее 1	менее 7	менее 5	менее 10,0	менее 10,0	менее 10,0	менее 10,0	менее 10,0	менее 10,0	менее 5,00	менее 5,00		
3. Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год (Таблица № 21)																											
В группу зачисляется/переводится обучающийся, сдавший все контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и набравший в каждом упражнении не менее 1 балла. Вступительный балл – 13. Если обучающийся выполнил норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - дополнительный балл не начисляется. (максимальный балл-1.0)																											

Сокращение, используемое в таблице: «И.П» - исходное положение, «М» - мальчики, «Д» - девочки.

2.14 Сетевая форма реализации Программы

С целью обеспечения освоения обучающимися 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».

III. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН (УЧЕБНЫЙ ПЛАН)

Ежегодно утверждается решением педагогического совета на текущий календарный год. Годовой учебно-тренировочный план опубликован на официальном сайте СШОР «Комета» в разделе «образование».

IV. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Ежегодно утверждается решением педагогического совета на текущий календарный год. Календарный учебный график опубликован на официальном сайте СШОР «Комета» в разделе «образование».

V. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «БОКС»

Пример рабочих программ по виду спорта «бокс», состоящие из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому уровню подготовки и учебно-тематического плана представлены в приложении № 2.

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
- *тяоюэфа* – 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

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

ПРИНЯТА

Решением заседания

Педагогического совета

СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

Протокол от 24.04.2026 № 2

УТВЕРЖДЕНА

Приказом СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

от 27.04.2026 № 86-СО

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по ушу

на 20__ - 20__ учебный год

для обучающихся групп базового уровня подготовки первого и второго года обучения

(СОб-1, СОб-2)

**Составитель: тренер-преподаватель
Кудрявцева Алла Олеговна,
заведующий отделением
Гренко Ольга Андреевна**

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.....	

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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 (СОб-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 (СОб-2):

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

Задачи программы (СОб-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 обучающихся.
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 (СОб-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 на снарядах 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-преподавателю 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.

Базовый уровень подготовки первого года обучения является первым звеном в системе многолетней подготовки юных ушуистов. В группы принимаются практически все желающие, имеющие письменное разрешение врача-педиатра (справка). Подготовка детей базового уровня подготовки первого года обучения является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, на продвинутом уровне подготовки, 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 **базового уровня подготовки второго года обучения** 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.

Базовый уровень подготовки второго года обучения является важным звеном в системе многолетней подготовки юных ушуистов и перехода на продвинутый уровень подготовки. Подготовка детей в группах базового уровня подготовки второго года обучения ориентирована на освоение и в дальнейшем совершенствование элементов и технических компонентов движений, которые должны использоваться на протяжении длительного времени, становясь базовой основой долговременной технической подготовки.

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.

НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

[illegible]

[illegible]

НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

[illegible]

[illegible]

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Таблица 3

НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

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, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ СОБ-1 (в минутах)														
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 обучающимся в спортивной зале. Организация обучающихся 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
Итого минут:	420	75	45	30	30	45	0	15	15	0	45	60	60	
ИТОГО ЧАСОВ:	7	1,25	0,75	0,5	0,5	0,75	0	0,25	0,25	0	0,75	1	1	
II. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ОБЩИХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (ОФП) У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ СОБ-1 (в часах)														

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.	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.
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.	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.
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.	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.
Физические упражнения для развития силы мышц ног, стоп и тазового пояса: Занятие 23. Упражнения для стопы и голени. Занятие 24. Упражнения для увеличения подвижности	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 выполнения упражнений с отягощениями. Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов,

в суставах. Занятие 25. Упражнения для мышц бедер.														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	
III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (СФП) И ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ СОБ-1 (в часах)														
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	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 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	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 многоразовых 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 различными частями тела. Занятие 38. Оценка движений по времени, пространству и по степени мышечных усилий.	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 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	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

развитие равновесия.														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 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.
ИТОГО ЧАСОВ:	37,5	2	2,25	4,25	3	3	2,5	3	3,25	4,25	3	2,75	4,25	
IV. ТЕМА – РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППЕ СОБ-1 (в часах)														
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).	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	Обучение обучающихся начальной подготовки основным положениям, движениям и перемещениям для последующего составления и изучения комплексов

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 обучающихся 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)
ИТОГО ЧАСОВ:	98	6,5	8	9,5	7,75	7	9,5	7,75	7,75	10	7,75	7,75	8,75	
V. ТЕМА - УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ. КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППЕ СОБ-1 (в часах)														
Участие в спортивных соревнованиях	1,5												1,5	
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1					1								
ИТОГО ЧАСОВ:	2,5					1							1,5	
VI. ТЕМА - ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППЕ СОБ-1 (в часах)														
Медицинские, медико-биологические мероприятия	1,5	1												
Восстановительные мероприятия	1						1,5							
ИТОГО ЧАСОВ:	2,5	1	0	0	0	0	1,5	0	0	0	0	0	0	
ВСЕГО ЧАСОВ:	234	18	18	22,5	18	18	22,5	18	18	22,5	18	18	22,5	

Дополнительная общеразвивающая программа 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 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.

НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

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, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ СОБ-2 (в минутах)														
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 обучающимся в спортивной зале. Организация обучающихся 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
Итого минут:	540	60	90	60	30	30	0	30	30	60	60	60	30	
ИТОГО ЧАСОВ:	9	1	1,5	1	0,5	0,5	0	0,5	0,5	1	1	1	0,5	
II. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ОБЩИХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (ОФП) У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ СОБ-2 (в часах)														
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. Занятие 19. Выпады.	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, больше десяти видов. Упражнения помогают

Занятие 20. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника. Занятие 21. Упражнения для формирования правильной осанки. Занятие 22. Упражнения для всего тела.														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 энергос затратными.
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
ИТОГО ЧАСОВ:	115,5	8	8,5	10	8	8	15	10,5	10	11	8	8,5	10	
III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (СФП) И ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ СОБ-2 (в часах)														
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 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 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	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

прыгучести: Занятие 35. Физические упражнения для развития общей прыгучести. Занятие 36. Физические упражнения для развития специальной прыгучести.													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 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 «щиндун» (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.
ИТОГО ЧАСОВ:	51	4	4	5	4	4	5	4	4	4,5	4	4	4,5	
IV. ТЕМА – РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППЕ СОБ-2 (в часах)														
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).	94,5	8	7,5	9	8	8	6	6	7	8	8	8	10	Обучение обучающихся 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.	37	3	2,5	3,5	3,5	3	4	3	2,5	4	2	2	4	Обучение обучающихся начальной подготовки базовым движениям с оружием (широкий меч, обоюдоострый меч, палка, копье). Совершенствование комплексов чанцюань. Совершенствование базовых связок с коротким и длинным оружием. 18 форм чанцюань Шилюши чанцюань Юбэйши – начальная позиция. Мабу шуантуйчжан – двойной удар ладонями в позиции мабу. Баньмабу гэдэ – 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 цзацюань – правая нога приставляется к левой, выполняя движение чжэньцзяо. Бинбу баоцюань – ноги выпрямляются, кулаки отводятся на уровень пояса
ИТОГО ЧАСОВ:	131,5	11	10	12,5	11,5	11	10	9	9,5	12	10,5	10,5	14	
V. ТЕМА - УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ. КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППЕ СО6-2 (в часах)														
Участие в спортивных соревнованиях	1,5					0,5				0,5			0,5	
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1										0,5		0,5	
ИТОГО ЧАСОВ:	2,5					0,5				0,5	0,5		1	
VI. ТЕМА - ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППЕ СО6-2 (в часах)														
Медицинские, медико-биологические мероприятия	1,5			1,5										
Восстановительные мероприятия	1						0			1				
ИТОГО ЧАСОВ:	2,5	0	0	1,5	0	0	0	0	0	1	0	0	0	
ВСЕГО ЧАСОВ:	312	24	24	30	24	24	30	24	24	30	24	24	30	

Дополнительная общеразвивающая программа 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 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.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

I. ТЕМА - ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ СОБ-1 – 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 обучающимся в спортивной зале. Организация обучающихся 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 обучающимся;
- 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 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 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.

У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ СОБ-2 – 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 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 4. Правила поведения в спортивном зале и пользование специализированным инвентарем и оборудованием для занятий ушу.

Содержание: Требования к обучающимся в спортивной зале. Организация обучающихся 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 обучающимся;
- 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.

II. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ОБЩИХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (ОФП)

У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ СОБ -1 – 86,5 часов

У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ СОБ -2 – 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 обучающихся.

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

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательнo-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 вниз, 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. Ногую, 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 бедрах. Мышцы живота напрягаются. Делается большой шаг вперед 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. Поочередное 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.

III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (СФП) И ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ СОБ -1 – 37,5 часов

У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ СОБ -2 – 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 базового уровня 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 СОБ-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 СОБ -1);*
- поднятие, опускание рук в стороны, вперед, вверх (медленно и быстро);
- тоже с гантелями (вес до 1 кг.) *(для групп СОБ-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 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).

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 многократных повторений комплексов ушу и повторение силовых и скоростных упражнений.

- сгибание и выпрямление рук в упоре: в упоре лежа (для групп СОБ -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 СОБ -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 базового уровня подготовки (СОБ) 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 СОб -1*);
- подскоки вверх толчком с двух ног;
- то же с оттягиванием (*для групп СОб -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 СОб -1*);
- прыжки с места на возвышение (60 см) с отскоком вверх (*для групп СОб -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 СОб -1 и СОб -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 подключением 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 ориентире;
- 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 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;
- **цюйсибаньдуньпинхэн** – равновесия в полуприседе;
- **цюйсицюаньдуньпинхэн** – 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 наньдунцзо). 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. Неоценимо 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 шей 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, 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.

3. 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.

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).

IV. ТЕМА – РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ СОБ-1 – 98 часов

У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ СОБ -2 – 131,5 час

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

Для групп СОБ -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;
- цзацюань - 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 СОб -2*);
- гайбу - позиция-отшагивание (*только для групп СОб -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 СОб -2*);
- сетитуй - удар выпрямленной ногой к противоположному плечу (*только для групп СОб -2*);
- цэтитуй - боковой удар выпрямленной ногой (*только для групп СОб -2*);
- хоуляотуй - удар назад выпрямленной ногой (*только для групп СОб -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 чаньтаодао;
- 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.

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 СОб -1):

Занятие 47. Разучивание базовых связок:

- мабу – баньмабу – гунбу;
- даньтуй – чунцюань;
- гунбу – аньчжан – дулибу – чуаньчжан;
- пубу – чуаньчжан – гунбу;
- мабу – гунбу – чунцюань;
- гунбу – паоцюань – гунбу;
- бяньцюань – 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 СОб -2).

Базовые движения с палкой (гуньшу цзибэнь дунцзо):

- пигунь - “рубящее” движение сверху вниз по косой линии;
- шуайгунь - удар сверху вниз концом палки;
- луьгунь - “рубящее” движение в горизонтальной плоскости;
- саогунь - “секущее” движение палкой;
- ляогунь - удар палкой снизу-вверх;
- дяньгунь - точечный удар палкой;
- бэнгунь - “вздергивающее” движение палкой, блок-подставка;
- чогуь - “протыкающее” движение-толчок.

Базовые движения с копьем (цяньшу 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.

Переходный период (для групп СОб -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 базового уровня подготовки;
- технически правильно выполнять базовые движения с широким мечом (даошу цзибэнь дунцзо) (для групп СОб -2);
- технически правильно выполнять базовые движения с обоюдоострым мечом (цзяньшу цзибэнь дунцзо) (для групп СОб -2);
- технически правильно выполнять базовые движения с палкой (гуньшу цзибэнь дунцзо) (для групп СОб -2);
- технически правильно выполнять базовые движения с копьем (цяншу цзибэнь дунцзо) (для групп СОб -2);
- технически правильно выполнять базовые связки с коротким и длинным оружием (для групп СОб -2);

- технически правильно выполнять комплексы чанцюань базового уровня подготовки (для групп СОб -2).

V. ТЕМА – УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ. КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ СОб -1 – 2,5 часа

У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ СОб -2 – 2,5 часа

IV. ТЕМА – ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ СОб -1 – 2,5 часа

У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ СОб -2 – 2,5 часа

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

Подробнее смотреть раздел 8.1 дополнительной образовательной программы.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ

По итогам освоения Программы, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы на базовом уровне 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.

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. Освоение стилей Чанцюань (чанцюань, цзяньшу, даошу, гуньшу, цяншу, наньцюань, наньдао, наньгунь) (для групп СОБ-2).

Цель:

Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся групп базового уровня 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 Базовым требованиям (представлены в Программе) и Тесты индивидуального отбора (утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год).

МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ

Контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляет медицинский персонал СПб ГБУ ДО СШОР «Комета». Медицинское обследование спортсмены групп базового уровня подготовки проходят один раз в год при приеме в СШОР.

Медицинское обследование включает:

- справка от педиатра с указанием группы здоровья;
- эхокардиография сердца.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

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. 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. 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. Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25 августа 2022 г. № 1676-р «О утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»
28. Базовые требования к дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «ушу».

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
 2. www.iwuf.org
 3. www.wushu-Russ.Ru
 4. видео базовые комплексы международного стандарта
 5. видео 1-ый комплекс гуйдин таолу международного соревновательного стандарта
- 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 24.04.2026 № 2

УТВЕРЖДЕНА

Приказом СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»
от 27.04.2026 № 86-СО

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по ушу

на 20__ - 20__ учебный год

для обучающихся групп продвинутого уровня подготовки

(СОп-1, СОп -2, СОп -3, СОп -4, СОп -5)

Составитель: старший тренер-
преподаватель
Замураева Светлана Александровна,
заведующий отделением
Гренко Ольга Андреевна

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. Инструкторская практика.....	
4.6.	Иные мероприятия.....	
5.	Требования к уровню подготовки.....	
6.	Контрольно-переводные испытания.....	
7.	Медицинский контроль.....	
8.	Литература.....	

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В рабочей программе представлены основные разделы подготовки ушуистов групп продвинутого уровня подготовки, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта.

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 (COn-1, COn -2, COn -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.

Задачи программы (COn -1, COn -2, COn -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.

Продвинутый уровень подготовки 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.

Цель программы (СОн-4, СОн -5):

Базовая техническая подготовка – освоение базовых элементов средней трудности по всем видам многоборья, выполнение контрольных нормативов для зачисления в группы продвинутого уровня подготовки свыше трех лет, выполнения разрядных норм, участие в соревнованиях.

Задачи программы (СОн -4, СОн -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.

Продвинутый уровень подготовки 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.

Продвинутый уровень подготовки 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.

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Таблица 1

НА ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ 1, 2, 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

[illegible]

НА ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ 4, 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

[illegible]

[illegible]

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Таблица 3

НА ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ 1, 2, 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

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, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ СОп 1, 2, 3 года обучения (в минутах)														
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 обучающихся. 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. Самосоставленные 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	
II. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ОБЩИХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (ОФП) У ОБУЧАЮЩИХСЯ СОп 1, 2, 3 года обучения (в часах)														
Физические упражнения для рук, плечевого пояса, кистей и шеи: Занятие 9. Упражнения для пальцев и кисти. Занятие 10. Упражнения	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 уровень физподготовки. Именно поэтому мышцам кистей нужно уделять не меньше внимания, чем любой другой мышечной

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.														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.	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.
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.	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.
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.	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 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
ИТОГО ЧАСОВ:	121	6	8,5	9,5	7,5	7	13	13	12	12	12	9	11,5	
III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (СФП) И ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ СОп 1, 2, 3 года обучения (в часах)														
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	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

координационных способностей. Сочетание движений различными частями тела. Занятие 40. Оценка движений по времени, пространству и по степени мышечных усилий.														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.
ИТОГО ЧАСОВ:	75	9	6	7,5	6,5	4,5	12	4,5	4	5	5	4,5	6,5	
IV. ТЕМА – РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ СОп 1, 2, 3 года обучения (в часах)														
Цюаньшу:	37	4	3,5	5	2	2,5	2	2	3	4	3	3	3	ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ КИСТИ И КУЛАКА

Занятие 43. Основные положения кисти (цзибэнь шоусин). 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 (тяоюэ дунцзо). Занятие 50. Равновесия (пинхэн).												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. Валэнцюань – кулак «ребро черепицы». Шуанчжуань – кулак «двойная жемчужина». Цзяньцюань – «заостренный кулак». Один из видов кулака в тунбэйцюань. Цянцюань – «кулак народности Цян». Чжаньшоуань – «рубящий» кулак. Даньчжуань – кулак «одиночная жемчужина». Тоугуань – 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 пугуань, – «вамянь-чжан» – «ладонь-черепица». Уфэнчжан – ладонь «пяти вершин». Гоушоу – «фрук-крюк». ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ПЕРЕМЕЩЕНИЙ Цзибу – «шаг с хлопком», подскок с хлопком. Синбу (таннибу, хусинбу) – «скользящий шаг». Гайбу – отшагивание. 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. 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.
Техника “Южного кулака” – Наньцюаньшу: Занятие 51. Позиции (бусин). Занятие 52. Базовые движения (цзибэнь дунцзо). Техника “кулака Великого предела”, стиль Ян - Янши Тайцзицюань. Занятие 53. Позиции (бусин).	36,5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3,5	Один из видов кулака в наньцюань. Другое название «шуанфэньянь» – двойной «глаз феникса». Указательный и средний пальцы полусжаты и фиксируются большим пальцем. Безымянный и мизинец согнуты, плотно прижаты к ладони. Позиции (бусин): - мабу - П-образная позиция, или “наездника”. 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»; - гунбу - позиция выпада. Одна из наиболее часто встречающихся позиций во многих стилях ушу. Приводимый вариант позиции используется в стилях чацюань и хуацюань; - хэнданбу - позиция выпада с разворотом корпуса; - дулибу - позиция на одной ноге с поднятым коленом; - 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.; - гэбу - позиция полуприседа; - даньдэбу - позиция растянутого полуприседа; - цилунбу - позиция полушага. 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. В тайцзицюань называется «бачжан» «прилипающая ладонь». В пигуа назыв «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 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 цзи дунцзо). Занятие 55. Базовые движения с обоюдоострым мечом (цзянь цзибэнь дунцзо).	36,5	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	4	Базовые движения с широким мечом (даошу цзи дунцзо): - баодао - способ удержания меча; - чаньтоудао - “оборачивающее” движение мечом вокруг корпуса; - гонаодао - движение мечом вокруг корпуса обратное чаньтаодао; - пидао - рубящий удар движением от локтя; - цзеддао - 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; - канддао - 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. Базовые движения с обоюдоострым мечом (цзянь 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; - чжаныцзянь - 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; - ланьяовэй – вращение мечом в вертикальной плоскости; - юньшоу – вращение мечом в горизонтальной плоскости.
Длинное оружие - Чан бинци. Занятие 56. Базовые движения с палкой (гуньшу цзибэнь дунцзо). Занятие 57. Базовые движения с копьем (цяншу цзибэнь дунцзо). Занятие 58. Базовые движения южной палкой (наньгунь цзи дунцзо). Занятие 59. Техника “Длин кулака” – Чанцюаньшу	36,5	2	2,5	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	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; - чогуь - “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; - тиляоухуагунь – вращение палки попеременно справа и слева в вертикальной

[illegible]

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.	36,5	2	4,5	4	2	3	3	2	3	3	3	3	4	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.
ИТОГО ЧАСОВ:	183	14	16,5	18	13	14,5	14	13	15	18	14	15	18	
V. ТЕМА - УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ. КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ. ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ СОп 1, 2, 3 года обучения (в часах)														
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	
ИТОГО ЧАСОВ:	16,5	2	0	2	2	4	0	0	0	0	0	2,5	4	
VI. ТЕМА - ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ СОп 1, 2, 3 года обучения (в часах)														
Медицинские, медико-биологические мероприятия	6			2	2					2				

Восстановительные мероприятия	2									2				
ИТОГО ЧАСОВ:	8	0	0	2	2	0	0	0	0	4	0	0	0	
ВСЕГО ЧАСОВ:	416	32	32	40	32	32	40	32	32	40	32	32	40	

Дополнительная общеразвивающая программа 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 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.

НА ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ 4, 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

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, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ СОп 4, 5 года обучения (в минутах)														
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

														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 обучающихся. 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. Самосоставленные 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	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	
II. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ОБЩИХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (ОФП) У ОБУЧАЮЩИХСЯ СОп 4, 5 года обучения (в часах)														
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 всего тела.	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.

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
ИТОГО ЧАСОВ:	143,5	11,5	10,5	12,5	10	10	20	12	11	13,5	10	10	12,5	
III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (СФП) И ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ СОп 4, 5 года обучения (в часах)														
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 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.	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 в движении, прыжки с поворотами.

прыгучести. Занятие 37. Физические упражнения для развития специальной прыгучести (взрывная сила). Занятие 38. Физические упражнения для развития ловкости.														
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 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.
ИТОГО ЧАСОВ:	118,5	5,5	7	11,5	7,5	8,5	12,5	11	10,5	12,5	10,5	12	9,5	
IV. ТЕМА – РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ СОп 4, 5 года обучения (в часах)														
Цюаньшу: Занятие 43. Основные положения кисти (цзибэнь шоусин). 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 (тяоюэ дунцзо). Занятие 50. Равновесия (пинхэн).	56	4	5	5	4	4	5	4	4	6	4	5	6	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. Валэнцюань – кулак «ребро черепицы». Шуанчжуцюань – кулак «двойная жемчужина». Цзяньцюань – «заостренный кулак». Один из видов кулака в тунбэйцюань. Цянцюань – «кулак народности Цян». Чжанышоуцюань – «рубящий» кулак. Даньчжуцюань – 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». ТЕХНИКА ДВИЖЕНИЙ РУКАМИ Удары кулаком Чунцюань – прямой удар кулаком. Цзяцюань – верхнее блокирующее движение кулаком. Пицюань – вертикальный рубящий удар кулаком в сторону.

														Цзацюань – удар тыльной частью кулака с проворотом сверху вниз. ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ПЕРЕМЕЩЕНИЙ Цзибу – «шаг с хлопком», подскок с хлопком. Синбу (таннибу, хусинбу) – «скользящий шаг». Гайбу – отшагивание. 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 поговорка 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. 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.
Техника “Южного кулака” – Наньцюаньшу: Занятие 51. Позиции (бусин). Занятие 52. Базовые движения (цзибэнь дунцзо). Техника “кулака Великого предела”, стиль Ян - Янши Тайцзицюань. Занятие 53. Позиции (бусин).	56	4	6	5	3	4	5	4,5	4,5	6	4	4	6	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. Позиции (бусин): - мабу - П-образная позиция, или “наездника”. 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»; - гунбу - позиция выпада. Одна из наиболее часто встречающихся позиций во многих стилях ушу. Приводимый вариант позиции используется в стилях чацюань и хуацюань; - хэнданбу - позиция выпада с разворотом корпуса; - дулибу - позиция на одной ноге с поднятым коленом; - 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.; - гзбу - позиция полуприседа; - даньдэбу - позиция растянутого полуприседа; - цилунбу - позиция полушага. 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. 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 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 цзи дунцзо). Занятие 55. Базовые движения с обоюдоострым мечом (цзян)	56	4	6	6	3	4	5	4,5	4,5	6	4	4	5	Базовые движения с широким мечом (даошу цзи дунцзо): - баодао - способ удержания меча; - чаньтоудао - “оборачивающее” движение мечом вокруг корпуса; - гонаодао - движение мечом вокруг корпуса обратное чаньтоудао; - пидо - рубящий удар движением от локтя;

цзибэнь дунцзо). Длинное оружие - Чан бинци. Занятие 56. Базовые движения с палкой (гуньшу цзибэнь дунцзо). Занятие 57. Базовые движения копьем (цяншу цзибэнь дунцзо). Занятие 58. Базовые движения южной палкой (наньгунь цзи дунцзо). Занятие 59. Техника “Длин кулака” – Чанцюаньшу													- цзедо - диагональное подрезание мечом сверху вниз; - ляодо - диагональное подрезание мечом снизу вверх; - гуадо - скрестное движение прокалывания мечом; - чжадо - прокалывание мечом; - чжандао - подрезающее движение мечом, работает запястье; - саодо - круговой “секущий” удар мечом; - тяодо - движение “вздергивания” мечом; - андао - “давящее” движение мечом; - цандао - горизонтальный “секущий” удар мечом; - бэйдао - удержание меча за спиной; - туйдао - толчок мечом (двумя руками); - цзядо - блок - подставка мечом; - дайдао - блок - подставка за счет подтягивания меча. Базовые движения с обоюдоострым мечом (цзя 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; - чжаныцзянь - 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. Базовые движения с палкой (гуньшу цзибэнь дунцзо):
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

													- пигунь - “рубящее” движение сверху вниз по косо́й 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; - 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; - тилляоухугунь – вращение палки попеременно справа и слева в вертикальной плоскости. Базовые движения с копьем (цяншу цзибэнь дунцзо): - во цянга - способы хвата копьа; - чжацянь - горизонтальное прокалывание; - сячжациянь - прокалывание вниз; - ланьяцянь - блокирующее движение передней частью копьа вовнутрь; - бэнциянь - “вздергивание” копьем; - боцянь - сбив полукруговым движением влево или вправо; - цзяцянь - верхний блок-подставка от удара сверху; - ди́чжациянь – прокалывание из низкой позиции; - ланьяцянь – блокирующее движение передней частью копьа во внутрь; - нациянь – блокирующее движение передней частью копьа наружу; - дяньяцянь – точечное прокалывание скользящим движением; - боцянь – сбив в сторону одновременно с уходом с линии атак; - ту́йциянь – толчок древком копьа; - лацянь – сбив в сторону одновременно с уходом с линии атаки; - шуайциянь – секущий удар копьем-“обрушивающееся копье”; - баоцянь – удерживание копьа; - лихуациянь – вращение копьа вертикально, попеременно справа и слева; - тяобацянь – движение “вздергивание” древка копьа;
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

														- хэнцзибаян – поперечный диагональный удар древком копья; - гайбаян – “накрывающий” удар древком к 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. 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 прыжковой техникой и техникой	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 полутора комплексов являются типичными

перемещений из первых международных комплексов гуйдин таолу.														учебно-тренировочными формами упражнений. 20 форм чанцюань Эршиши чанцюань Гунбу лоушоу чунцюань – захват и прямой удар кулаком в позиции гунбу. Гунбу ляочжан – удар ладонью снизу вверх по дуге в позиции гунбу. Пубу цечжан – нижний блок рукой в позиции пубу. Гунбу шуан цзячжан – двойной верхний блок в позиции гунбу. Чжэньцзяо гунбу шуан туйчжан – двойной прямой удар ладонями вперед с одновременным ударом стопой об пол. Чжуаньшэнь себу чунцюань – прямой удар кулаком вперед с проворотом корпуса в позицию себу. Гунбу чунцюань – прямой удар кулаком в позиции гунбу. Чжэньцзяо аньчжан – давящее движение ладонью с ударом стопы об пол. Гунбу чунцюань – прямой удар кулаком вперед в позиции гунбу. Бинбу туйчжан – прямой удар ладонью вперед в позиции бинбу. Шанбу юданьпайцзяо – шаг вперед с ударом выпрямленной правой ногой вперед. Шанбу цзоданьпайцзяо – шаг вперед с ударом выпрямленной левой ногой вперед. Гунбу чунцюань – прямой удар кулаком вперед в позиции гунбу. Чжуаньшэнь чаоцюань – удар полусогнутой рукой снизу вверх. Даньтуй чунцюань – прямой удар ногой вперед с прямым ударом кулака вперед. Гунбу цзо ю чунцюань – два удара кулаком вперед в позиции гунбу. Чжуаньшэнь гунбу чунцюань – удар кулаком вперед в позиции гунбу с проворотом корпуса. Луньби пубу пайчжан – полный круг руками с ударом ладони о пол. Гунбу шан чунцюань – прямой удар кулаком вверх в позиции гунбу. Сюйбу баоцюань – баоцюань в позиции сюйбу.
ИТОГО ЧАСОВ:	281	21	27	25	19	20	25	23	22	30	20	21	28	
V. ТЕМА - УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ. КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ. ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ СОп 4, 5 года обучения (в часах)														
Участие в спортивных соревнованиях	21	5		5	5						3	3		

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	
ИТОГО ЧАСОВ:	43,5	6	1,5	5	7,5	7,5	0	0	2,5	0	3	3	7,5	
VI. ТЕМА - ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ СОп 4, 5 года обучения (в часах)														
Медицинские, медико-биологические мероприятия	8,5	2		4							2,5			
Восстановительные мероприятия	4				2					2				
ИТОГО ЧАСОВ:	12,5	2	0	4	2	0	0	0	0	2	2,5	0	0	
ВСЕГО ЧАСОВ:	624	48	48	60	48	48	60	48	48	60	48	48	60	

Дополнительная общеразвивающая программа 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.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

I. ТЕМА - ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП СОп - 1, 2, 3 – 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 электротравмах, 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 обучающихся. 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 обучающихся.

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. Самосоставленные комплексы ушу-таолу. Особенности группы стилей Наньцюань (наньцюань, наньдао, наньгунь).

Обучающиеся должны знать:

- двигательные умения и навыки, способности ууистов;
- 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 определять 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.

У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП СОп - 4, 5 – 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 электротравмах, 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 обучающихся. 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, обучающихся;
- 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 (тяоюэ 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.

II. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ОБЩИХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (ОФП)

У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП СОп - 1, 2, 3 – 121 час

У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП СОп – 4, 5– 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 обучающихся.

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);
- 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 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. 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 бедрах. Мышцы живота напрягаются. Делается большой шаг вперед 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. 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.

III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (СФП) И ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП СОп - 1, 2, 3 – 75 часов
У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП СОп – 4, 5 – 118,5 часов

Основными принципами СФП обучающихся 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. 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 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 базового уровня подготовки (СОб) 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 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 на локтях);
- прыжки в упор лежа прогнувшись (пуху);
- колесо, колесо без рук (цэкунфань).

СПЕЦИАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП ПРОДВИНУТОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ

Основная задача специально-двигательной подготовки *на продвинутом уровне подготовки 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 продвинутом уровне подготовки выше 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 подключением 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, 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 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, ниншэн 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 поясицы. 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 цяньбэй, цэкунфань, улунцзяочжу, 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 разучивании акробатических элементов в ушу широко используются специальные средства: подкидная доска, лонжа, гимнастические маты и т.д. Обязательным является знание тренером основ страховки и само страховки 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 шей 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 перекае.

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 перекае 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).

IV. ТЕМА – РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП СОп - 1, 2, 3 – 183 часа

У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП СОп - 4, 5 – 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;
- бьяньцюань - 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 (тяюэ дунцзо):

- тэнкунфэйцзяо - удар в прыжке выпрямленной 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;
- цзеддао - 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;
- 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;
- тиляоухуагунь – вращение палки попеременно справа и слева в вертикальной плоскости.

Занятие 57. Базовые движения с копьем (цяньшу 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;
- 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 копьё”;
- баоцянь – удерживание копья;
- лихуацянь – вращение копья вертикально, попеременно справа и слева;
- тяобацянь – движение “вздергивание” древка копья;

- хэнцзибацян – поперечный диагональный удар древком копья;
- гайбацян – “накрывающий” удар древком копья.

Занятие 58. 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.

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-чжаньцзянь;
- 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 *COп-4, COп -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 *COп -4, COп -5*):

- чаотяньдэн - равновесие с удержанием ноги над головой;
- цяньюйтунпинхэн - равновесие с удержанием ноги впереди;
- ванюэпинхэн - равновесие прогнувшись;
- цэчуайтуйпинхэн - равновесие с ударом в сторону.

Соревновательный период (только для *COп -4, COп -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 *СОп -4, СОп -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-тиляоухуагунь;
- 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 обучающимся 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 обучающимся 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 связок;
- разучить выполнение связок из кулака по стилям *(только для СОн -4, СОн -5)*;
- разучить выполнение связок с коротким оружием *(только для СОн -4, СОн -5)*;
- изучить выполнение комплексов: 32 формы цзяньшу, 32 формы даошу, 32 формы наньдао – один на выбор *(только для СОн -4, СОн -5)*;
- изучить выполнение комплексов: Эрцзи наньцюань: 32 формы гуньшу, 32 формы цяншу, 32 формы наньгунь - один на выбор *(только для СОн -4, СОн -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 СОн -4, СОн -5)*;
- технически правильно выполнять базовые движения с длинным оружием - Чан бинци: с палкой (гуньшу цзибэнь дунцзо), с копьем (цяншу цзибэнь дунцзо);
- технически правильно выполнять базовые движения с длинным оружием - Чан бинци: с южной палкой (наньгунь цзибэнь дунцзо) *(только для СОн -4, СОн -5)*;
- технически правильно выполнять связки с коротким и длинным оружием *(только для СОн -4, СОн -5)*;
- технически правильно выполнять комплексы чанцюань, наньцюань ;
- правильно выполнять кулачную технику – цюаньшу: чанцюаньшу, наньцюаньшу, тайцзицюаньшу *(только для СОн -4, СОн -5)*;
- технически правильно выполнять комплексы: 32 форм чанцюань и 32 форм с коротким и длинным оружием на усмотрение тренера *(только для СОн -4, СОн -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 СОп -4, СОп -5)*.

V. ТЕМА – УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ. КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ. ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА

У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП СОп – 1, 2, 3 – 16,5 часов

У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП СОп – 4, 5 – 43,5 часа

IV. ТЕМА – ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП СОп – 1, 2, 3 – 8 часов

У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП СОп – 4, 5 – 12,5 часа

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

Подробнее смотреть раздел 2.10 дополнительной общеобразовательной программы.

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-преподавателя. 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.

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., Мартыанув, 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. Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25 августа 2022 г. № 1676-р «О утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»
28. Базовые требования к дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «ушу» от _____ № _____

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
 2. www.iwuf.org
 3. www.wushu-Russ.Ru
 4. видео базовые комплексы международного стандарта
 5. видео 1-ый комплекс гуйдин таолу международного соревновательного стандарта
- видео 3-ий комплекс гуйдин таолу международного соревновательного стандарта