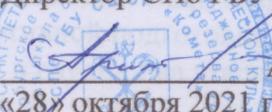




**САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «КОМЕТА»**

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания
Тренерского совета
№ 4 от 28.10.2021

УТВЕРЖДАЮ
Директор СПб ГБУ СШОР «Комета»

А.Х. Ариткулов
«28» октября 2021 г.
приказ № 71-О от 28.10.2021



**Программа спортивной подготовки
по виду спорта «ушу»**

Программа разработана на основании: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «ушу», утвержденного приказом Минспорта России от 30 июня 2021 г. № 501

Срок реализации программы на этапах:

- Этап начальной подготовки – 2 года
- Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет
- Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений
- Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Санкт-Петербург
2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

| | | |
|-------------|--|-----------|
| I. | ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | 4 |
| 1.1. | Специфика организации тренировочного процесса. Структура системы многолетней подготовки | 5 |
| 1.2. | Краткая характеристика вида спорта, входящих в него спортивных дисциплин и их отличительные особенности | 6 |
| 1.3. | Номер во всероссийском реестре видов спорта | 8 |
| II. | НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ | 11 |
| 2.1. | Структура тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и другое) | 11 |
| 2.2. | Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «ушу» | 14 |
| 2.3. | Требования к объему тренировочного процесса, в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки | 15 |
| 2.4. | Режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного) | 16 |
| 2.5. | Виды подготовки (общая физическая и специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «ушу» | 20 |
| 2.6. | Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «ушу» | 23 |
| 2.7. | Перечень тренировочных мероприятий | 24 |
| 2.8. | Годовой план спортивной подготовки | 25 |
| 2.9. | Планы инструкторской и судейской практики | 26 |
| 2.10. | Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств | 28 |
| 2.10.1. | Медико-биологическое обеспечение спортсменов | 30 |
| 2.10.2. | Планы применения восстановительных средств | 31 |
| 2.10.3. | Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля | 32 |
| 2.10.4. | Проведение психологической подготовки | 33 |
| 2.11. | Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним | 34 |
| III. | МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ | 40 |
| 3.1. | Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность | 40 |
| 3.1.1. | Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований | 44 |
| 3.1.2. | Врачебный контроль и самоконтроль | 45 |

| | | |
|------------|---|------------|
| 3.1.3. | Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки | 45 |
| 3.1.3.1. | Этап начальной подготовки (НП до 1 года) | 46 |
| 3.1.3.2. | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) до 2 лет (ТЭ(СС) до 2 лет - первый год) | 54 |
| 3.1.3.3. | Этап совершенствования спортивного мастерства | 73 |
| 3.1.3.4. | Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) | 82 |
| 3.1.4. | Программный материал для практических занятий (теоретическая подготовка, общая физическая и специальная физическая подготовки) | 87 |
| 3.2. | Рекомендации по планированию спортивных результатов | 93 |
| 3.3. | Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения | 95 |
| IV. | СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ | 99 |
| 4.1. | Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «ушу» | 99 |
| 4.1.1. | Отбор перспективных ушуистов в тренировочных группах и группах спортивного совершенствования | 100 |
| 4.2. | Критерии оценки результатов реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки в соответствии с требованиями к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки | 101 |
| 4.2.1. | Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки | 101 |
| 4.3. | Контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки его проведения | 103 |
| 4.4. | Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, и рекомендации по организации их проведения | 104 |
| 4.4.1. | Организационные требования к проведению испытаний по общей и специальной физической подготовки | 112 |
| V. | ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ | 113 |
| 5.1. | Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки | 113 |
| 5.2. | Спортивное оборудование передаваемое в индивидуальное пользование | 114 |
| 5.3. | Обеспечение спортивной экипировкой | 115 |
| 5.4. | Перечень дополнительного оборудования необходимого для реализации программы спортивной подготовки не включенного в ФССП | 117 |
| VI. | ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ | 118 |
| | Приложения | 120 |

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к программе спортивной подготовки по виду спорта «ушу»

Программа спортивной подготовки по виду спорта «ушу» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «ушу» (утвержден приказом Минспорта России от 30 июня 2021 г. № 501) (далее – ФССП), с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утверждены приказом Минспорта России от 24 октября 2012 г. № 325).

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов – ушуистов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), для тренировочных групп (ТЭ(СС)), групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ), а также групп высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Программа предназначена для тренеров и является основным документом тренировочной работы.

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

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

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

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса по виду спорта спортивная гимнастика на различных этапах многолетней подготовки.

Цель многолетней подготовки юных спортсменов в СПб ГБУ СШОР «Комета» - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд Санкт-Петербурга и России.

Достижение указанной цели зависит:

- от оптимального уровня исходных данных спортсменов;
- от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;
- наличия современной материально-технической базы;
- от качества организации педагогического, тренировочного и соревновательного процессов;

— от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических разработок.

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

1.1. Специфика организации тренировочного процесса. Структура системы многолетней подготовки

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки.

Тренировочный процесс в СПб ГБУ СШОР «Комета», ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Объем тренерской работы определяется астрономическими часами.

В СПб ГБУ СШОР «Комета» реализуются следующие этапы:

- начальной подготовки;
- тренировочный (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

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

Этап начальной подготовки – 2 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

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

Основные задачи этапа начальной подготовки (2 года) – вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по ушу, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники ушу, волевых и морально-этических качеств личности, формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

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

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

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

программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки повторно по решению тренерского совета. Спортсмены, не достигшие установленного программой возраста для перевода в группу следующего этапа подготовки, могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета и при разрешении врача.

1.2. Краткая характеристика вида спорта, входящих в него спортивных дисциплин и их отличительные особенности

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

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

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

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

Ушу гармонично сочетает не только поэтапное физическое развитие, но и формирование философского мировоззрения, направленного на мирное разрешение любого конфликта, развитие духовной зрелости и чистоты, психологической стойкости, воображения, пластики. Многообразие видов и стилей ушу делает его бесконечно интересным для изучения. Красота и зрелищность выступлений спортсменов, демонстрирующих комплексы кулачной техники, упражнений с мечом, палкой, копьем и многочисленными традиционными видами китайского оружия делает ушу неизменным хитом всевозможных показательных выступлений.

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

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

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

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

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

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

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

В базовый набор технических действий ушу-таолу входят наиболее зрелищные приемы, отобранные из таких известных традиционных стилей ушу, как чаньцюань, хуацюань, паоцюань, хунцюань, шаолиньцюань, тайцзицюань и др. На соревнованиях спортсмены соревнуются в обязательной программе, в которую входят три раздела:

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

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

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

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

Традиционное оружие ушу разделено на три группы:

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

Соревнования по таолу, кунгфу - традиционное ушу и юнчуньцюань представляют собой выполнение спортсменами комплексов приемов ушу, являющихся (в одиночном

варианте) аналогом "боя с тенью". Комплексы состоят из серий движений. Эти движения, берущие свое начало из защитных и атакующих приемов боевых искусств Китая, должны соответствовать следующим принципам: чередования динамики и статики, твердости и мягкости, пустоты и наполненности, быстроты и замедлений, атакующих и защитных действий, нападения и отступления.

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

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

1.3. Номер во всероссийском реестре видов спорта

Таблица 1

Номер во всероссийском реестре видов спорта

| № | Наименование вида спорта | Номер-код вида спорта | Наименование спортивной дисциплины | Номер –код спортивной дисциплины |
|-----|--------------------------|-----------------------|------------------------------------|----------------------------------|
| 115 | Ушу | 0870001511Я | таолу - гунь шу | 0870011811Я |
| 115 | Ушу | 0870001511Я | таолу - дао шу | 0870021811Я |
| 115 | Ушу | 0870001511Я | таолу - дуйлянь | 0870031811Я |
| 115 | Ушу | 0870001511Я | таолу - дуйлянь цисе | 0870251811Я |
| 115 | Ушу | 0870001511Я | таолу - наньгунь | 0870041811Я |
| 115 | Ушу | 0870001511Я | таолу - наньдао | 0870051811Я |
| 115 | Ушу | 0870001511Я | таолу - наньцюань | 0870061811Я |
| 115 | Ушу | 0870001511Я | таолу - тайцзи цзянь | 0870071811Я |
| 115 | Ушу | 0870001511Я | таолу - тайцзицюань | 0870081811Я |
| 115 | Ушу | 0870001511Я | таолу - цзитисянму | 0870261811Я |
| 115 | Ушу | 0870001511Я | таолу - цзяньшу | 0870091811Я |
| 115 | Ушу | 0870001511Я | таолу - цяншу | 0870101811Я |
| 115 | Ушу | 0870001511Я | таолу - чанцюань | 0870111811Я |
| 115 | Ушу | 0870001511Я | кунгфу - традиционное бинци | 0870121811Я |
| 115 | Ушу | 0870001511Я | кунгфу - традиционное гуньшу | 0870371811Я |

| | | | | |
|-----|-----|-------------|--|-------------|
| 115 | Ушу | 0870001511Я | кунгфу - традиционное дуаньбин | 0870331811Я |
| 115 | Ушу | 0870001511Я | кунгфу - традиционное дуйлянь | 0870381811Я |
| 115 | Ушу | 0870001511Я | кунгфу - традиционное дуйлянь цисе | 0870391811Я |
| 115 | Ушу | 0870001511Я | кунгфу - традиционное жуаньбин | 0870351811Я |
| 115 | Ушу | 0870001511Я | кунгфу - традиционное ушу - многоборье | 0870401811Я |
| 115 | Ушу | 0870001511Я | кунгфу - традиционное цюаньшу - 1 группа | 0870131811Я |
| 115 | Ушу | 0870001511Я | кунгфу - традиционное цюаньшу - 2 группа | 0870281811Я |
| 115 | Ушу | 0870001511Я | кунгфу - традиционное цюаньшу - 3 группа | 0870291811Я |
| 115 | Ушу | 0870001511Я | кунгфу - традиционное цюаньшу - 4 группа | 0870301811Я |
| 115 | Ушу | 0870001511Я | кунгфу - традиционное цюаньшу - 5 группа | 0870311811Я |
| 115 | Ушу | 0870001511Я | кунгфу - традиционное цюаньшу - 6 группа | 0870321811Я |
| 115 | Ушу | 0870001511Я | кунгфу - традиционное чанбин | 0870341811Я |
| 115 | Ушу | 0870001511Я | кунгфу - традиционное шуанбин | 0870361811Я |
| 115 | Ушу | 0870001511Я | таолу -многоборье | 0870271811Я |
| 115 | Ушу | 0870001511Я | саньда - вес.категория 48 кг | 0870141811Я |
| 115 | Ушу | 0870001511Я | саньда - вес.категория 52 кг | 0870151811Я |
| 115 | Ушу | 0870001511Я | саньда - вес.категория 56 кг | 0870161811Я |
| 115 | Ушу | 0870001511Я | саньда - вес.категория 60 кг | 0870171811Я |
| 115 | Ушу | 0870001511Я | саньда - вес.категория 65 кг | 0870181811Я |

| | | | | |
|------------|------------|--------------------|--|--------------------|
| 115 | Ушу | 0870001511Я | саньда - вес.категория 70 кг | 0870191811Г |
| 115 | Ушу | 0870001511Я | саньда - вес.категория 75 кг | 0870201811Г |
| 115 | Ушу | 0870001511Я | саньда - вес.категория 80 кг | 0870211811А |
| 115 | Ушу | 0870001511Я | саньда - вес.категория 85 кг | 0870221811М |
| 115 | Ушу | 0870001511Я | саньда - вес.категория 90 кг | 0870231811М |
| 115 | Ушу | 0870001511Я | саньда - вес.категория 90+ кг | 0870241811М |

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Структура тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и другое)

В структуре тренировочного процесса различают три периода: подготовительный, основной и переходный. Их продолжительность в годичном цикле тренировочной работы зависит от уровня спортивной квалификации ушуистов и от календаря соревнований.

Планируя подготовку ушуистов, необходимо разделить годичный цикл на два-три макроцикла (периода):

- базовый (подготовительный) период, длительностью от 2 – 3 месяцев (главным образом в полугодичных циклах и до 5 – 6 месяцев в годичных циклах, направленный на двигательное и технико-тактическое совершенствование;
- формирующий (соревновательный) период, длительностью от 1,5 – 2 до 4 – 5 месяцев, направленный на достижение оптимального уровня тренированности перед главным соревнованием сезона;
- послесоревновательный (переходный) период, длительностью от 3 – 4 до 6 недель, направленный на реабилитацию и повышение двигательного потенциала.

Базовый период (продолжительность сентябрь - январь) соответствует фазе приобретения спортивной формы и может состоять из нескольких этапов:

- первый направлен на повышение общей и специальной физической подготовленности, развитие двигательных и психических способностей, необходимых для овладения учебной программой, воспитание сознательного и активного отношения юных ушуистов к занятиям, чувства коллективизма, товарищества, спортивного долга и других личностных свойств.

Для этого применяются общеразвивающие упражнения ушу и других видов спорта, повторяются ранее изученные элементы, связки, комбинации с целью восстановления утраченных двигательных навыков.

- второй этап предусматривает изучение техники исполнения новых, более сложных элементов и усовершенствование ранее изученных связок и комбинаций. Объем упражнений для общей физической подготовки уменьшается, основное внимание уделяется специальной физической подготовке. На этом этапе проводятся соревнования по общей и специальной физической подготовке.

Формирующий период (включающий февраль - апрель) состоит из предсоревновательного (0,5-1 месяц) и соревновательного (2-2,5 месяца) этапов.

Предсоревновательный этап предусматривает совершенствование техники выполнения основных элементов комбинаций, ушуисты добиваются выполнения упражнений с максимальной точностью.

Соревновательный этап – основной. Его задачей является подведение спортсменов к такому функциональному состоянию организма и психологической готовности, чтобы они смогли показать лучший спортивный результат. Для этого организуют прикидки, матчевые встречи, с тем, чтобы ушуисты привыкали к ситуации соревнований. Завершением этапа является участие в соревнованиях (Первенство Санкт-Петербурга, чаще всего в конце февраля или начале марта, а для сильнейших спортсменов затем и мероприятия по завершению отбора к всероссийским соревнованиям) на которых проверяется правильность планирования тренировочного и воспитательного процесса.

Переходный период соответствует фазе временного снижения спортивной формы. Его основной задачей является активный отдых. Переходный период, как правило, совпадает с летними каникулами у занимающихся и отпусками у учителей, тренеров. Поэтому для спортсменов планируются индивидуальные задания для самостоятельной работы. Содержание таких индивидуальных заданий предусматривает развитие необходимых способностей для овладения более сложными упражнениями в следующем году.

Однако после окончания сезона подготовки к соревнованиям практически всем квалифицированным ушуистам обязателен первый восстановительный этап продолжительностью обычно две или три недели. Большинству же юных квалифицированных спортсменов, для которых в апреле - июне не предусматриваются крупные официальные соревнования, целесообразно продолжить освоение сложных упражнений и повышению специальной подготовки.

В летние месяцы (июнь - август) для всей категории квалифицированных юных спортсменов на первый план выдвигается проблема повышения двигательного потенциала и психической реабилитации (второй восстановительной этап).

Особенностью плана годового цикла на этапе начальной подготовки является длительный подготовительный период, который отводится на освоение большого количества упражнений объемного материала и программы начальных спортивных разрядов и относительно короткий соревновательный период. Небольшое количество соревнований дополняется контрольными занятиями с тестированием результатов технической и физической подготовленности.

План-схема годового цикла на следующих этапах подготовки построена на учете особенностей календаря официальных и тренировочных контрольных соревнований. В связи с этим в течение года планируется два полугодичных цикла с выделением в каждом подготовительного, соревновательного и относительно короткого переходного периодов. При планировании подготовки ушуистов-разрядников, особенно старших разрядов, знание календаря официальных соревнований с возможностью участия в них занимающихся спортивной школы имеет принципиальное значение.

В плане годового цикла должны быть отражены наиболее важные события тренировочного процесса, а именно: продолжительность периодов и этапов и их чередование в течение года, календарные даты соревнований и контрольных проверок технической и физической подготовленности, медицинского контроля на централизованных сборах, а также главные задачи данного года или его частей.

Структура годового цикла на этапе спортивного совершенствования сохраняется такой же, как и на тренировочном этапе. Различия, естественно, касаются содержания подготовки и связаны с ростом сложности осваиваемых упражнений и с большей индивидуализацией тренировочного процесса.

Рациональное распределение соревнований в годовом цикле является основой управления процессом тренировки к главному соревнованию, позволяет ускорить адаптацию организма к нагрузкам и повысить уровень специальной подготовленности.

Непрерывность повышения специальной физической подготовки, а также функциональной подготовленности двигательного аппарата и психической сферы достигается подбором микроциклов перед ответственным соревнованием. Распределение нагрузок в микроциклах и между ними подчиняется установкам на успешное выступление. В случае необходимости возможна и коррекция объемов и содержания занятий на основе срочной оценки состояния спортсмена.

В недельных циклах моделируются условия крупных соревнований с обычной для них продолжительностью.

Микроциклы разного типа служат строительными блоками из которых складываются мезоциклы. Один мезоцикл включает как минимум 2 микроцикла. В существующей практике чаще всего состоят из 3-6 микроциклов и имеют общую продолжительность близкую к месячной. «Набор» микроциклов при этом меняется в зависимости от общей логики развертывания тренировочного процесса и особенностей его этапов.

Внешним признаком средних циклов является повторное воспроизведение некоторой совокупности микроциклов, либо сменной данной совокупностью иной совокупностью микроциклов.

Среди вариантов мезоциклов одни являются основными на протяжении целых периодов тренировочного процесса, другие типичны лишь для отдельных его этапов и подэтапов. К первым относятся базовые и соревновательные мезоциклы, ко вторым – вытягивающие, контрольно – подготовительные, предсоревновательные, восстановительно-подготовительные и некоторые другие.

Вытягивающий мезоцикл. С него начинается годичный или иной большой цикл тренировки. Вытягивающий мезоцикл включает в себя чаще всего 2-3 ординарных микроцикла, завершаемых восстановительным микроциклом. Общий уровень интенсивности нагрузок здесь сравнительно невысок, объем же их может достигать значительных величин. Состав тренировочных средств имеет преимущественно общеподготовительный характер.

Базовый мезоцикл. Это главный тип мезоциклов подготовительного периода тренировки. Именно в них реализуется основные задачи подготовки, осуществляется основная тренировочная работа по формированию новых и преобразованию освоенных ранее спортивных двигательных навыков, вводятся наиболее значительные тренировочные нагрузки, приводящие к увеличению функциональных возможностей организма. По своему преимущественному содержанию они могут быть общеподготовительными и специально-подготовительными, а по особенностям воздействия на динамику тренированности – развивающими и стабилизирующими.

Базовые мезоциклы развивающего характера играют первостепенную роль в достижении спортсменом нового уровня работоспособности, в переходе на новую, более высокую степень тренированности. Они отличаются в связи с этим особенно значительными параметрами тренировочных нагрузок. Такие циклы чередуются со стабилизирующими, для которых характерна временная приостановка роста нагрузок на достигнутом уровне, что облегчает адаптацию к предъявленным до этого необычным требованиям, способствует завершению и закреплению вызванных положительными адаптационными перестроек.

Контрольно-подготовительный мезоцикл. Этот тип средних циклов тренировки представляет собой как бы переходную форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно-тренировочная работа сочетается здесь с участием в состязаниях, которые имеют в основном контрольно-тренировочное занятие, т.е. подчинены задачам подготовки к основным состязаниям. Контрольно-подготовительный мезоцикл может состоять, например, из двух тренировочных микроциклов и двух микроциклов.

Предсоревновательный мезоцикл. В качестве особой формы построения тренировки этот мезоцикл типичен для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию года (или одному из основных соревнований). В нем возможно полно моделируется режим предстоящего состязания, обеспечивается адаптацию к его конкретным условиям и в то же время создаются условия для наибольшей реабилитации в предстоящих решающих стартах общего эффекта всей предшествующей подготовки.

Основными структурами элементами предсоревновательного мезоцикла являются собственно-тренировочные и модельно-соревновательные микроциклы. Общая тенденция динамики нагрузок в них характеризуется, как правило, заблаговременным уменьшением суммарного объема тренировочных нагрузок перед основным состязанием.

Восстановительно-подготовительный и восстановительно-поддерживающий мезоциклы. Первый по ряду своих признаков подобен базовому мезоциклу, но включает дополнительное число восстановительных микроциклов. Второй характеризуется еще более мягким тренировочным режимом и более широким использованием эффекта переключений путем смены форм, содержания и условий тренировочных занятий. Помимо этого, восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие мезоциклы составляют завершающий период большого цикла тренировки (переходный период).

2.2. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «ушу»
(Приложение № 1 к настоящему ФССП)

Таблица 2

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «ушу»

| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Возраст для зачисления и перевода в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
|--|------------------------------------|--|-------------------------------|
| Для спортивных дисциплин: таолу, кунгфу – традиционное ушу, юнчуньцюань – гуйдин, юнчуньцюань – гунь, юнчуньцюань – мужэньчжуан, юнчуньцюань – традиционные формы, юнчуньцюань – шуандао | | | |
| Этап начальной подготовки | 2 | 7 | 10 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 8 | 8 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не устанавливается | 12 | 2 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не устанавливается | 14 | не устанавливается |
| Для спортивных дисциплин: саньда, юнчуньцюань – весовая категория | | | |
| Этап начальной подготовки | 2 | 10 | 10 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 12 | 8 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не устанавливается | 14 | 2 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не устанавливается | 16 | не устанавливается |

Перевод на этих этапах осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов групп ССМ, ВСМ. Возраст спортсменов на этапе ВСМ не ограничивается, результаты спортсмена стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «ушу», содержащих в своем наименовании слова «кунгфу – традиционное ушу» (далее – кунгфу – традиционное ушу), «таолу» (далее – таолу), «саньда» (далее – саньда), «юнчуньцюань – весовая категория» (далее – юнчуньцюань – весовая категория) и словосочетания «юнчуньцюань – гуйдин» (далее – юнчуньцюань – гуйдин), «юнчуньцюань –

гунь» (далее – юнчуньцюань – гунь), «юнчуньцюань – мужэньчжуан» (далее –юнчуньцюань – мужэньчжуан), «юнчуньцюань – традиционные формы» (далее–юнчуньцюань – традиционные формы), «юнчуньцюань – шуандао» (далее –юнчуньцюань – шуандао) определяются в Программе и учитываются в том числе при составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также при планировании спортивных результатов.

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

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (свыше двух лет подготовки на этапе) – спортивного разряда «третий спортивной разряд»;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

на этапе высшего спортивного мастерства - спортивного звания «мастер спорта России».

2.3. Требования к объему тренировочного процесса, в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки (Приложение № 2 к настоящему ФССП)

Таблица 3

Требования к объему тренировочного процесса

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|------------------------------|------------------------------------|------------|--|----------------|---|-------------------------------------|
| | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет | | |
| Количество часов в неделю | 4,5 | 6,75 | 7 | 10,5 | 13,5 | 18 |
| Общее количество часов в год | 234 | 351 | 364 | 546 | 702 | 936 |

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки ушуиста. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие ушуиста в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке ушуиста, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена.

Результативность тренировочного процесса во многом зависит от качественного контроля тренировочных и соревновательных нагрузок и, в первую очередь, от контроля таких показателей, как суммарный объем (ч), суммарный объем работы (кг), суммарный объем работы (км), количество тренировочных дней, количество тренировочных занятий, количество соревнований. Эффективность тренировочного процесса будет значительно выше, если будут учитываться и другие параметры, такие, как суммарный объем работы различной направленности, объем работы, затраченный на общую и специальную подготовку, а также на

техническую, тактическую, психологическую и теоретическую подготовку. Известно, что все виды работы взаимосвязаны и не могут оказывать изолированного воздействия. Наилучших результатов от качества построения тренировочного процесса можно добиться в случае учета нагрузки, направленной на развитие определенных качеств, таких, как скоростно-силовые способности, различные виды выносливости, гибкости и т.д., предполагая при этом, что техническая, тактическая, психологическая и другие виды подготовки совершенствуются параллельно с двигательными качествами. В условиях зала для этой цели используют десятикратное выполнение упражнений.

Нагрузка — это воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем.

Соревновательная нагрузка — это интенсивная, часто максимальная нагрузка, связанная с выполнением соревновательной деятельности.

Тренировочная нагрузка не существует сама по себе. Она является функцией мышечной работы, присущей тренировочной и соревновательной деятельности. Именно мышечная работа содержит в себе тренирующий потенциал, который вызывает со стороны организма соответствующую функциональную перестройку.

По своему характеру нагрузки, применяющиеся в спорте, подразделяются на тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические; по величине — на малые, средние, значительные и большие; по направленности — на способствующие совершенствованию отдельных двигательных качеств или их компонентов, совершенствующие координационную структуру движений, компоненты психической подготовленности или тактического мастерства и т. п.; по координационной сложности — на выполняемые в стереотипных условиях, не требующих значительной мобилизации координационных способностей, и связанные с выполнением движений высокой координационной сложности; по психической напряженности — на более напряженные и менее напряженные в зависимости от требований, предъявляемых к психическим возможностям спортсменов.

Все нагрузки по величине воздействия на организм спортсмена могут быть разделены на развивающие, поддерживающие и восстановительные.

2.4. Режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного)

В основу комплектования тренировочных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Многолетняя спортивная подготовка - это единая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение режимов тренировки, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; нацеленность на высшее спортивное мастерство; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

Содержание тренировочного процесса определяется тренерским советом спортивной школы в соответствии с программой, определяющей минимум содержания, максимальным объемом тренировочной работы, требований к уровню подготовленности занимающихся.

Расписание тренировочных занятий утверждается администрацией СПб ГБУ СШОР «Комета» по представлению тренера с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух с половиной часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Тренировочный процесс в СПб ГБУ СШОР «Комета» ведется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

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

В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «ушу» и перечнем тренировочных мероприятий. Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки.

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

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется только на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Рациональное применение тренировочных нагрузок неразрывно связано с использованием и нормированием необходимого отдыха между упражнениями, сериями упражнений или тренировочными занятиями.

Весьма важно, что во время отдыха в организме в виде биологической реакции возникают процессы восстановления, которые обеспечивают возврат к исходному уровню функционального состояния организма.

Восстановление работоспособности организма после тренировочных нагрузок имеет три фазы:

- первая фаза - в результате выполнения упражнений наступает утомление, работоспособность снижается, а затем постепенно переходит в дорабочее состояние;

- вторая фаза - работоспособность продолжает повышаться до величин, превышающих дорабочий уровень работоспособности. Наступает так называемый эффект сверхвосстановления (суперкомпенсация);

- третья фаза - через некоторое время достигнутый уровень сверхисходного состояния работоспособности возвращается к исходному, до тренировки.

Следует особо подчеркнуть, что психофизиологические сдвиги, происходящие в организме после отдельных тренировочных нагрузок, во время отдыха не устраняются полностью, а сохраняются и скрепляются путем восстановительных процессов, и тем самым создают предпосылки возобновления деятельности организма на более высоком уровне.

Таким образом, происходит прогрессирующее развитие тренированности спортсмена и рост спортивных результатов. Поэтому регулирование интервалов отдыха является одним из важных средств повышения качества тренировочного процесса.

Умение тренера и спортсмена управлять состоянием утомления и восстановления в значительной мере определяет эффективность тренировочного процесса. Необходимо помнить, что накопление утомления без соответствующего отдыха и восстановления работоспособности может обуславливать развитие переутомления перетренированности, снижение работоспособности, прекращение роста спортивных результатов.

В подготовке спортсменов отдых используется в двух разновидностях: собственно отдых - **пассивный отдых и активный отдых.**

- Пассивный отдых - это относительный покой, который сменяет двигательную активность.

- Активный отдых - это отдых, организуемый посредством переключения на деятельность, отличающуюся от той, которая вызывала утомление, и способствующую восстановлению работоспособности.

Активный отдых включает в себя рациональную смену спортивных упражнений и характера деятельности. Эти явления рекомендуется проводить на фоне смены эмоционального состояния, добиваясь "эмоциональной разрядки" спортсмена. Однако, следует помнить: чтобы физическая работа являлась активным отдыхом, переносимые нагрузки не должны выходить за рамки умеренных.

Применение активного отдыха имеет важное преимущество перед пассивным отдыхом. При активном отдыхе спортсмен продолжает выполнять физическую работу и не отвлекается от нее. Вместе с этим изменившийся вид физической нагрузки стимулирует восстановительные процессы. Следует отметить, что переход от активного отдыха к обычному режиму тренировок также является своеобразным активным отдыхом. Следовательно, эффект ускорения восстановительных процессов проявляется дважды. Важно подчеркнуть, что применение в процессе тренировок неспецифических для спортсмена физических упражнений, направленных на совершенствование силовых, скоростных и других качеств,

помимо своей основной роли играют и роль активного отдыха. Поэтому широкое применение таких упражнений, как и общеукрепляющих, не только не отнимает драгоценное время, которое необходимо для специальных тренировок, но и обеспечивает быстрее повышение спортивной работоспособности. Все это позволяет в значительной мере повысить эффективность тренировочного процесса. Важное значение для развертывания восстановительных процессов у спортсменов в ходе тренировочного занятия имеет выполнение полноценной разминки, которая обеспечивает не только быструю вработываемость и настройку организма на предстоящую работу, но создает необходимые условия для оптимального развития физиологических и психических процессов. А это, в свою очередь, способствует более эффективному восстановлению организма между отдельными сериями упражнений в ходе тренировок.

В процессе отдельного тренировочного занятия интервалы отдыха для восстановления устанавливаются в соответствии с необходимостью обеспечить определенную степень восстановления оперативной работоспособности к моменту очередного повторения упражнений.

Во время тренировки в интервалах между упражнениями активный и пассивный отдых обычно комбинируются. Если упражнение связано со значительной (но не предельной) нагрузкой, надо создать необходимые условия для возможно полного восстановления. К следующему повторению рекомендуется применять сочетание активного и пассивного отдыха. Так, например, в интервалах между подходами в упражнениях со штангой сначала выполняют упражнения для расслабления мышц, а затем используют пассивный отдых сидя. Установлено, что противоположное сочетание: пассивный и активный отдых характеризуется меньшим восстановительным эффектом.

При выполнении кратковременных упражнений и относительно небольших интервалов между ними, а также большой суммарной тренировочной нагрузке часто применяют лишь активный отдых. Так, например, между сериями силовых упражнений применяют упражнения для расслабления мышц и дыхательные упражнения, между ускорениями в беге используют ходьбу или легкий бег. В заключительной части каждой тренировки необходимо выполнять так называемую заминку. Она обеспечивает постепенный выход из значительных тренировочных нагрузок и является эффективным средством интенсификации восстановительных процессов после тренировки. Заминка включает в себя легкий бег в невысоком темпе (частота сердечных сокращений 105-120 уд./мин), который продолжается 10-15 мин. После этого выполняется комплекс специальных упражнений с учетом специфики вида спорта. Значительное место в комплексе отводится упражнениям на гибкость, растяжение и расслабление мышц. После тренировки обязательно применяются восстанавливающие гидропроцедуры и другие средства. Прежде всего принимается теплый душ, который является хорошим восстановительным средством. Он оказывает успокаивающее действие на сердечно-сосудистую и нервную системы, а также способствует расслаблению мышц и усилению кровотока в них. Продолжительность теплого душа 8-10 мин. После душа необходимо энергично растереть тело полотенцем. Через некоторое время после приема теплого душа появляется чувство бодрости, исчезает или уменьшается чувство утомления. После теплого душа можно применять пятиминутный горячий душ (температура воды 45 °С). Он оказывает более глубокое воздействие на организм и дает значительный импульс для дальнейшего стимулирования восстановительных процессов. Эффективным средством стимуляции работоспособности после тренировки является восстановительное плавание. Оно проводится в течение 15-20 мин в бассейне или в открытых водоемах (температура воды 20-22 и выше). При более низкой температуре воды продолжительность восстановительного плавания устанавливается индивидуально, чтобы у спортсменов не возникали простудные заболевания, миозиты и т.п.

Применение различных видов пассивного и активного отдыха между тренировками в течение дня или на протяжении недельного тренировочного микроцикла обычно планируется с учетом особенностей вида спорта, этапов подготовки, условий учебной

и трудовой деятельности, средств и методов тренировки, экологических условий и индивидуальных особенностей спортсменов.

После периодов напряженных тренировок или соревнований для отдыха и восстановления спортсменов обязательны специальные восстановительные циклы с широким применением активного отдыха с переключением на другие виды физических упражнений и использованием благоприятных климатических факторов. Вместе с этим используются различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности.

В заключение необходимо подчеркнуть, что отдых и восстановление являются важными факторами подготовки спортсменов, значение которых в современном спорте все время возрастает в связи с повышением уровня тренировочных и соревновательных нагрузок.

2.5. Виды подготовки (общая физическая и специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «ушу»

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

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

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

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

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

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

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

Общеподготовительные – для всесторонней подготовки спортсмена;

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

Соревновательные – действия из избранного вида спорта.

Методы технической подготовки делятся на словесные, наглядные и практические.

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

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

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

Тактическая подготовка. Она обеспечивает рациональное использование приобретенных физических качеств и технических данных для ведения борьбы и достижения максимального результата, направлена на воспитание у спортсменов умение выполнять спортивные действия в зависимости от ситуации, с использованием рациональных способов и приемов ведения состязаний. Тактика ведения спортивного состязания тесно связана с физической, технической и особенно психологической подготовкой. В ушу применяется индивидуальная тактика.

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

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

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

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

Таблица 4

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса
на этапах спортивной подготовки по виду спорта «ушу»
(Приложение № 3 к настоящему ФССП)

| Виды подготовки | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|---|---------------------------|------------|--|----------------|---|-------------------------------------|
| | Один год | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет | | |
| Для спортивных дисциплин: таолу, кунгфу – традиционное ушу, юнчуньюань – гуйдин, юнчуньюань – гунь, юнчуньюань – мужэньчжуан, юнчуньюань – традиционные формы, юнчуньюань – шуандао | | | | | | |
| Общая физическая подготовка (%) | 26-39 | 26-39 | 10-13 | 10-13 | 10-13 | 10-14 |
| Специальная подготовка (%) | 13-17 | 13-17 | 18-24 | 18-24 | 18-24 | 20-26 |
| Техническая подготовка (%) | 42-54 | 42-54 | 42-54 | 42-54 | 42-54 | 42-56 |
| Теоретическая подготовка (%) | 1-2 | 1-2 | 1-7 | 1-7 | 1-7 | 1-6 |
| Тактическая подготовка (%) | 1-2 | 1-2 | 1-7 | 1-7 | 1-7 | 1-6 |
| Психологическая подготовка (%) | 1-2 | 1-2 | 1-7 | 1-7 | 1-7 | 1-6 |
| Для спортивных дисциплин: саньда, юнчуньюань – весовая категория | | | | | | |
| Общая физическая подготовка (%) | 50-64 | 46-60 | 37-48 | 25-32 | 29-38 | 29-38 |
| Специальная подготовка (%) | 18-23 | 18-23 | 20-26 | 24-30 | 23-29 | 23-29 |
| Техническая подготовка (%) | 18-23 | 22-28 | 24-30 | 32-42 | 26-34 | 26-34 |
| Теоретическая подготовка (%) | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 1-3 |
| Тактическая подготовка (%) | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 1-3 |
| Психологическая подготовка (%) | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 1-3 |

2.6. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «ушу»

Таблица 5

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «ушу»
(Приложение № 4 к настоящему ФССП)

| Виды спортивных соревнований | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|---|---------------------------|------------|--|----------------|---|-------------------------------------|
| | До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет | | |
| Для спортивных дисциплин: таолу, кунгфу – традиционное ушу, юнчуньюань – гуйдин, юнчуньюань – гунь, юнчуньюань – мужэньчжуан, юнчуньюань – традиционные формы, юнчуньюань – шуандао | | | | | | |
| Контрольные | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Отборочные | - | - | 1 | 2 | 4 | 5 |
| Основные | - | - | 2 | 3 | 5 | 6 |
| Для спортивных дисциплин: саньда, юнчуньюань – весовая категория | | | | | | |
| Контрольные | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 |
| Отборочные | - | - | 2 | 2 | 4 | 4 |
| Основные | - | - | 2 | 3 | 5 | 6 |

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

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

- соответствие требованиям к результатам реализации Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

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

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

Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке ушуистов, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена.

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

2.7. Перечень тренировочных мероприятий

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные мероприятия (обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий), являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных мероприятий, определенных ФССП.

Таблица 6

Перечень тренировочных мероприятий (Приложение № 5 к настоящему ФССП)

| № п/п | Виды тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней) | | | | Число участников тренировочного мероприятия |
|---|---|--|--|---|-------------------------------------|---|
| | | Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства | |
| 1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | | |
| 1.1. | Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | 18 | 21 | 21 | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2. | Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 | 21 | |
| 1.3. | Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным | - | 14 | 18 | 18 | |

| | | | | | | |
|---|---|--|------------------------------------|----|----|--|
| | соревнованиям | | | | | |
| 1.4. | Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 | 14 | |
| 2. Специальные тренировочные мероприятия | | | | | | |
| 2.1. | Тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | 18 | 18 | Не менее 70% состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2. | Восстановительные тренировочные мероприятия | - | До 14 дней | | | В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях |
| 2.3. | Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | До 5 дней, но не более 2 раз в год | | | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 2.4. | Тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год | | - | - | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.5. | Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | - | До 60 дней | - | | В соответствии с правилами приема |

2.8. Годовой план спортивной подготовки

Годовой план спортивной подготовки представлен в Приложении № 18.

2.9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач СПб ГБУ СШОР «Комета» является подготовка тренирующихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Однако элементарные практические знания и навыки, необходимые инструктору, такие как правила поведения в зале, основы техники безопасности даются уже на этапе начальной подготовки.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Занимающиеся тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) должны овладеть принятой в ушу терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

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

Занимающиеся этапа ССМ должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе в роли арбитра, судьи, секретаря в городских соревнованиях.

Для тренирующихся этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Содержание инструкторской (тренерской) практики

Таблица 7

Содержание инструкторской (тренерской) практики

| Содержание работы | ТЭ(СС)-3 и выше | ССМ | ВСМ |
|--|-----------------|------------------------------|------------------------------|
| 1. Навыки строевой подготовки. Строевые приемы. Команды: «СТАНОВИСЬ!», «РАВНЯЙСЬ!», «СМИРНО!», «Налево-РАВНЯЙСЬ!», «ОТСТАВИТЬ!», «ВОЛЬНО!», | + | Проведение на разных группах | Проведение на разных группах |

| | | | |
|--|---|---|---|
| «РАЗОЙДИСЬ!» Расчет. Команды: «По порядкуРАССЧИТАЙСЬ!», «На первый, второй – РАССЧИТАЙСЬ!», Повороты на месте. Команды: «Напра-ВО!», «Нале-ВО!», «Кру-ГОМ!», «Пол-оборота нале-ВО!». Примерная форма рапорта. | | | |
| 2. Проведение подвижных и спортивных игр на группах начальной подготовки. | + | + | + |
| 3. Участие в подготовке к тематическим мероприятиям (показательные выступления к 1 сентября, Новому году) (разучивание композиции показательных упражнений). | + | + | + |
| 4. Подготовка и проведение беседы с юными ушуистами по истории ушу, о россиянах – чемпионах мира и Европы. | - | + | + |
| 5. Объяснение ошибок, оказание страховки и помощи ушуистам своей группы. | + | + | + |
| 6. Шефство над 1-2 ушуистами новичками. Обучение простейшим элементам ушу. | + | + | + |
| 7. Составление подробного конспекта и самостоятельное проведение занятий с новичками. | - | + | + |
| 8. Самостоятельная работа в качестве инструктора или тренера по спорту. | - | + | + |

Содержание подготовки судей по спорту

Таблица 8

Содержание подготовки судей по спорту

| Темы судейской практики | НП | тренировочный этап | | ССМ |
|---|----|--------------------|---------------|-----|
| | | До 2-х лет | Свыше 2-х лет | |
| 1. Теоретическая подготовка | | | | |
| 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. | - | + | + | + |

| | | | | |
|--|---|---|---|---|
| Состав судейской коллегии. Главная судейская коллегия. Апелляционное жюри. Права и обязанности судей. Функциональные обязанности и полномочия судей. | - | + | + | + |
| Оценка упражнений, классификация ошибок и шкала сбавок. | - | + | + | + |
| Общие требования к соревнованиям мужчин и женщин. | - | + | + | + |
| Особенности судейства упражнений разных дисциплин. | - | + | + | + |
| Методика и техника судейства. | - | - | - | + |
| Работа секретариата. Предварительный этап подготовки к соревнованиям. Работа секретариата во время соревнований. | - | - | - | + |
| Содержание классификационных программ по ушу. | - | - | + | + |
| Особенности проведения массовых соревнований по ушу. | - | - | - | + |
| Оборудование и инвентарь на соревнованиях по ушу. | - | + | + | + |
| 2. Практическая подготовка | | | | |
| Практика судейства на контрольных тестированиях по ОФП, СФП. | - | + | + | + |
| Практика судейства соревнований по ОФП, СФП. | - | - | + | + |
| Практика судейства соревнований учреждения. | - | - | + | + |
| Практика судейства соревнований школьного уровня. | - | - | + | + |

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

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

Основные задачи медицинского обеспечения.

Основные задачи медицинского обеспечения, в том числе и ушу:

- медико-санитарное обеспечение регулярных занятий и соревнований;
- врачебный контроль – систематизированное обеспечение состояния здоровья занимающихся;

- врачебно-педагогические (совместно с тренером) наблюдение за тренированностью спортсменов;
- поэтапная оценка функционального состояния в процессе подготовки и при подготовке к соревнованиям;
- разработка и осуществление комплекса восстановительных мероприятий в процессе подготовки ушуистов к соревнованиям;
- участие в лечении и реабилитации спортсменов в связи с травмами и заболеваниями;
- участие в первичном отборе новичков для занятий ушу и в отборе спортсменов для участия в соревнованиях.

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

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

Соблюдение требований медицинского обеспечения процесса физической подготовленности:

- медицинская комиссия два (один) раза в год в зависимости от этапа подготовки;
- допуск врача к занятиям после болезни;
- медицинский осмотр перед участием в соревнованиях.

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

- к занятиям спортом допускаются только здоровые и практически здоровые дети.

Перечень заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом:

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

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

- своевременное лечение очагов хронической инфекции;
- спортсменов делят на группы, однородные по биологическому возрасту и уровню подготовленности с обязательной индивидуализацией нагрузок, строгим соблюдением режима быта, отдыха, питания;

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

- обязательное соблюдение принципов регулярности занятий и постепенности увеличения нагрузок;

- специализация проводится на базе широкой общей физической подготовки;
- не допустимо переносить особенности режима и методики тренировок взрослых на работу с подростками и детьми;

- методика проведения тренировок предусматривает чередование нагрузки на отдельные мышечные группы, частые перерывы, использование подвижных игр и других приемов, позволяющих разнообразить нагрузку, сделать ее эмоционально более насыщенной, поскольку детский организм не переносит однообразной монотонной работы;

- необходимо учитывать возрастные периоды совершенствования двигательных качеств и в соответствии с этим планировать 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 тренировочного процесса и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена.

Организация и ответственность за своевременное медицинское обследование лежит на руководителях спортивных школ, главных судьях соревнований. Планы врачебных обследований согласовываются по срокам и содержанию с врачебно-физкультурным диспансером и отражается в плане годового цикла подготовки.

2.10.1. Медико-биологическое обеспечение спортсменов

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, 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 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.

2.10.2. Планы применения восстановительных средств

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

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

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Таблица 9

План применения восстановительных средств

| № п/п | Восстановительные мероприятия | Ответственный | НП | ТЭ(СС) | | ССМ |
|-------|--|-------------------------|----|------------|---------------|-----|
| | | | | До 2-х лет | Свыше 2-х лет | |
| 1. | Педагогические средства восстановления | тренер | + | + | + | + |
| 2. | Психологические средства восстановления | тренер | - | + | + | + |
| 3. | Гигиенические средства восстановления | тренер, врач учреждения | - | + | + | + |
| 4. | Физиотерапевтические средства восстановления | тренер, врач учреждения | - | - | + | + |

2.10.3. Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Во время врачебно-педагогического контроля производится оценка по следующим разделам:

- состояние здоровья;
- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;
- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико - тактической подготовленности занимающихся;
- организацию и методические указания по проведению тестирования;
- степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

Врачебный контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях, индивидуальных особенностях спортсмена и осуществляется путем регулярного медицинского обследования спортсмена.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Для предупреждения травматизма и сохранения здоровья занимающихся большое значение имеют врачебный контроль и самоконтроль за их физическим состоянием и самочувствием. В связи с этим занимающиеся закрепляются за одним из лечебно-профилактических учреждений (врачебно-физкультурный диспансер) и проходят углубленное медицинское обследование не менее двух раз в год. Обследования проводятся спортивными врачами, специалистами функциональной диагностики. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно - профилактические меры.

Кроме этого на тренировочных занятиях, соревнованиях и сборах должны проводиться врачебно-тренерское наблюдение. Оно дает возможность врачу и тренеру определить текущее состояние здоровья занимающихся и своевременно выявить отклонения в нем. Перед каждым занятием тренеры должны выяснять настроение занимающихся, самочувствие, желание тренироваться.

Утомление и переутомление должны быть своевременно обнаружены в процессе занятий. Его основные признаки следующие: снижение внимания к тренерскому процессу, вялость, апатия; ухудшение качества исполнения упражнений; нарушение координации движений; побледнение, дрожание рук, ног и др. В этих случаях необходимо снизить нагрузку; не разучивать сложно-координированные, требующие риска движения; использовать методические приемы, облегчающие исполнение упражнения, в отдельных случаях надо прекратить тренировку, а занимающегося направить к врачу.

После болезни или длительного перерыва в занятиях занимающемуся необходимо пройти тщательное врачебное обследование и получить разрешение на допуск к тренировочным занятиям. В этом случае тренер должен в процессе тренировочной работы учесть рекомендации врача и не форсировать подготовку (заниматься ОФП, снизить нагрузку, уменьшить количество подходов, рекомендовать выполнять упражнения, хорошо изученные ранее, или их отдельные элементы), усилить внимание к страховке, оказывать физическую помощь и постепенно подвести занимающегося к выполнению полного объема работы. Категорически запрещается допускать спортсменов к тренировочным занятиям без разрешения врача.

Особое значение для предотвращения травматизма имеет самоконтроль. В специальном дневнике регистрируются самочувствие, настроение, степень утомления, вес, пульс, аппетит, сон, болевые ощущения; учитывается соблюдение правильного режима работы, отдыха, питания.

Значительную роль в профилактике травматизма играет агитационно-пропагандистская работа по врачебному контролю и самоконтролю. Все это позволяет тренеру методически правильно строить тренировочный процесс.

2. Психологический контроль – это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности.

В данном случае имеется в виду использование методов психологии для распознавания возможностей спортсмена вообще при занятии данным видом спорта (проблема отбора), в конкретном тренировочном цикле, занятии или соревнованиях.

2.10.4. Проведение психологической подготовки

Успех тренировочного процесса в ушу в значительной степени определяется психологическими факторами. Решающую роль в данном случае играют волевые качества спортсмена, помогающие строить работу согласно рациональному плану тренировки, подготовки к соревнованиям. Воспитание этих качеств при участии тренера, коллектива и посредством самовоспитания - одно из важнейших направлений работы тренера и его спортсменов. Для этого используются многочисленные организационно-педагогические приемы, основные из которых:

- систематическое обращение к соревновательным упражнениям и к работе по соревновательной модели;
- поощрение удачных исполнений не только формальной оценкой, но и педагогическими средствами - похвалой, условной (хотя бы шуточной) премией и др.; неудачные (если их можно действительно поставить в вину исполнителю) соответственно порицаются или «штрафуются» в педагогически приемлемой форме и с учетом психики спортсмена;

- по мере роста утомления в тренировке - повышение требований к самоконтролю; тренер должен обращать особое внимание на осознанность, ответственность, тщательность действий спортсменов, на недопустимость работы «по инерции»;
- применение соревновательных, игровых форм работы с использованием форм гандикапа, позволяющих вовлекать в состязание одновременно ушуистов разного уровня подготовленности;
- тренировка в условиях, ужесточающих режим работы с сравнении как с обычными занятиями, так и соревнованиями - за счет сокращения или полного исключения разминки, специальной разминки (при соблюдении норм безопасности), уменьшения интервалов отдыха, помощи, подсказок и т.д.;
- проведение тренировочных занятий в непривычных условиях, в измененной экипировке, утяжеленных костюмах и т.п.;
- изменение плановых задач тренировки, состава комбинации, в том числе в связи с новыми тактическими установками, исполнение некоторых относительно новых для ушуиста упражнений «с листа»;
- применение самостоятельных занятий в отсутствие тренера или с ограничением его ролью наблюдателя.

2.11. Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

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

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

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

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

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

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

План антидопинговых мероприятий

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

Таблица 10

Примерный план антидопинговых мероприятий

| Спортсмены | Вид программы | Тема | Ответственный за проведение мероприятия | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятия |
|-------------------|-----------------------|---------------------------|--|-------------------------|---|
| | «Веселые старты» | «Честная Игра» | тренер | 1-2 раза в год | Пример программы мероприятия (Приложение №1) |
| | Теоретическое занятие | «Ценности спорта. Честная | Тренер и (или) ответственный за | 1 раз в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое |

| | | | | | |
|--|--|--|---|----------------|---|
| Этап начальной подготовки | | игра» | антидопин- говое обеспече- ние в регионе | | обеспечение в регионе |
| | Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | | Тренер | 1 раз в месяц | <p>Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).</p> <p>Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (Приложение №2)</p> |
| | Антидопинговая викторина | «Играй честно» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе | По назначению | |
| | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | Спортсмен | 1 раз в год | Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net |
| | Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Тренер | 1-2 раза в год | <p>Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу.</p> <p>Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»:</p> |

| | | | | | |
|---|------------------------------------|--|--|----------------|--|
| | | | | | http://list.rusada.ru/ (Приложение №2) Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (Приложения №3 и №4) |
| | Семинар для тренеров | «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Веселые старты | «Честная игра» | Тренер | 1-2 раза в год | Пример программы мероприятия (Приложение №1) |
| | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | Спортсмен | 1 раз в год | Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net |
| | Антидопинговая викторина | «Играй честно» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА | По назначению | |
| | Семинар для спортсменов и тренеров | «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |

| | | | | | |
|---|---------------------------------|--|--|----------------|---|
| | | средств» | | | |
| | Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Тренер | 1-2 раза в год | Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (Приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (Приложение №15 и №16). |
| Этап совершенствования спортивного мастерства, | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | Спортсмен | 1 раз в год | Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net |
| | Семинар | «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |
| Этап высшего спортивного мастерства | | | | | |

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.

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.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность

Результаты в спорте зависят от многих факторов (педагогических, биологических, социальных), действующих самостоятельно и во взаимосвязи друг с другом.

Среди факторов, определяющих успех в спорте особое место, отводится тренерскому руководству, планированию тренировочного процесса в целом и самой тренировки, гигиеническому режиму, врачебному контролю.

Наиболее существенными факторами, влияющими на достижение спортсменами результатов в виде спорта ушу, являются:

- а) возраст и стаж спортсменов;
- б) внешние морфологические признаки;
- в) функциональные возможности;
- г) уровень подготовки (физической, технической, тактической, психологической и теоретической);
- д) способность спортсмена к восстановлению после больших тренировочных нагрузок (физических и психологических);
- е) состояние здоровья.

Для осуществления эффективности тренировочного процесса следует учитывать следующие факторы:

- основные условия тренировочного процесса – отражающие его организацию (материально-бытовые условия, календарь соревнований и другие;
- общие - социально-экономические;
- интегральные - отражающие суммарный эффект функционального состояния различных систем организма, педагогические параметры – спортивного мастерства, энергетико-функциональные – спортивной работоспособности, анатомо-морфологические – физического развития, параметры психических состояний;
- дифференциальные – отражающие некоторые моменты, связанные с управлением в тренировочном процессе;
- основные условия тренировочного процесса – отражающие его организацию (материально-бытовые условия, календарь соревнований и другие).

Главная задача, стоящая перед тренером и спортсменом - достижение максимального результата на этапе спортивной подготовки.

Можно выделить 5 групп основных факторов, оказывающих влияние на структуру многолетнего тренировочного процесса:

- 1) генетические (обусловленные);
- 2) биоритмические (экзогенные и эндогенные);

- 3) факторы, ограничивающие нагрузку с учетом этапа подготовки и возраста спортсмена;
- 4) факторы специальной подготовленности (дифференциальные);
- 5) структура многолетней тренировки (цели, задачи, средства, методы, тренировочные задания, урок, микроциклы и прочие).

Общая продолжительность многолетней подготовки, время, необходимое для достижения высших спортивных результатов, возрастные зоны, в которых эти результаты обычно показываются, зависят от следующих факторов:

- структуры соревновательной деятельности;
- закономерностей становления различных сторон спортивного мастерства;
- формирования адаптационных процессов в ведущих для вида спорта «ушу» функциональных системах;
- индивидуальных и половых особенностей, темпов биологического созревания;
- возраста начала занятий, специальных тренировок;
- содержания тренировочного процесса: состав средств, методов, динамики нагрузок, построения различных структурных образований тренировочного процесса, применения дополнительных факторов (специальное питание, тренажеры, восстановительные и стимулирующие работоспособность средства и прочее).

Необходимо знать, что спортивная тренировка является одной из форм спортивной подготовки.

Подготовка спортсменов рассматривается как длительный процесс с использованием совокупности тренировочных и не тренировочных средств (режим жизни спортсмена, воспитание, лекции и беседы на эстетические и другие темы, самостоятельная работа с книгой, соревнования и так далее).

С помощью всех этих форм и условий обеспечивается всестороннее развитие личности спортсменов на всех этапах подготовки и необходимая степень готовности к спортивным достижениям, в то числе к высшим спортивным результатам.

Под спортивной тренировкой подразумевают специально организованный процесс, направленный на достижение высоких результатов в избранном виде спортивной деятельности. Целевые установки и задачи определяют основные направления многолетнего тренировочного процесса. Поэтому тренер должен четко их формулировать. Подготовка спортсменов высокого класса имеет целью достижение возможно большего успеха в спорте.

Принципы спортивной тренировки – это основные положения, которых следует придерживаться при решении задач тренировочного процесса. Основаны эти принципы на общепедагогических (дидактических) принципах обучения. Однако, отражая специфику тренировочного процесса, они имеют особое содержание и реализуются специфическими средствами и методами, с учетом особенностей физического воспитания.

В основу спортивной тренировки положены две группы принципов.

Первая представляет собой общие принципы дидактики, характерные для любого тренировочного процесса: сознательность и активность, всесторонность, доступность, и учет индивидуальных особенностей, постепенность, наглядность, прочность.

Вторая группа включает специфические принципы спортивной тренировки, которые отсутствуют в других формах воспитания и отражают закономерные связи между тренировочными воздействиями, различным содержанием спортивной тренировки и реакцией на них организма спортсмена: направленность к высшим достижениям; углубленная специализация; единство общей и специальной подготовки; непрерывность тренировочного процесса; единство постепенности и тенденции к максимальным нагрузкам; волнообразность динамики нагрузок, цикличность тренировочного процесса.

Тренер должен реализовать в процессе спортивной тренировки следующие принципы:

1. Единство общей и специальной подготовки спортсмена, спортивные достижения которого зависят от его разностороннего развития, взаимосвязи всех его органов, систем и функций

в процессе жизнедеятельности, а также взаимодействия различных двигательных умений и навыков.

Единство общей и специальной подготовки рассматривается, как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношение общей и специальной подготовки в тренировочном процессе в виде спорта «ушу» будет способствовать росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики вида спорта «ушу», этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного спортсмена;

2. Непрерывность тренировочного процесса.

Так как спортивная тренировка – это многолетний и круглогодичный процесс, все звенья которого взаимосвязаны, следует сохранять направленность на достижение максимальных спортивных результатов в избранном виде спорта в течение всего времени.

Воздействие каждого последующего тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода и так далее, в процессе тренировки «наслаивается» на результаты от воздействия предыдущего, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки.

Интервалы между занятиями необходимо устанавливать в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

3. Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам.

Постепенное и максимальное увеличение тренировочных нагрузок путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов должно быть сугубо индивидуальным из года в год.

В процессе тренировки необходимо соблюдать принципы доступности, систематичности и индивидуализации.

Рекомендуется также использовать следующие направления в интенсификации тренировочного процесса:

- относительно позднее начало узкой специализации;
- плавное изменение соотношений средств общей и специальной подготовки, постепенное увеличение доли специальных средств;
- увеличение суммарного годового объема работы за счет увеличения часов, отведенных на тренировки (от 100 до 1500);
- увеличение количества тренировочных занятий в течение одного дня (от 1 до 2 занятий);
- увеличение количества занятий с большими нагрузками в течение недельного микроцикла до 5-7;
- увеличение количества занятий избирательной направленности, вызывающих глубокую мобилизацию функциональных возможностей организма спортсмена;
- возрастание в суммарном объеме доли работы в «жестких» режимах, способствующих повышению специальной выносливости;
- увеличение количества соревновательных стартов;
- расширение применения дополнительных средств и методов (тренажеров, биомеханической стимуляции, фармакологических, физиотерапевтических средств) с целью повышения работоспособности спортсмена.

4. Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок.

Процесс спортивной тренировки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для

различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее).

Закономерности колебаний различных волн определить сложно. Они зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей спортсмена; особенностей избранного вида спорта; этапа многолетней тренировки и других факторов.

Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной преимущественной направленности зачастую приводит к стабилизации результатов, а иногда и к потере перспективных спортсменов, поэтому рекомендуется разнообразить тренировочные воздействия.

Вариативность как методический прием решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках юных спортсменов.

Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, увеличению объема работы.

5. Цикличность тренировочного процесса.

Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего тренировочного процесса взаимосвязаны.

Объем индивидуальной спортивной подготовки

Если для начинающих спортсменов на первый год занятий составляется общий план тренировочной работы, то спортсменам 1-го разряда и выше для совершенствования в технике и повышения спортивных достижений необходимо иметь индивидуальный план - график.

Составляется он по тому же принципу — на год, период, месяц и т. д. Только упражнения и нагрузки (объем и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей.

При составлении индивидуального плана учитывается степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость на производстве или учебе и др.

Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть строго индивидуальны и постоянно записываться в личный дневник.

Постоянный анализ тренировок, учёт нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (перетренировку), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье.

При составлении индивидуального плана как на отдельный период или цикл тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер и спортсмен определяют:

- 1) объём и интенсивность нагрузки;
- 2) количество и характер упражнений;
- 3) очередность выполнения упражнений;
- 4) нагрузка в каждом упражнении,
- 5) длительность и темп выполнения упражнений;
- 6) количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата в классических (соревновательных) упражнениях. При этом обязательно учитываются:

— нагрузка в предыдущих занятиях;

— степень восстановления после предыдущих занятий.

После того как определено общее направление тренировочного процесса в годичном цикле, т. е. обозначены периоды цикла, количество месячных циклов и каждом периоде и этапе подготовки и количество соревнований, в которых должен выступать спортсмен, составляется месячный план тренировочной работы.

Таблица 11

Влияние физических качеств на результативность
(Приложение № 6 к настоящему ФССП)

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

Условные обозначения:
3 - значительное влияние;
2 - среднее влияние;

3.1.1. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Требования к тренерскому составу.

В целях обеспечения техники безопасности необходимо:

- довести до сведения всех занимающихся правила внутреннего трудового распорядка;
- ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности на спортивном сооружении, в спортивном зале;
- организовать занятия со спортсменами в соответствии с расписанием;
- перед началом занятий провести тщательный осмотр места занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, оборудования, в их соответствии санитарно-гигиеническим требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий;
- присутствовать при входе занимающихся в спортивный зал;
- контролировать уход занимающихся из зала;
- по результатам медицинского осмотра и тестирований знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого занимающегося;
- обеспечивать страховку;
- при проявлении признаков утомления или недомогания, плохого самочувствия немедленно направлять к врачу.

Тренер несет прямую ответственность за охрану жизни и здоровья занимающихся.

Требования к занимающимся.

В целях обеспечения безопасности занимающиеся должны:

- приходить на занятия в соответствии с расписанием тренировочных занятий;

- строго выполнять распоряжения тренера;
- соблюдать правила техники безопасности во время тренировочного занятия;
- в случае плохого самочувствия поставить в известность тренера;
- запрещается самостоятельно использовать спортивный инвентарь и выносить его из зала;
- форма одежды должна соответствовать виду спорта ушу. Обязательна сменная обувь для занятий в зале.
- в случае возникновения непредвиденных ситуаций занимающийся не должен совершать никаких самостоятельных действий, необходимо полное подчинение тренеру.

Соблюдение правил техники безопасности являются обязательными при проведении тренировочных занятий, тренировочных сборов, соревнований, оздоровительно-спортивных лагерей.

3.1.2. Врачебный контроль и самоконтроль

Для предупреждения травматизма и сохранения здоровья занимающихся большое значение имеют врачебный контроль и самоконтроль за их физическим состоянием и самочувствием. В связи с этим занимающиеся закрепляются за одним из лечебно-профилактических учреждений (врачебно-физкультурный диспансер, кабинеты врачебного контроля, врачебные кабинеты в поликлиниках, школах, средних специальных и высших учебных заведениях) и проходят углубленное медицинское обследование не менее одного-двух раз в год.

Кроме этого на тренировочных занятиях, спортивных соревнованиях и тренировочных мероприятиях должны проводиться врачебно-педагогические наблюдения. Они дают возможность врачу и тренеру определить текущее состояние здоровья занимающихся и своевременно выявить отклонения в нем. Перед каждым занятием преподаватели должны выяснять настроение занимающихся, самочувствие, желание тренироваться.

Утомление и переутомление должны быть своевременно обнаружены в процессе занятий. Его основные признаки следующие: снижение внимания к тренировочному процессу, вялость, апатия; ухудшение качества исполнения упражнений; нарушение координации движений; побледнение, дрожание рук, ног и др. В этих случаях необходимо снизить нагрузку; не разучивать сложнокоординированные, требующие риска движения; использовать методические приемы, облегчающие исполнение упражнения, в отдельных случаях надо прекратить тренировку, а занимающегося направить к врачу.

После болезни или длительного перерыва в занятиях занимающемуся необходимо пройти тщательное врачебное обследование и получить разрешение на допуск к тренировочным занятиям. В этом случае педагог должен в процессе тренировочной работы учесть рекомендации врача и не форсировать подготовку (заниматься ОФП, снизить нагрузку, уменьшить количество подходов, рекомендовать выполнять упражнения, хорошо изученные ранее, или их отдельные элементы), усилить внимание к страховке, оказывать физическую помощь и постепенно подвести занимающегося к выполнению полного объема работы. Категорически запрещается допускать занимающихся к тренировочным занятиям без разрешения врача.

Особое значение для предотвращения травматизма имеет самоконтроль. В специальном дневнике регистрируются самочувствие, настроение, степень утомления, вес, пульс, аппетит, сон, болевые ощущения; учитывается соблюдение правильного режима работы, отдыха, питания.

Значительную роль в профилактике травматизма играет агитационно-пропагандистская работа по врачебному контролю и самоконтролю. Все это позволяет тренеру методически правильно строить тренировочный процесс.

Итак, для предупреждения спортивных травм при занятиях гимнастикой необходимо применять комплексные профилактические меры. К ним относятся методика проведения спортивной работы, гигиенические требования и медицинское обеспечение.

Наряду с важностью всех профилактических мероприятий основное внимание следует уделять устранению методических погрешностей, поскольку большинство травм вызвано недостатками в методике обучения и тренировки.

3.1.3. Программный материал для практических занятий (техническая подготовка) по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

Техническая подготовка включает совокупность методов, направленных на овладение техническими элементами ушу, выполняемыми в ходе соревнований и доведение исполнения этих элементов до необходимой степени совершенства. В независимости от цикла спортивной тренировки, техническая подготовка строится по принципу многократного повторения, постепенности и предполагает поэтапное объединение изученных базовых элементов (цзибэньдунцзо) сначала в комбинации движений (цзухэдунцзо), а затем в комплексы (таолу). Очевидно, что на каждом этапе роста мастерства спортсмена, требования, предъявляемые к технической подготовке, возрастают пропорционально росту его физических возможностей, что предопределяет обновление и преобразование технических навыков, в соответствии с новыми возможностями спортсмена. На высших этапах мастерства перед спортсменом может ставиться задача создания принципиально новых видов техники ушу и использования их на соревнованиях.

3.1.3.1. ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (НП ДО 1 ГОДА)

Теория и методика физической культуры и спорта:

а) **Местазанятий. Оборудование и инвентарь.** Техника безопасности при занятиях ушу. Оборудование зала и инвентарь. Эксплуатация и сохранение. Форма для занятий ушу, соревновательный костюм ушу (и-фу). Общие сведения о спортивной оружии ушу.

б) **Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.** Физическая культура как часть общей культуры общества. Ее значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития, подготовки к труду и защите Родины.

в) **Краткий разбор развития ушу.** История возникновения и становления ушу.

г) **Краткие сведения о строении и функциях организма.** Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям. Мышцы синергисты и антагонисты.

д) **Основы знаний по гигиене.** Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм. Причина травм.

е) **Основы знаний по врачебному контролю и самоконтролю.** Значение и содержание врачебного контроля. Порядок осуществления врачебного контроля в спортивных школах.

ж) **Общие понятия о технике ушу.** 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), тяюэ (прыжки). Особенности работы над гибкостью в ушу (Жоугун).

Подготовительный период:

Общая физическая подготовка:

Основная общефизическая подготовка. (Разновидности бега, спортивной ходьбы, прыжков (в длину, вверх, многоскоки, с поворотом на 90 и 180 градусов), подтягивания, отжимания в упоре, упражнения на равновесие (пинхэн), лазание по гимнастической стенке, лестнице, канату, шесту).

Упражнения на развитие силовых способностей. (Упражнения для укрепления

различных групп мышц без отягощений (подтягивания, отжимания и т.п.). Упражнения для укрепления различных групп мышц с отягощениями (гантели, набивные мячи, спортивные тренажеры).

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. (Упражнения со скакалкой, разнообразные прыжки, ускорения).

Упражнения для развития гибкости.(жоугун)

Данный раздел является наиболее важным в структуре этого тренировочного этапа, поскольку ушу основано на движениях с широкой амплитудой, предполагающих активную нагрузку на позвоночник, тазобедренный и плечевой суставы, мышцы передней и задней поверхностей бедра, голеностопные суставы.

- 1) Цзяньбу жоугун - упражнения для увеличения подвижности плечевого сустава;
- 2) Яобу жоугун - упражнения для увеличения подвижности позвоночника, в особенности поясничного отдела;
- 3) Туйбу жоугун - упражнения для увеличения подвижности тазобедренного и оптимизации подвижности коленного сустава

Соревновательный период:

Техническая и специальная подготовка:

Основные базовые элементы ушу. (Ушу цзибэнь синши хэ дунцзо).

Цюаньшу

1. Основные положения кисти (цзибэнь шоусин):

- а) Чжан - ладонь;
- б) Цюань - кулак;
- в) Гоушоу - “крюк”, кисть руки пальцы собраны в “щепоть”.

2. Основные виды движений руками (цзибэнь шоуфа):

- а) Пинчунцюань - прямой удар кулаком;
- б) Пинлицюань - прямой удар вертикальным кулаком;
- в) Туйчжан - удар ладонью;
- г) Пицюань - вертикальный рубящий удар кулаком в сторону;
- д) Цзацюань - удар тыльной частью кулака с проворотом сверху вниз;
- е) Чуаньчжан - удар пальцами ладони вперед;
- ж) Аньчжан – «давящее» движение ладонью;
- з) Цзайцюань – удар кулаком сверху вниз;
- и) Динчжоу – удар в сторону острием локтя;
- к) Ячжоу – удар локтем сверху вниз.

3. Основные виды позиций (цзибэнь бусин):

- а) Мабу - П-образная позиция;
- б) Баньмабу - полу-П-образная позиция;
- в) Гунбу - позиция выпада;
- г) Пубу - низкая позиция с вытянутой ногой;
- д) Бинбу - позиция “стопы вместе”;
- е) Динбу - Т-образная позиция;
- ж) Дулибу - позиция на одной ноге;
- з) Цзопаньбу - скрученная позиция сидя.

4. Основные виды перемещений (цзибэнь буфа):

- а) Шанбу - шаг вперед;
- б) Туйбу - шаг назад.

5. Основные виды движений ногами (цзибэнь туйфа):

- а) Даньтуй - удар ногой вперед.1
- б) Дэнтуй - удар пяткой вперед 1

6. Дуаньцисе

Базовые движения с широким мечом (даошу цзибэнь дунцзо):

- Баодао - способ удержания меча;

- Чаньтоудао - “оборачивающее” движение мечом вокруг корпуса;
- Гонаодао - движение мечом вокруг корпуса обратное чаньтоудао;
- 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;
- Бэньцзянь - движение “вспарывания” мечом, работа запястья.

Переходный период:

1. Разучивание базовых связей:

мабу – баньмабу – гунбу
даньтуй – чунцюань
гунбу – аньчжан – дулибу – чуаньчжан
пубу – чуаньчжан – гунбу
мабу – гунбу – чунцюань
гунбу – паоцюань – гунбу
бяньцюань – гуагай – гунбу

2. Изучение комплексов чанцюань начального уровня.

- 16 форм чанцюань (шилюши чанцюань), 16 форм наньцюань (шилюши наньцюань) – один на выбор.

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.

3. Восстановительные мероприятия

**План-конспект
тренировочного занятия отделения по виду спорта «ушу»
группы начальной подготовки первого года**

Тренер: _____

Тема занятия: Развитие технической подготовки (ушу цзибэнь синши хэ дунцзо)

Период подготовки: Подготовительная, общая подготовка

Цель и задачи тренировочного занятия:

- развивать скоростно-силовые качества
- развивать ловкость
- развивать выносливость
- способствовать развитию технической подготовки

Средства тренировки: общеподготовительные, специально подготовительные упражнения

Методы тренировочного занятия: словесный, наглядный, игровой

Место проведения: спортивный зал

Инвентарь и оборудование: секундомер, мяч

Время проведения: 120 мин

| Содержание занятия | Время проведения (мин) | Методические указания |
|--|------------------------|---|
| <p>Вводная часть. 1. Построение приветствие, проверка по журналу, инструктаж по профилактики детского травматизма и техники безопасности. 2. Доведение темы занятия до занимающихся. Постановка перед занимающимися задач тренировочного занятия.</p> | 5 мин | Приветствие, сообщение задач ТЗ. |
| <p>Подготовительная часть. Измерение пульса. Разминка: размять голеностоп, тазобедренный сустав, колени, плечевые суставы. Бег. ОРУ: суставная разминка (шея, плечевой сустав, локтевой, поясница, тазобедренный сустав, мышцы кора, коленные суставы, голеностоп). Растяжка (шпагаты, передняя поверхность бедра, икроножные мышцы).</p> | 25 мин | Измерение пульса до начала ТЗ, во время и после. Темп средний. Воспроизводить упр. по образцу и показу тренера. Бег равномерный. ОРУ выполняются без резких рывков, с амплитудой. |
| <p>Основная часть. Закрепление основных положений кисти (цзибэнь шоусин): а) Чжан - ладонь; б) Цюань - кулак; в) Гоушоу - “крюк”, кисть руки пальцы собраны в “щепоть”. Закрепление основных видов движений руками (цзибэнь шоуфа): а) Пинчунцюань - прямой удар кулаком; б) Пинлицюань - прямой удар вертикальным кулаком; в) Туйчжан - удар ладонью. Совершенствование основных базовых элементов ушу. (Ушу цзибэнь синши хэ дунцзо). 8-10 повторений. Подвижные игры (2-3 повторения): - «третий лишний» - «вышибалы» - «пятнашки-пролезашки» Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. (Упражнения со скакалкой, разнообразные прыжки, ускорения).</p> | 60 мин | Все упражнения отрабатываются медленно и четко (по 10 раз). Увеличиваем скорость выполнения (по 10 раз). Следим за дисциплиной, соблюдаем правила игр. |
| <p>Заключительная часть. 1. Упражнения на восстановление дыхания. 2. Гибкость, расслабление (туйбу жоугун - упражнения для увеличения подвижности тазобедренного и оптимизации подвижности коленного сустава). 3. Подведение итогов ТЗ. 4. Проверка пульса. 5. Рефлексия тренировочного занятия. 6. Беседа: Как справились с поставленной задачей? Что давалось тяжело? 7. Анализ результатов ОФП. 8. Контроль самочувствия занимающихся после проведения</p> | 30 мин | Выполнение упражнений по 15 раз 3 серии. Заминка выполняется максимально спокойно, без резких движений, прорабатывая все группы |

| | | |
|-------------------------|--|--|
| тренировочного занятия. | | мышц ног, спины, рук. Проверка пульса. |
|-------------------------|--|--|

Конспект составил _____ тренер СПб ГБУ СШОР «Комета» _____

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СВЫШЕ ГОДА (НП СВЫШЕ 1 ГОДА)

Теория и методика физической культуры и спорта:

а) **Места занятий. Оборудование и инвентарь.** Ковер для занятий ушу, размеры и прочие параметры. Арсенал короткого оружия ушу-таолу: даошу, цзяньшу, наньдао, тайцзицзянь.

б) **Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.** Физическая культура и спорт как средство воспитания человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

в) **Краткий разбор развития ушу.** Современное развитие ушу (XX-XXI вв.) Создание международной и Европейской федерации ушу. Первые международные соревнования по ушу.

г) **Краткие сведения о строении и функциях организма.** Преодолевающая, уступающая, удерживающая работа мышц. Основные мышцы человека, их названия, сгибатели, разгибатели, супинаторы, пронаторы, гладкие, поперечнополосатые мышцы, мышцы ног, рук, туловища.

д) **Основы знаний по гигиене.** Гигиена одежды и обуви. Гигиена мест проживания и занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция). Первая помощь при травмах.

е) **Общая и специальная подготовка в ушу.** Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций и повышения спортивной работоспособности.

ж) **Правила соревнований.** Значение соревнований по ушу, их цели и задачи. Виды соревнований. Правила определения победителей в соревнованиях.

з) **Общие понятия о технике ушу.** Таолу как форма соревновательного упражнения в ушу. Классификация направлений и стилей ушу. Особенности группы стилей Чанцюань (чанцюань, цзяньшу, даошу, гуньшу, цяншу).

и) **Воспитательное значение.** Взаимосвязь воспитания и обучения. Роль коллектива в воспитании.

к) **Краткие сведения о физиологических основах тренировки ушу** Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития. Понятие «навык».

л) **Планирование тренировочного процесса.** Методы организации тренировочного процесса. Планирование процесса совершенствования физических качеств.

м) **Морально-волевая подготовка.** Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятия спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.

Подготовительный период:

Общая физическая подготовка:

Основная общефизическая подготовка. (Разновидности бега, спортивной ходьбы, прыжков (в длину, вверх, многоскоки, с поворотом на 90 и 180 градусов), подтягивания, отжимания в упоре, упражнения на равновесие (пинхэн), лазание по гимнастической стенке,

лестнице, канату, шесту).

Упражнения на развитие силовых способностей. (Упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощений (подтягивания, отжимания и т.п.). Упражнения для укрепления различных групп мышц с отягощениями (гантели, набивные мячи, спортивные тренажеры).

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. (Упражнения со скакалкой, разнообразные прыжки, ускорения).

Акробатические упражнения.(Кувырки вперед (цяньбэй), кувырок назад (хоубэй), колесо (цэшоуфань), подъем разгибом (лиюйдатин), равновесия (пинхэн).

Упражнения для развития гибкости.(жоугун)

Данный раздел является наиболее важным в структуре этого этапа занятий ушу, поскольку ушу основано на движениях с широкой амплитудой, предполагающих активную нагрузку на позвоночник, тазобедренный и плечевой суставы, мышцы передней и задней поверхностей бедра, голеностопные суставы.

- 1) Цзяньбу жоугун - упражнения для увеличения подвижности плечевого сустава;
- 2) Яобу жоугун - упражнения для увеличения подвижности позвоночника, в особенности поясничного отдела;
- 3) Туйбу жоугун - упражнения для увеличения подвижности тазобедренного и оптимизации подвижности коленного и голеностопного суставов.

Упражнения на развитие ловкости. (Упражнения на согласованность движений, координацию, прыжки с различными движениями, развитие ловкости подвижными играми).

Соревновательный период:

Техническая и специальная подготовка:

Совершенствование основных базовых элементов ушу. (Ушу цзибэнь синши хэ дунцзо).

1. Основные положения кисти (цзибэнь шоусин):

- а) Чжан - ладонь;
- б) Цюань - кулак;
- в) Гоушоу - “крюк”, кисть руки пальцы собраны в “щепоть”.

2. Основные виды движений руками (цзибэнь шоуфа):

- а) Пинчунцюань - прямой удар кулаком;
- б) Пинлицюань - прямой удар вертикальным кулаком;
- в) Туйчжан - удар ладонью;
- г) Пицюань - вертикальный рубящий удар кулаком в сторону;
- д) Цзацюань -удар тыльной частью кулака с проворотом сверху вниз;
- е) Чуаньчжан - удар пальцами ладони вперед;
- ж) Аньчжан – «давящее» движение ладонью;
- з) Цзайцюань – удар кулаком сверху вниз;
- и) Динчжоу – удар в сторону острием локтя;
- к) Ячжоу – удар локтем сверху вниз.

3. Основные виды позиций (цзибэнь бусин):

- а) Мабу - П-образная позиция;
- б) Баньмабу - полу-П-образная позиция;
- в) Гунбу - позиция выпада;
- г) Пубу - низкая позиция с вытянутой ногой;
- д) Бинбу - позиция “стопы вместе”;
- е) Динбу - Т-образная позиция;
- ж) Дулибу - позиция на одной ноге;
- з) Цзопаньбу - скрученная позиция сидя.

Цюаньшу

4. Основные виды перемещений (цзибэнь буфа):

- а) Чабу - позиция - зашагивание;
- б) Гайбу - позиция-отшагивание.

в) Шанбу - шаг вперед;

г) Туйбу - шаг назад.

5. Основные виды движений ногами (цзибэнь туйфа):

а) Чжэньтитуй - удар выпрямленной ногой вперед-вверх;

б) Сетитуй - удар выпрямленной ногой к противоположному плечу;

в) Цэтитуй - боковой удар выпрямленной ногой;

г) Хоуляотуй - удар назад выпрямленной ногой;

д) Даньтуй - удар ногой вперед.

е) Дэнтуй - удар пяткой вперед.

6. Дуаньцисе

Базовые движения с широким мечом (даошу цзибэнь дунцзо):

- Баодао - способ удержания меча;
- Чаньтоудао - “оборачивающее” движение мечом вокруг корпуса;
- Гонаодао - движение мечом вокруг корпуса обратное чаньтоудао;
- Пидао - рубящий удар движением от локтя;
- Цзедо - диагональное подрезание мечом сверху вниз;
- Ляодао - диагональное подрезание мечом снизу вверх;
- Гуадао - скрестное движение прокалывания мечом;
- Чжадао - прокалывание мечом;

Базовые движения с обоюдоострым мечом (цзяньшу цзибэнь дунцзо):

- Цзянь чжи - положение пальцев в форме “меча”;
- Баоцзянь - способ удержания меча;
- Цыцзянь - прокалывание мечом;
- Пинцыцзянь - прокалывание мечом с лезвием в горизонтальном положении;
- Сяцыцзянь - прокалывание вниз;
- Шанцыцзянь - прокалывание вверх;
- Пицзянь - “рубящее” движение мечом;
- Дяньцзянь - укол мечом сверху вниз;
- Бэньцзянь - движение “вспарывания” мечом, работа запястья.

7. Длинное оружие - Чан бинци.

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;
- Бэньгунь - “вздергивающее” движение палкой, блок-подставка;
- Чогунь - “протыкающее” движение-толчок;

Базовые движения с копьем (цяншу цзибэнь дунцзо):

- Во цянфа - способы хвата копья;
- Чжациан - горизонтальное прокалывание;
- Сячжациан - прокалывание вниз;
- Ланьциан - блокирующее движение передней частью копья вовнутрь;
- Бэньциан - “вздергивание” копьем;
- Боциан - сбив полукруговым движением влево или вправо;
- Цяциан - верхний блок-подставка от удара сверху;

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.

Переходный период:

1. Совершенствование комплексов чанцюань начального уровня.

- 16 форм чанцюань (шилюши чанцюань), 16 форм наньцюань (шилюши наньцюань) – один на выбор.

2. Разучивание базовых связок с коротким и длинным оружием:

1. Мабу-гунбу-чжадао
2. Чаньтоу-гунбу
3. Гонао-сюйбу-туйчжан
4. Гунбу-ляодао
5. Сюйбу-гуадао
6. Гунбу-цицзянь
7. Мабу-пинцицзянь
8. Бинбу-пицзянь
9. Пубу-бэнцзянь

3. Восстановительные процедуры

План-конспект тренировочного занятия отделения по виду спорта «ушу» группы начальной подготовки второго года

Тренер: _____

Тема занятия: «Отработка статических равновесий»

Период подготовки: Подготовительная, общая подготовка

Цель и задачи тренировочного занятия:

- Добиться сосредоточенности и внимания на содержании занятия
- Добиться укрепления мышц спины для формирования правильной осанки
- Постепенное увеличение уровня фиксации в статике

Средства тренировки: общеподготовительные, специально подготовительные упражнения

Методы тренировочного занятия: словесный, наглядный, круговой

Место проведения: спортивный зал

Инвентарь и оборудование: кольцевые жгуты, секундомер

Время проведения: 120 мин

| Содержание занятия | Время проведения (мин) | Методические указания |
|--|------------------------|--|
| Вводная часть. 1. Построение приветствие, проверка по журналу, инструктаж по профилактики детского травматизма и техники безопасности. 2. Доведение темы занятия до занимающихся. Постановка перед занимающимися задач тренировочного занятия. | 5 мин | Приветствие, сообщение задач ТЗ. |
| Подготовительная часть. Измерение пульса. Разминка: размять голеностоп, тазобедренный сустав, колени, плечевые суставы. Бег. Распределение в колонны. Задания по прямым: высокое поднимание бедра, захлест голени, приставной шаг (пр., лев. боком), скрестный шаг, многоскок, ускорения. ОРУ: суставная разминка (шея, плечевой сустав, локтевой, поясница, тазобедренный сустав, мышцы кора, коленные | 30 минут | Измерение пульса до тз, во время и после. Темп средний. Воспроизводить упр. По образцу и показу тренера. Бег равномерный. Задания по диагонали |

| | | |
|--|---------------|---|
| <p>суставы, голеностоп). Растяжка (шпагаты, передняя поверхность бедра, икроножные мышцы).</p> | | <p>выполняем с амплитудой и сохранением темпа до конца дорожки. ОРУ выполняются без резких рывков, с амплитудой.</p> |
| <p>Основная часть. 1. Подводящие упражнения на статику - Хореографические упражнения с опорой на статику (отведение ноги с удержанием, вперед, в сторону). - Упражнения на укрепление мышц с помощью кольцевых жгутов (поднимание колена прямое, в сторону с натяжением жгута). 2. Укрепление мышц спины с помощью кольцевых жгутов - Упражнения на работу спины (верхнее крепление жгута). - Упражнения на скручивание (крепление на уровне пояса). 3. Отработка статических равновесий - отработка пинхэнов с удержанием (яншипинхэн, чаотандэн, ванюэпинхэн, дишипинхэн).</p> | <p>65 мин</p> | <p>Фиксируем и добиваемся полного выпрямления коленей, высота подъема ноги. Работа на технику и прокачивание мышц, медленно, без резких рывков. Удержание более 3 секунд, увеличить уровень подъема постепенно.</p> |
| <p>Заключительная часть. 1. Упражнения на восстановление дыхания, растяжение, расслабление. 2. Самомассаж. 3. Подведение итогов ТЗ. 4. Проверка пульса. 5. Рефлексия тренировочного занятия. 6. Беседа: Как справились с поставленной задачей? Что давалось тяжело? 7. Анализ результатов ОФП. 8. Контроль самочувствия занимающихся после проведения тренировочного занятия.</p> | <p>20 мин</p> | <p>Заминка выполняется максимально спокойно, без резких движений, прорабатывая все группы мышц ног, спины. Оценка каждого, проверка пульса.</p> |

Конспект составил _____ тренер СПб ГБУ СШОР «Комета» _____

3.1.3.2. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ДО 2 ЛЕТ (ТЭ(СС) до 2 лет - первый год)

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) охватывает период 5 лет и включает освоение базовых элементов цюаньшу, дуаньцисе и чанцисе. Акцент на этапе делается на дальнейшее изучение базовых движений и их отработку в различных комбинациях (цзухэ лянсьи) и комплексах первого, второго и третьего технического уровня.

Теория и методика физической культуры и спорта:

а) **Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.** Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких результатов в спорте.

б) **Краткий разбор развития 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.

в) **Краткие сведения о строении и функциях организма.** Основные сведения о кровообращении. Состав и назначение крови. Большой и малый круг кровообращения.

г) **Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питания спортсмена по ушу.** Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Особенности питания спортсменов в основной и соревновательный периоды.

д) **Основы методики тренировки.** Принципы тренировки: сознательность, активность, наглядность, систематичность, последовательность, доступность, прочность. Построение разминки на соревнованиях.

е) **Общая и специальная подготовка в ушу.** Роль общей подготовки в достижении спортивных результатов и воспитании личности. Направленность общей и специальной подготовки в ушу.

ж) **Правила соревнований.** 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».

з) **Общие понятия о технике ушу.** Особенности ритма, стиля и композиции комплексов таолу. Международные стандартные соревновательные комплексы ушу-таолу. Самостоятельные комплексы ушу-таолу. Особенности группы стилей Наньцюань (наньцюань, наньдао, наньгунь).

и) **Врачебный контроль и самоконтроль.** Диспансерное обследование, состояние здоровья, физическое развитие, приспособляемость сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и других систем организма к тренировочным соревновательным нагрузкам.

к) **Краткие сведения о физиологических основах тренировки ушу.** Стадии формирования двигательных навыков. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков.

л) **Морально-волевая подготовка.** Определение понятий: «мораль», «воля». Особенности формирования моральных и волевых качеств. Воспитание патриотизма, интернационализма, стойкости, твердости, точности, товарищества и гуманизма.

м) **Оборудование и инвентарь.** Арсенал длинного оружия ушу-таолу: гуньшу, цяншу, наньгунь.

н) **Основы философии и психологии спортивных единоборств.** Понятие воинской морали удэ.

Психологическая подготовка:

Воспитание волевых качеств, способствующих преодолению трудностей и препятствий: настойчивость, упорство, решительность, смелость, выдержка, самообладание. (Участие в соревнованиях. Учебные спарринги. Выполнение привычных упражнений с 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).

Подготовительный период:

Физическая подготовка:

Совершенствование базовой техники ушу и овладение более сложными движениями.

Упражнения на развитие силовых способностей.(Упражнения для укрепления групп

мышц, задействованных при выполнении базовых движений ушу без отягощений (удерживание ног (кунтуй), повторы в разных режимах, с разной скоростью, в разной последовательности); Упражнения для укрепления групп мышц, задействованных при выполнении базовых движений ушу с отягощениями (гантели, отягощения на ноги).

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. (Бег со сменой ритма, бег с выпрыгиваниями вверх, прыжки в длину ковра для ушу.)

Упражнения для развития гибкости (жоугун). (Цзяньбу, Яобу, Туйбу - жоугун).

Упражнения на развитие ловкости.

Подвижные игры. Спортивные игры: Баскетбол, Футбол, Волейбол, Ручной Мяч (упрощенное)

Соревновательный период:

Техническая и специальная подготовка:

1. Цюаньшу

1. Положения кисти (шоусин):

- Хучжао - “когти тигра”;
- Инчжуа - “когти орла”;
- Лунчжао - “когти дракона”;
- Даньчжуоцюань - кулак “одиночная жемчужина”;
- Даньчжи - “одиночный палец”;

2. Движения руками (шоуфа):

- Лигэ - блокирующее движение предплечьем внутрь;
- Вайгэ - блокирующее движение предплечьем наружу;
- Шанцзя - блокирующее движение предплечьем вверх;
- Тяовань - фиксация ладони в запястье;
- Лянчжан - фиксация ладони в запястье над головой (букв. “сверкающая ладонь”);
- Ляочжан - удар ладонью снизу вверх по дуге;
- Каньчжан - удар ребром ладони в горизонтальной плоскости;
- Лоушоу - захват снаружи внутрь;
- Гуаньцюань - боковой удар по дуге согнутой рукой;
- Чаоцюань - удар полусогнутой рукой снизу вверх;
- Бяньцюань - горизонтальный удар тыльной стороной кулака через разгиб в локте;
- Цзайцюань - удар кулаком сверху вниз;
- Динчжоу - удар в сторону острием локтя;
- Паньчжоу - круговой удар локтем.

3. Позииции (бусин):

- Цзопаньбу - скрученная позиция сидя;
- Хэнданбу - поперечная позиция гунбу;
- Себу - скрученная позиция;
- Сюйбу - позиция “пустого шага”;
- Гаосюйбу - высокая позиция “пустой шаг”.

4. Перемещения (буфа):

- Табу - “шаг с подбивом”;
- Цзибу - “шаг с хлопком”;
- Цзунбу - “шаг-полет”;
- Юэбу - “шаг-прыжок”;
- Синбу - “скользящий шаг”.

5. Движения ногами (туйфа):

- Цэчуайтуй - удар ногой в сторону;
- Чжэньтуй - “топающий удар”;

6. Техника Движения в прыжках (Тяюэ дунцзо)

- Тэнкунфэйцзяо - удар в прыжке выпреленной ногой

7. Равновесия (пинхэн):

- Яньши пинхэн - равновесие “ласточка”;
- Тиси пинхэн - равновесие с поднятым коленом;

2. Техника “Южного кулака” - Наньцюаньшу.

1. 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;
- Дандэбу - позиция растянутого полуприседа;
- Цилунбу - позиция полушага.

2. 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;

3. Короткое оружие - Дуань бинци.

1. Базовые движения с широким мечом (даошу цзибэнь дунцзо):

- Баодао - способ удержания меча;
- Чаньтоудао - “оборачивающее” движение мечом вокруг корпуса;
- Гонаодао - движение мечом вокруг корпуса обратное чаньтоудао;
- Пидоо - рубящий удар движением от локтя;
- Цзедоо - диагональное подрезание мечом сверху вниз;
- Ляодао - диагональное подрезание мечом снизу вверх;
- Гуадао - скрестное движение прокалывания мечом;
- Чжадао - прокалывание мечом;

2. 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.

4. Длинное оружие - Чан бинци.

Базовые движения с палкой (гуньшу цзибэнь дунцзо):

- Пигунь - “рубящее” движение сверху вниз по косой линии;
- Шуайгунь - удар сверху вниз концом палки;
- Луньгунь - “рубящее” движение в горизонтальной плоскости;
- Саогунь - “секущее” движение палкой;
- Ляогунь - удар палкой снизу вверх;
- Дяньгунь - точечный удар палкой;
- Бэнгунь - “вздергивающее” движение палкой, блок-подставка;
- Чогунь - “протыкающее” движение-толчок;

Базовые движения с копьем (цяньшу цзибэнь дунцзо):

- Во цяньфа - 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;

Рекомендации:

Объем программы первого этапа выполняется во второй части разминки и как подводящие упражнения.

Обучение соединению элементов техники освоенных на первом этапе. В процессе тренировки необходимо раскрывать занимающимся ключевые понятия биомеханических основ техники ушу.

По мере освоения программы возможно проведение соревнований по ОФП, играм, базовой технике и т.д.

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 1, 2 и 3 технического уровня (и дуань, эр дуань, сань дуань цзишу чанцюань таолу). Демонстрация юнфа (применение техники) необходима с целью контроля понимания занимающимися функции движений ушу.

Рекомендации, к первому этапу программы остаются прежними и для второго и последующего этапов.

Переходный период:

1. 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

2. Изучение комплексов.

- Эрцзи чаньцюань

3. Восстановительные процедуры

План-конспект

тренировочного занятия отделения по виду спорта «ушу»

группы на тренировочном этапе (спортивная специализация) первого года

Тренер: _____

Тема занятия: «Развитие координационных способностей и ловкости» _____

Период подготовки: подготовительный, общая и специальная подготовка _____

Цель и задачи тренировочного занятия:

-развивать и улучшать координационные способности _____

-развивать ловкость

-поддерживать общее физическое состояние спортсменов

Средства тренировки: общеподготовительные упражнения

Методы тренировочного занятия: наглядные, словесные, круговой

Место проведения: спортивный зал

Инвентарь и оборудование: скакалки, теннисные мячи, секундомер

Время проведения: 120 мин

| Содержание занятия | Время проведения (мин) | Методические указания |
|--|------------------------|--|
| Вводная часть. 1. Построение приветствие, проверка по журналу, инструктаж по профилактики детского травматизма и техники безопасности. 2. Доведение темы занятия до занимающихся. Постановка перед занимающимися задач тренировочного занятия. | 5 мин | Приветствие, сообщение задач ТЗ |
| Подготовительная часть. Измерение пульса Разминка: размять голеностоп, тазобедренный сустав, колени, плечевые суставы. Бег. Задания по диагонали: высокое поднимание бедра, захлест голени, приставной шаг (пр., лев. боком), скрестный шаг, многоскок Ускорения по диагонали. ОРУ: суставная разминка (шея, плечевой сустав, локтевой, поясница, тазобедренный сустав, мышцы кора, коленные суставы, голеностоп) Растяжка (шпагаты, передняя поверхность бедра, икроножные мышцы) | Разминка 35 мин | Измерение пульса до тз, во время и после. Темп средний Воспроизводить упр. По образцу и показу тренера. Бег равномерный. Задания по диагонали выполняем с амплитудой и сохранением темпа до конца дорожки. ОРУ выполняются без резких рывков, с амплитудой. Растяжка без резких рывков, на короткую ногу |
| Основная часть. 1. Перемещения (буфа): <ul style="list-style-type: none">- Табу - “шаг с подбивом”;- Цзибу - “шаг с хлопком”;- Цзунбу - “шаг-полет”;- Юэбу - “шаг-прыжок”;- Синбу - “скользящий шаг”. 2. Работа со скакалкой на время: И.П.- ноги вместе <ul style="list-style-type: none">- простые прыжки с двух ног- прыжки ноги врозь, И.П.- разножка (через И.П.: правая нога-вперед, левая нога-назад)- выброс прямой ноги, через И.П., чередуя правую-левую- скручивания- захлест с выносом ноги вперед, чередуя правую-левую- двойные 3. Работа с теннисным мячом: | 60 мин | Упражнения выполняются четко с фиксацией движения. Сохраняется высокая амплитуда движений. Выполнение по 8 линий При прыжках держать темп, следим за дыханием Выполняем прыжки с хорошей амплитудой разбрасывания ног Тянем носки при выбросах прямых |

| | | |
|--|---------------|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - набивка мяча от пола ладонями, смена рук - набивка мяча от пола, с разворотом на 360 и ловлей мяча - перехват мяча на вытянутой руке (на резкость) - набивка мяча от пола, с шагами и в полуприсяде <p>4. Работа в парах с теннисным мячом В колоннах друг напротив друга</p> <ul style="list-style-type: none"> - приставной шаг боком, передача мяча от пола - приставной шаг, передача мяча от пола с проворотом 360 вокруг своей оси -бросок мяча вперед, ловля на скорости <p>5.Проверка пульса</p> | | <p>ног вперед</p> <p>Упражнения выполняем контролируя свои действия При вращении вокруг своей оси соблюдаем равновесие Сохраняем ось вращения Синхронизируем работу ног и рук Работая в паре, внимательно передаем мяч партнеру Пульс за 15 сек</p> |
| <p>Заключительная часть.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Упражнения на восстановление дыхания, растяжение, расслабление 2. Самомассаж 3. Подведение итогов ТЗ 4. Проверка пульса 5. Рефлексия тренировочного занятия. 6. Беседа: Как справились с поставленной задачей? Что давалось тяжело? 7. Анализ результатов ОФП. 8. Контроль самочувствия занимающихся после проведения тренировочного занятия. | <p>20 мин</p> | <p>Заминка выполняется максимально спокойно, без резких движений, прорабатывая все группы мышц ног, рук. Оценка каждого, проверка пульса и обсуждение самочувствия</p> |

Конспект составил _____ тренер СПб ГБУ СШОР «Комета»_____

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) до 2 ЛЕТ (ТЭ(СС) до 2 лет - второй год)

1. Теория и методика физической культуры и спорта:

а) **Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.** Единая всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития массовости спорта и повышения мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования по ушу.

б) **Краткий разбор развития ушу.** Связь ушу с другими единоборствами. Стилевое своеобразие традиционных стилей ушу. Группы северных стилей ушу-чуаньтун. История их развития.

в) **Краткие сведения о строении и функциях организма.** Сердце и сосуды. Предсердие и желудочки сердца, их функции. Артерии, вены, лимфатические сосуды. Состав крови: эритроциты, лимфоциты, тромбоциты, лимфа.

г) **Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питания спортсмена по ушу.** Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма.

д) **Основы методики тренировки.** Определение понятий: «воспитание», «обучение», «знания», «умения», «навыки», «упражнения», «разучивание», «тренировка». Методы решения тренировочных задач. Сообщение знаний, выработка умений, формирование навыков. Тренировочное занятие как основная форма организации и проведения занятий ушу. Построение занятия, его части и их содержание для различных групп спортсменов.

е) **Общая и специальная подготовка в ушу.** Система основных и вспомогательных упражнений. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств на различных этапах подготовки. Характеристика требований к развитию двигательных качеств на различных этапах подготовки.

ж) **Правила соревнований. Их организация и проведение.** Способы оценки в возрастных группах «юноши и девушки», «юниоры и юниорки». Основные ошибки, снижения за которые производят судьи технического стандарта. Способы оценки общего впечатления.

з) **Общие понятия о технике ушу.** Техника исполнения прыжков (тяюэ дунцзо). Принципы «цин-дун», «кай-хэ», «шан-ся» как универсальные принципы движений в ушу. Особенности группы стилей Тайцзицюань (тайцзицюань, тайцзицзянь).

и) **Врачебный контроль и самоконтроль.** Самоконтроль: его значение и содержание. Дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, артериальное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение. Показания и противопоказания к занятиям ушу.

к) **Краткие сведения о физиологических основах тренировки ушу.** Краткие характеристики физиологических механизмов развития двигательных качеств, необходимых спортсмену по ушу: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость).

л) **Планирование тренировочного процесса.** Перспективное, текущее, оперативное планирование тренировки. Перспективный план тренировки. Планирование тренировки к отдельному соревнованию. Планирование тренировки в недельном цикле.

м) **Морально-волевая подготовка.** Условия воспитания морально-волевых качеств: правильное построение занятий, соревнований, режима, требовательность тренеров, судей, коллектива, спортсменов, поощрение правильных действий, осуждение неправильных поступков. Самовоспитание как метод психологической подготовки спортсмена по ушу.

н) **Оборудование и инвентарь.** Арсенал традиционного оружия ушу-чуаньтун: дуаньбин, чанбин, жуаньбин, шуанбин.

о) **Основы философии и психологии спортивных единоборств.** Философские основы ушу. Влияние даосизма, буддизма и конфуцианства на ушу. Понятие об инь и ян.

п) **Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.** Законы РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», «Об образовании», другие нормативные акты, регулирующие деятельность спортивных школ.

Психологическая подготовка:

Воспитание волевых качеств, способствующих преодолению трудностей и препятствий: настойчивость, упорство, решительность, смелость, выдержка, самообладание. (Участие в соревнованиях. Учебные спарринги. Выполнение привычных упражнений с 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).

Подготовительный период:

Физическая подготовка:

Совершенствование базовой техники ушу и овладение более сложными движениями.

Упражнения на развитие силовых способностей. (Упражнения для укрепления групп мышц, задействованных при выполнении базовых движений ушу без отягощений)

(удерживание ног (кунтуй), повторы в разных режимах, с разной скоростью, в разной последовательности); Упражнения для укрепления групп мышц, задействованных при выполнении базовых движений ушу с отягощениями (гантели, отягощения на ноги).

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. (Бег со сменой ритма, бег с выпрыгиваниями вверх, прыжки в длину ковра для ушу.)

Упражнения для развития гибкости (жоугун). (Цзяньбу, Яобу, Туйбу - жоугун).

Упражнения на развитие ловкости.(Подвижные игры. Спортивные игры: баскетбол, футбол, ручной мяч, регби (упрощенное).

Акробатические упражнения.(Длинные кувырки. Кувырки с изменением высоты. Упражнения с собственным весом. Стойка на руках. Перевороты. Упражнения на перекладине).

Соревновательный период:

Техническая и специальная подготовка:

5. Движения ногами (туйфа):

- 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.

6. 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.

7. Техника движений в прыжках (тяюэ дунцзо):

- Тэнкунбайляньцзяо - удар выпрямленной ногой в прыжке изнутри наружу;

8. Равновесия (пинхэн):

- Паньтуй пинхэн - равновесие с согнутой опорной ногой.

2. Техника “Южного кулака” - Наньцюаньшу.

Базовые движения (цзибэнь дунцзо):

- 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;
- Я чжоу - 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.

3. Короткое оружие - Дуань бинци.

1. Базовые движения с широким мечом (даошу цзибэнь дунцзо):

- Чжаньдао - подрезающее движение мечом, работает запястье;
- Саодао - круговой “секущий” удар мечом;
- Тяодао - движение “вздергивания” мечом;
- Аньдао - “давящее” движение мечом;
- Цандао - горизонтальный “секущий” удар мечом;
- Бэйдао - удержание меча за спиной;
- Туйдао - толчок мечом (двумя руками);

- Цзядао - блок - подставка мечом;
 - Дайдао - блок - подставка за счет подтягивания меча.
- 2. Базовые движения с обоюдоострым мечом (цзяньшу цзибэнь дунцзо):**
- 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.

Переходный период:

1. Разучивание связок из «Южного кулака» наньцюань:

- Дулибу-туйчжуа
- Гунбу-пань цяо
- Гунбу-ляочжуа
- Мабу-цзецяо

2. Разучивание связок с коротким оружием:

- Гунбу-чжандао
- Мабу-тяодао
- Пубу-аньдао
- Чабу-цяндао
- Гунбу-туйдао
- Гунбу-цзядао
- Дулибу-дайдао
- Сюйбу-гуацзянь
- Гунбу-ляоцзянь
- Чабу-моцзянь
- Себу-чжаныцзянь
- Пубу-тяоцзянь
- Цзопаньбу-юньцзянь
- Дулибу-цзяцзянь

3. Изучение комплексов.

- 18 форм цзяньшу, 18 форм даошу, 16 форм наньдао – один на выбор,
- Изучение Эрци наньцюань

4. Восстановительные процедуры

План-конспект

**тренировочного занятия отделения по виду спорта «ушу»
группы на тренировочном этапе (спортивная специализация) второго года**

Тренер:

Тема занятия: «Отработка технических и базовых элементов в комплексах без оружия»

Период подготовки: подготовительный, общая подготовка

Цель и задачи тренировочного занятия:

- отработка базовых элементов в комплексах без оружия

- улучшать скоростно-силовые качества во время исполнения комплексов

- отработка комплексов ушу без оружия

Средства тренировки: общеподготовительные упражнения

Методы тренировочного занятия: словесный, наглядный, круговой

Место проведения: спортивный зал

Инвентарь и оборудование: секундомер, пульсометр

Время проведения: 120 мин

| Содержание занятия | Время проведения (мин) | Методические указания |
|---|------------------------|---|
| Вводная часть. 1. Организационный момент: построение приветствие, проверка по журналу, инструктаж по профилактики детского травматизма и техники безопасности. 2. Доведение темы занятия до занимающихся. Постановка перед занимающимися задач тренировочного занятия. | 5 мин | Приветствие, сообщение задач ТЗ. |
| Подготовительная часть. Измерение пульса. Разминка: размять голеностоп, тазобедренный сустав, колени, плечевые суставы. Бег. Задания по прямым : высокое поднимание бедра, захлест голени, приставной шаг (пр., лев. боком), скрестный шаг, многоскок, прыжки в длину, прямые прыжки вверх. Ускорения по диагонали. ОРУ: суставная разминка (шея, плечевой сустав, локтевой, поясница, тазобедренный сустав, мышцы кора, коленные суставы, голеностоп). Растяжка (шпагаты, передняя поверхность бедра, икроножные мышцы). | 25 мин | Измерение пульса до тз, во время и после. Темп средний. Воспроизводить упр. По образцу и показу тренера. Бег равномерный. Задания по диагонали выполняем с амплитудой и сохранением темпа до конца дорожки. ОРУ выполняются без резких рывков, с амплитудой. |
| Основная часть. 1. Отработка базовых элементов ушу - махи ногами(прямые, через разгибание, боковые) - позиции ушу (переходы через позиции, разные вариации: Мабу-гунбу, пубу-себу, чабу-гунбу-мабу). 2. Работа на скоростно-силовые качества в комплексах - связки из комплекса, с отработкой техничности при выполнении скоростной связки -беговые дорожки с приложением силы в ударах ногами и руками - подсечки, на скорость вращения. 3. Отработка комплексов ушу - Отработка комплекса по частям (одна часть 3 раза) - обязательные элементы (подсечки, равновесия, позиции) | 65 мин | Следить за техникой выполнения и амплитудой махов. В позициях бедро параллельно полу угол 90 градусов. Делать на максимальной скорости с приложением силы. Проверить наличие обязательных элементов в комплексах. |
| Заключительная часть. 1. Упражнения на восстановление дыхания. 2. Гибкость, расслабление. | 25 мин | Заминка выполняется максимально |

| | | |
|--|--|---|
| <p>3. Подведение итогов ТЗ. 4. Проверка пульса. 5. Рефлексия тренировочного занятия. 6. Беседа: Как справились с поставленной задачей? Что давалось тяжело? 7. Контроль самочувствия занимающихся после проведения тренировочного занятия.</p> | | <p>спокойно, без резких движений, прорабатывая все группы мышц ног, спины, рук. Проверка пульса. Оценка каждого спортсмена.</p> |
|--|--|---|

Конспект составил _____ тренер СПб ГБУ СШОР «Комета» _____

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) свыше 2 ЛЕТ (ТЭ(СС) свыше 2 лет - третий год)

Подготовительный период:

Физическая подготовка:

Совершенствование базовой техники ушу и овладение более сложными движениями.

Упражнения на развитие силовых способностей.(Упражнения для укрепления групп мышц, задействованных при выполнении базовых движений ушу без отягощений (удерживание ног (кунтуй), повторы в разных режимах, с разной скоростью, в разной последовательности); Упражнения для укрепления групп мышц, задействованных при выполнении базовых движений ушу с отягощениями (гантели, отягощения на ноги).

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. (Бег со сменой ритма, бег с выпрыгиваниями вверх, прыжки в длину ковра для ушу.)

Упражнения для развития гибкости (жоугун). (Цзяньбу, Яобу, Туйбу - жоугун).

Упражнения на развитие ловкости.(Подвижные игры. Спортивные игры: баскетбол, футбол, ручной мяч, регби (упрощенное).

Акробатические упражнения.(Длинные кувырки. Кувырки с изменением высоты. Упражнения с собственным весом. Стойка на руках. Перевороты. Упражнения на перекладине).

Соревновательный период:

Техническая и специальная подготовка:

1. Цюаньшу

1. Техника движений в прыжках (тяюэ дунцзо):

- Тэнкунсюаньфэнцзяо - прыжок с поворотом на 36- градусов и ударом по стопе снаружи внутрь;
- Сюаньцзы - прыжок-переворот в горизонтальной плоскости.

2. Техника “кулака Великого предела”, стиль Ян - Янши Тайцзицюань.

1. Позиции (бусин):

- Мабу - П-образная позиция, или “наездника”;
- Гунбу - позиция выпада;
- Пубу - низкая позиция с вытянутой ногой;

3.Базовые движения (цибэнь дунцзо):

-ланьцяовэй; емафэньзун, лусяобу, юньшоу, цзойочуаньсо, яньшоугунчуй, даюаньхун,

баньланьчуй.

4. Длинное оружие - Чан бинци.

Базовые движения с палкой (гуньшу цзибэнь дунцзо):

- Цзигунь – Круговые движения концом палки
- Юньгунь – Горизонтальный проворот палки
- Цзягунь – Блок – подставка от удара сверху
- Баогунь-удержание палки двумя руками в горизонтальной плоскости
- Цюгунь – удержание палки двумя руками в вертикальной плоскости
- Бэйгунь – удержание палки одной рукой за спиной
- Тиляоухуагунь – вращение палки попеременно справа и слева в вертикальной плоскости

8. Базовые движения с копьем (цяншу цзибэнь дунцзо)

- 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 атаки
- Туйцянь – толчок древком копья
- Лацянь – сбив в сторону одновременно с уходом с линии атаки
- Шуайцянь – секущий удар копьем- “обрушивающееся копье”
- Баоцянь – удерживание копья
- Лихуацянь – вращение копья вертикально, попеременно справа и слева
- Тяобацянь – движение “вздергивание” древка копья
- Хэнцзибацянь – поперечный диагональный удар древком копья
- Гайбацянь – “накрывающий” удар древком копья.

Рекомендации:

Объем программы первого этапа выполняется во второй части разминки и как подводящие упражнения.

Обучение соединению элементов техники освоенных на первом этапе. В процессе тренировки необходимо раскрывать занимающимся ключевые понятия биомеханических основ техники ушу.

По мере освоения программы возможно проведение соревнований по ОФП, играм, базовой технике и т.д.

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 1, 2 и 3 технического уровня (и дуань, эр дуань, сань дуань цзишу чанцюань таолу). Демонстрация юнфа (применение техники) необходима с целью контроля понимания занимающимися функции движений ушу.

Рекомендации, к первому этапу программы остаются прежними и для второго и последующего этапов.

Переходный период:

1. Разучивание связок с длинным оружием:

- Шанбу-цзигунь
- Гунбу-юньгунь
- Гунбу-цзягунь
- Шанбу-тхиляоухуагунь
- Пубу-дичжацянь
- Баньмабу-ланьнацянь
- Мабу-баоцянь
- Гунбу-туйцянь
- Чабу-лацянь

- Пубу-шуайцяп
- Динцзыбу-тяобацияп

2. Изучение комплексов.

Базовые комплексы:

-18 гуньшу, 18 форм цяпшу, 16 форм наньгунь - один на выбор;

3. Совершенствование комплексов:

-Эрци чаньцюань: Эрци наньцюань - один на выбор

- 18 форм цзяньшу, 18 форм даошу, 18 форм наньдао - один на выбор

4. Восстановительные процедуры

**План-конспект
тренировочного занятия отделения по виду спорта «ушу»
группы на тренировочном этапе (спортивная специализация) третьего года**

Тренер: _____

Тема занятия: «Развитие координационных способностей и ловкости»

Период подготовки: подготовительный, переходный

Цель и задачи тренировочного занятия:

- развивать и улучшать координационные способности

- развивать ловкость

- поддерживать общее физическое состояние спортсменов

Средства тренировки: общеподготовительные упражнения

Методы тренировочного занятия: наглядные, словесные, круговой

Место проведения: спортивный зал

Инвентарь и оборудование: скакалки, теннисные мячи, секундомер

Время проведения: 120 мин

| Содержание занятия | Время проведения (мин) | Методические указания |
|--|------------------------|--|
| <p>Вводная часть. 1. Построение приветствие, проверка по журналу, инструктаж по профилактики детского травматизма и техники безопасности. 2. Доведение темы занятия до занимающихся. Постановка перед занимающимися задач тренировочного занятия.</p> | 5 мин | Приветствие, сообщение задач ТЗ. |
| <p>Подготовительная часть. Измерение пульса. Разминка: размять голеностоп, тазобедренный сустав, колени, плечевые суставы. Бег. Задания по диагонали: высокое поднимание бедра, захлест голени, приставной шаг (пр., лев. боком), скрестный шаг, многоскок. Ускорения по диагонали. ОРУ: суставная разминка (шея, плечевой сустав, локтевой, поясница, тазобедренный сустав, мышцы кора, коленные суставы, голеностоп). Растяжка (шпагаты, передняя поверхность бедра, икроножные мышцы).</p> | Разминка 35 мин | Измерение пульса до тз, во время и после. Темп средний. Воспроизводить упр. По образцу и показу тренера. Бег равномерный. Задания по диагонали выполняем с амплитудой и сохранением темпа до конца дорожки. ОРУ выполняются без резких рывков, с амплитудой. Растяжка без резких рывков, на короткую ногу. |
| <p>Основная часть. 1. Работа со скакалкой на время: и.п.- ноги вместе - простые прыжки с двух ног - прыжки ноги врозь, и.п. - разножка (через и.п.: пр. нога вперед, лев. назад) - выброс прямой ноги, через и.п., чередуя пр., лев. - скручивания - захлест с выносом ноги вперед, чередуя пр. лев. - двойные</p> | | При прыжках держать темп, следим за дыханием. Выполняем прыжки с хорошей амплитудой разбрасывания ног. Тянем носки при выбросах прямых ног вперед. |

| | | |
|--|--------|---|
| <p>2. Работа с теннисным мячом: - Набивка мяча от пола ладонями, смена рук -набивка мяча от пола, с разворотом на 360 и ловлей мяча -перехват мяча на вытянутой руке (на резкость) -набивка мяча от пола, с отшагиваниями в полуприсяди</p> <p>3. Работа в парах с теннисным мячом В колоннах друг напротив друга -приставной шаг боком, передача мяча от пола -приставной шаг, передача мяча от пола с проворотом 360 вокруг своей оси -бросок мяча вперед, ловля на скорости.</p> <p>3.Проверка пульса (Выполнение 1-3 пунктов 3 раза)</p> | 60 мин | Упражнения выполняем контролируя свои действия. При вращении вокруг своей оси соблюдаем равновесие. Сохраняем ось вращения. Синхронизируем работу ног и рук. Работая в паре, внимательно передаем мяч партнеру. Пульс за 15 сек. |
| <p>Заключительная часть.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Упражнения на восстановление дыхания, растяжение, расслабление. 2. Самомассаж. 3. Подведение итогов ТЗ. 4. Проверка пульса. 5. Рефлексия тренировочного занятия. 6. Беседа: Как справились с поставленной задачей? Что давалось тяжело? 7. Контроль самочувствия занимающихся после проведения тренировочного занятия. | 20 мин | Заминка выполняется максимально спокойно, без резких движений, прорабатывая все группы мышц ног, рук. Оценка каждого, проверка пульса и обсуждение самочувствия. |

Конспект составил _____ тренер СПб ГБУ СШОР «Комета» _____

**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)
с выше 2 ЛЕТ (ТЭ(СС) с выше 2 лет -четвертый год)**

Подготовительный период:

Короткое оружие - Дуань бинци.

1. Базовые движения и связки с широким мечом (даошу цзибэнь дунцзо)
2. Базовые движения и связки с обоюдоострым мечом (цзяньшу цзибэнь дунцзо)
3. Базовые движения и связки с южным мечом (наньдао цзибэнь дунцзо)
4. Базовые движения с широким мечом в сочетании с техникой перемещений
5. Базовые движения с обоюдоострым мечом в сочетании с техникой перемещений
6. Базовые движения с южным мечом в сочетании с техникой перемещений

Длинное оружие - Чан бинци.

1. Базовые движения с палкой (гуньшу цзибэнь дунцзо)
2. Базовые движения с копьем (цяншу цзибэнь дунцзо)
3. Базовые движения с южной палкой (наньгунь цзибэнь дунцзо)

Соревновательный период

Базовые комплексы гуйдин-таолу:

- эрцзи цзяньшу, эрцзи даошу, эрцзи наньдао – один на выбор;
- эрцзи гуньшу, эрцзи цяншу, эрцзи наньгунь – один на выбор

Переходный период:

1. 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.

2. Восстановительные мероприятия.

План-конспект

тренировочного занятия отделения по виду спорта «ушу»

группы на тренировочном этапе (спортивная специализация) четвертого года

Тренер: _____

Тема занятия: «Техническая подготовка с коротким оружием ушу»

Период подготовки: подготовительный, соревновательный

Цель и задачи тренировочного занятия:

- отработка плоскости во время вращений коротким оружием
- отработка обязательных технических элементов с коротким оружием
- отработка комплексов ушу с коротким оружием

Средства тренировки: общеподготовительные, специально-подготовительные упр.

Методы тренировочного занятия: словесный, наглядный, круговой

Место проведения: спортивный зал

Инвентарь и оборудование: короткое оружие ушу, секундомер

Время проведения: 150 мин

| Содержание занятия | Время проведения (мин) | Методические указания |
|---|------------------------|---|
| Вводная часть. 1. Построение приветствие, проверка. по журналу, инструктаж по профилактики детского травматизма и техники безопасности. 2. Доведение темы занятия до занимающихся. Постановка перед занимающимися задач тренировочного занятия. | 10 минут | Приветствие, сообщение задач ТЗ. |
| Подготовительная часть. Измерение пульса Разминка: размять голеностоп, тазобедренный сустав, колени, плечевые суставы. Бег. Задания по диагонали: высокое поднимание бедра, захлест голени, приставной шаг (пр., лев. боком), скрестный шаг, многоскок. Ускорения по диагонали. ОРУ: суставная разминка (шея, плечевой сустав, локтевой, поясница, тазобедренный сустав, мышцы кора, коленные суставы, голеностоп). Растяжка (шпагаты, передняя поверхность бедра, икроножные мышцы). | 40 мин | Измерение пульса до т Темп средний. Воспроизводить упр. По образцу и показу тренера. Бег равномерный. Задания по диагонали выполняем с амплитудой и сохранением темпа до конца дорожки. ОРУ выполняются без резких рывков, с амплитудой. Растяжка без резких рывков, на короткую ногу. |

| | | |
|--|--------|--|
| <p>Основная часть.</p> <p>1. Работа с коротким оружием на месте</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вращения Чаньтоу, ГуоНао - Вращения Бэйхуадао, ЦзяньВаньХуа - Вращения Гуацзянь, Ляоцзянь, гуадао, - Вращения Юньдао, Саодао <p>2. Отработка обязательных элементов с коротким оружием (в дорожках)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Цзянь (Цыцзянь, Дяньцзянь, Пицзянь, Бэнцзянь) - Дао (Пи Дао, Чжадао, Чжаньдао) - Наньдао (Пи Дао, Мо дао, Гэ дао) <p>3. Отработка комплексов с коротким оружием</p> <ul style="list-style-type: none"> - Работа с маленькими связками комплекса на скорость - Отработка на технику по одной части из комплекса. | 80 мин | <p>Соблюдаем плоскость, держим ось вращения. Сначала делаем на технику, потом на скорость.</p> <p>Улучшение качества выполнения элементов. Отработка, исправление ошибок. Формирование манеры исполнения элементов.</p> <p>Улучшить качество исполнения связок. Добиться правильной расстановки ритма в комплексе.</p> |
| <p>Заключительная часть.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения на восстановление дыхания, растяжение, расслабление. 2. Самомассаж. 3. Подведение итогов ТЗ. 4. Проверка пульса. 5. Рефлексия тренировочного занятия. 6. Беседа: Как справились с поставленной задачей? Что давалось тяжело? 7. Контроль самочувствия занимающихся после проведения тренировочного занятия. | 20 мин | <p>Заминка выполняется максимально спокойно, без резких движений, прорабатывая все группы мышц ног, рук.</p> <p>Оценка каждого, проверка пульса и обсуждение отработанного материала.</p> |

Конспект составил _____ тренер СПб ГБУ СШОР «Комета» _____

**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)
свыше 2 ЛЕТ (ТЭ(СС) свыше 2 лет - пятый год)**

Подготовительный период:

Кулачная техника - Цюаньшу

1. Техника «Длинного кулака» - Чанцюаньшу.
2. Техника «Южного кулака» - Наньцюаньшу.

3. Техника «Кулака великого предела» - Тайцзицюаньшу.

Короткое оружие - Дуань бинци.

1. Базовые движения с широким мечом (даошу цзибэнь дунцзо)
2. Базовые движения с обоюдоострым мечом (цзяньшу цзибэнь дунцзо)
3. Базовые движения с южным мечом (наньдао цзибэнь дунцзо)

Длинное оружие - Чан бинци.

1. Базовые движения с палкой (гуньшу цзибэнь дунцзо)
2. Базовые движения с копьем (цяншу цзибэнь дунцзо)
3. Базовые движения с южной палкой (наньгунь цзибэнь дунцзо)

Соревновательный период:

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:

1. 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-цацюань

- 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-тиляохуагунь
- Пубу-дичжатын
- Ланьначжациян
- Чабу-боциян
- Пубу-шуайциян
- Шанбу-лихуациян
- Динцзыбу-тяобаоциян

2. Восстановительные мероприятия.

Рекомендации:

Объем программы первого этапа выполняется во второй части разминки и как подводящие упражнения.

Обучение соединению элементов техники освоенных на первом этапе. В процессе тренировки необходимо раскрывать занимающимся ключевые понятия биомеханических основ техники ушу.

По мере освоения программы возможно проведение соревнований по ОФП, играм, базовой технике и т.д.

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 1, 2 и 3 технического уровня (и дуань, эр дуань, сань дуань цзишу чанцюань таолу). Демонстрация юнфа (применение техники) необходима с целью контроля понимания занимающимися функции движений ушу.

Рекомендации, к первому этапу программы остаются прежними.

**План-конспект
тренировочного занятия отделения по виду спорта «ушу»
группы на тренировочном этапе (спортивная специализация) пятого года**

Тренер: _____

Тема занятия: «Отработка технических и базовых элементов в комплексах без оружия»

Период подготовки: Подготовительный

Цель и задачи тренировочного занятия:

- отработка базовых элементов в комплексах без оружия

- улучшать скоростно-силовые качества во время исполнения комплексов

- отработка комплексов ушу без оружия

Средства тренировки: общеподготовительные упражнения

Методы тренировочного занятия: словесный, наглядный, круговой

Место проведения: спортивный зал

Инвентарь и оборудование: секундомер, пульсометр

Время проведения: 150 мин

| Содержание занятия | Время проведения (мин) | Методические указания |
|---|------------------------|---|
| <p>Вводная часть. 1. Организационный момент: построение приветствие, проверка по журналу, инструктаж по профилактики детского травматизма и техники безопасности. 2. Доведение темы занятия до занимающихся. Постановка перед занимающимися задач тренировочного занятия.</p> | 5 мин | Приветствие, сообщение задач ТЗ. |
| <p>Подготовительная часть. Измерение пульса. Разминка: размять голеностоп, тазобедренный сустав, колени, плечевые суставы. Бег. Задания по прямым : высокое поднимание бедра, захлест голени, приставной шаг (пр., лев. боком), скрестный шаг, многоскок, прыжки в длину, прямые прыжки вверх. Ускорения по диагонали. ОРУ: суставная разминка (шея, плечевой сустав, локтевой, поясница, тазобедренный сустав, мышцы кора, коленные суставы, голеностоп). Растяжка (шпагаты, передняя поверхность бедра, икроножные</p> | 25 мин | Измерение пульса до тз, во время и после. Темп средний. Воспроизводить упр. По образцу и показу тренера. Бег равномерный. Задания по диагонали выполняем с амплитудой и сохранением |

| | | |
|---|--------|---|
| мышцы). | | темпа до конца дорожки. ОРУ выполняются без резких рывков, с амплитудой. |
| <p>Основная часть.</p> <p>1. Отработка базовых элементов ушу - махи ногами(прямые, через разгибание, боковые) - позиции ушу (переходы через позиции, разные вариации: Мабу-гунбу, пубу-себу, чабу-гунбу-мабу).</p> <p>2. Работа на скоростно-силовые качества в комплексах - связки из комплекса, с отработкой техничности при выполнении скоростной связки . -беговые дорожки с приложением силы в ударах ногами и руками. - подсечки, на скорость вращения.</p> <p>3. Отработка комплексов ушу - Отработка комплекса по частям (одна часть 3 раза) - обязательные элементы (подсечки, равновесия, позиции)</p> | 80 мин | <p>Следить за техникой выполнения и амплитудой махов. В позициях бедро параллельно полу угол 90 градусов.</p> <p>Делать на максимальной скорости с приложением силы.</p> <p>Проверить наличие обязательных элементов в комплексах .</p> |
| <p>Заключительная часть.</p> <p>1.Упражнения на восстановление дыхания 2. Гибкость, расслабление 3. Подведение итогов ТЗ 4. Проверка пульса 5. Рефлексия тренировочного занятия. 6. Беседа: Как справились с поставленной задачей? Что давалось тяжело? 7. Контроль самочувствия занимающихся после проведения тренировочного занятия.</p> | 30 мин | <p>Заминка выполняется максимально спокойно, без резких движений, прорабатывая все группы мышц ног, спины, рук. Проверка пульса. Оценка каждого спортсмена.</p> |

Конспект составил _____ тренер СПб ГБУ СШОР «Комета» _____

3.1.3.3. ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

На данном этапе, к программе основного многоборья (три регламентируемых комплекса) добавляются два комплекса традиционного раздела (чуаньтунлэй) - традиционное цюаньшу (чуаньтун цюаньшу) и традиционное оружие (чуаньтун цисе). Это предъявляет совершенно новые требования как к содержанию тренировочного процесса, так и к морально-волевым качествам спортсмена, его физическому состоянию, особенно выносливости

и скоростной восстанавливаемости. Возрастание нагрузок почти вдвое требует на данном этапе корректировки и оптимизации учебного плана, для высвобождения дополнительного времени для отработки нового материала.

На этом этапе ведущая роль принадлежит методам сопряженной тренировки, которая характеризуется целостным выполнением действий в условиях дополнительных нагрузок, не искажающих технику движений. В тренировку необходимо включать отдельные упражнения, требующие специальных волевых усилий (чаотао суньянь - тренировка полутора комплексов подряд). Упражнения на достижение предельного результата (предельной скорости, высоты, силового усилия). Эти упражнения вырабатывают способность к кратковременным максимальным напряжениям. Упражнения на преодоление утомления. Подобные упражнения развивают выносливость и воспитывают вместе с тем настойчивость, самообладание, необходимые для преодоления трудностей нарастающего утомления (чаотао суньянь; выполнение большого количества повторов заданного движения - до 1000 раз).

Одно из главных условий развития положительных волевых качеств спортсменов на данном этапе - воспитание уверенности в своих силах. Без уверенности в своих возможностях преодолеть трудности спортсмен не может проявить необходимую волю в условиях соревнований. Твердая уверенность спортсмена в своих силах основывается на проверке своих возможностей во время тренировки и соревнований. Для правильной оценки спортсменом своих сил необходимо, под руководством тренера, проводить разбор и анализ своих достижений и недостатков, при выполнении упражнений и участии в соревнованиях.

После сдачи нормативов по ОФП результаты сравниваются с предыдущими, и индивидуально корректируется дальнейшая общефизическая подготовка.

В качестве контрольных нормативов по технической подготовке использовать комплексы цюаньшу (чанцюань для ССМ) и цисе, моделируя соревновательную обстановку.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ДО ГОДА (ССМ до года- 1 год)

Теория и методика физической культуры и спорта:

а) **Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.** Международные связи спортивных организаций России. Значение выступлений Российских спортсменов в международных соревнованиях. Спортивные Федерации. Федерации ушу в России. Структура Федерации ушу. Работа Федерации ушу России, в том числе в мировых и Европейских союзах. Физическое воспитание в общеобразовательной школе, в высших средних специальных учебных заведениях.

б) **Краткий разбор развития ушу.** Особенности подражательных стилей традиционного ушу: хоуцюань (стиль обезьяны), инчаоцюань (стиль орла), танланцюань (стиль богомола).

в) **Краткие сведения о строении и функциях организма.** Дыхательная система. Легкие. Дыхание и газообмен. Регуляция дыхания. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы выделения (почки, мочеточник, и мочевой пузырь, кожа).

г) **Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питания спортсмена по ушу.** Весовой режим спортсмена. Водно-солевой обмен. Использование бани для коррекции веса спортсмена и восстановления организма. Особенности питания, режима дня и отдыха спортсменов в восстановительный период.

д) **Основы методики тренировки.** Методы разучивания. Целостность разучивания элементов. Разучивание элементов по частям. Пути устранения ошибок. Понятие о физиологических нагрузках на занятиях. Кривая нагрузки и восстановления, принципы повторности, постепенности. Увеличение нагрузок. Особенности построения тренировочных занятий перед соревнованиями.

е) **Общая и специальная подготовка в ушу.** Характеристика требований к развитию двигательных качеств ушуистов и средств для совершенствования специальных качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости.

ж) **Правила соревнований. Их организация и проведение.** Способы оценки выступлений в возрастной группе «мужчины и женщины». «Прочие ошибки», снижения за которые производят снижения судьи технического стандарта. Сложные элементы и способы их оценки.

з) **Общие понятия о технике ушу.** Терминология ушу. Особенности шеньфа (техники работы туловищем) и яньфа (техники взгляда) в комплексах ушу. Техника исполнения акробатических элементов в ушу (депу гуньфа).

и) **Врачебный контроль и самоконтроль.** Понятие о спортивной форме, утомлении и переутомлении. Меры предупреждения перетренированности и переутомления. Значение медицинских и педагогических наблюдений для правильной организации тренировочного процесса.

к) **Краткие сведения о физиологических основах тренировки ушу.** Понятие о физиологических основах двигательных навыков. Стадии формирования двигательного навыка: иррадиация нервных процессов концентрации возбуждения, стабилизация и автоматизация движений. Устойчивость и изменчивость навыков при разных состояниях организма. Длительность сохранения навыков после прекращения тренировки;

л) **Планирование тренировочного процесса.** Периодизация годичной тренировки. Подготовительный период: общеподготовительный этап, специально-подготовительный этап. Соревновательный (основной) период. Переходный период.

м) **Морально-волевая подготовка.** Значение совершенствования морально-волевых качеств для достижения высоких результатов в спорте. Средства и методы контроля за степенью развития волевых качеств смелости, выдержки, решительности, настойчивости и инициативности. Правила поведения спортсмена по ушу в быту.

н) **Места занятий. Оборудование и инвентарь.** Тренажеры для физической подготовки. Характеристика тренажеров по назначению. Организация занятий по физической подготовке в тренажерном зале.

о) **Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.** Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов ушу, в том числе за превышение пределов необходимой обороны.

Физическая подготовка.

Упражнения на развитие силовых способностей. (Упражнения для укрепления специфических групп мышц, задействованных в комплексах с оружием, без отягощений (наработка движений путем многократного повторения, изотонические и статические упражнения). Упражнения для укрепления специфических групп мышц, задействованных в комплексах с оружием, с отягощениями (наработка движений с тяжелым оружием).

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.(Прыжки в длину ковра для ушу, многократное повторения ударов в прыжках и прыжков.)

Обработка жоугун повышенной сложности.(прыжки в шпагат, прыжки в шпагат с разворотом корпуса, чаотьяндэн.)

Акробатические упражнения. (Улун цзяо чжу (подъем вращением), лиюйдатин (подъем разгибом из положения лежа), сюаньцзы чжуаньти (прыжок с проворотом на 360 градусов в горизонтальной плоскости). Рондат. Фляк. Сальто вперед с мостика. Сальто назад со страховкой. Упражнения на батуте.)

Упражнения на развитие ловкости. (Выполнение комбинаций из двух-трех сложных прыжков. Спортивные игры: баскетбол, гандбол, футбол (с изменением правил, на руках, только руками и т.п.), регби по упрощенным правилам.)

Техническая и специальная подготовка.

Совершенствование приобретенных ранее двигательных навыков и умений. Отработка автоматизма и естественности технических действий. Использование метода сопряженных упражнений. Изучение и совершенствование соревновательных комплексов ушу программы многоборья. Изучение базовых упражнений и комплексов традиционных стилей, традиционного оружия. Изучение и отработка парных комплексов и упражнений (дуйлянь).

Развитие способности основных групп мышц спортсмена мгновенно развивать усилия вплоть до максимальных. Упражнения с отягощениями, экспандерами, боксерскими снарядами (мешками, грушами, лапами) для развития “фацзинь” - мгновенного выброса силы.

**План-конспект
тренировочного занятия отделения по виду спорта «ушу»
группы на этапе совершенствования спортивного мастерства первого года**

Тренер: _____

Тема занятия: «Отработка техники длинного оружия»

Период подготовки: Подготовительный, соревновательный

Цель и задачи тренировочного занятия:

- отработка плоскости во время вращений длинным оружием

- отработка обязательных технических элементов с длинным оружием

- отработка комплексов ушу с длинным оружием

Средства тренировки: общеподготовительные, специально подготовительные упр

Методы тренировочного занятия: словесный, наглядный, круговой

Место проведения: спортивный зал

Инвентарь и оборудование: длинное оружие (гунь шу, цян шу, наньгунь)

Время проведения: 180 мин

| Содержание занятия | Время проведения (мин) | Методические указания |
|--|------------------------|--|
| <p>Вводная часть. 1. Построение приветствие, проверка по журналу, инструктаж по профилактики детского травматизма и техники безопасности. 2. Доведение темы занятия до занимающихся. Постановка перед занимающимися задач тренировочного занятия.</p> | 10 мин | Приветствие, сообщение задач ТЗ. |
| <p>Подготовительная часть. Измерение пульса. Разминка: размять голеностоп, тазобедренный сустав, колени, плечевые суставы. Бег. Задания по диагонали: высокое поднимание бедра, захлест голени, приставной шаг (пр., лев. боком), скрестный шаг, многоскок. Ускорения по диагонали. ОРУ: суставная разминка (шея, плечевой сустав, локтевой, поясница, тазобедренный сустав, мышцы кора, коленные суставы, голеностоп). Растяжка (шпагаты, передняя поверхность бедра, икроножные мышцы).</p> | 40 мин | Измерение пульса до тз, во время и после. Темп средний Воспроизводить упр. По образцу и показу тренера. Бег равномерный. Задания по диагонали выполняем с амплитудой и сохранением темпа до конца дорожки. ОРУ выполняются без резких рывков, с амплитудой. |
| <p>Основная часть. 1. Работа с длинным оружием на месте - Вращения Гунь я Гунь, Дин гунь - Вращения Саогунь, юньгунь, Ли у Хуа - Вращения Лань на джацян, Ли у хуацян (по 3-5 повторений) 2. Отработка обязательных элементов с длинным</p> | | Соблюдаем плоскость, держим ось вращения. Сначала делаем на технику, потом на скорость. Улучшение |

| | | |
|---|---------|--|
| <p>оружием (в дорожках)</p> <p>- гунь шу (Бэнгунь, цзяогунь, Шуан шоу тиляо у хуагунь) - Цян шу (Лань на джацян, дяньцян, бэнцян) - Наньгунь (Дин гунь, паогунь, цзигунь) (по 3-5 повторений).</p> <p>3. Отработка комплексов с длинным оружием</p> <p>- Работа с маленькими связками комплекса на скорость - Отработка на технику по одной части из комплекса (по 3 повторения)</p> | 110 мин | <p>качества выполнения элементов. Отработка, исправление ошибок. Формирование манеры исполнения элементов.</p> <p>Улучшить качество исполнения связок. Добиться правильной расстановки ритма в комплексе.</p> |
| <p>Заключительная часть.</p> <p>1. Упражнения на восстановление дыхания, растяжение, расслабление. 2. Самомассаж. 3. Подведение итогов ТЗ 4. Проверка пульса. 5. Рефлексия тренировочного занятия. 6. Беседа: Как справились с поставленной задачей? Что давалось тяжело? 7. Контроль самочувствия занимающихся после проведения тренировочного занятия.</p> | 20 мин | <p>Заминка выполняется максимально спокойно, без резких движений, прорабатывая все группы мышц. Оценка каждого, проверка пульса.</p> |

Конспект составил _____ тренер СПб ГБУ СШОР «Комета» _____

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА СВЫШЕ ГОДА (ССМ св. года - 2 год)

Подготовительный период:

Техника “Длинного кулака” - Чанцюаньшу.

1. Техника прыжков (тяо юэ фа):

- Тэнкунцзяндань - прямой удар ногой с одновременным движением разноименной рукой;
- Тэнкунцэчуань - боковой удар ногой;
- Паньтуйдэ - боковой удар ногой с падением;
- Чжуаньшэнь паньтуйдэ - удар с падением с проворотом корпуса;
- Тэнкунхэнданьтуй - диагональный удар ногой;
- Тэнкунхоухэнданьтуй - обратный диагональный удар ногой.

2. Равновесия (пинхэн):

- Чаотяньдэн - равновесие с удержанием ноги над головой;
- Цянькуйтунпинхэн - равновесие с удержанием ноги впереди;

- Ванюэпинхэн - равновесие прогнувшись;
 - Цэчуайтуйпинхэн - равновесие с ударом в сторону.
- Техника “кулака Великого предела”, стиль Ян - Янши Тайцзицюань.**

1. Положения кисти и кулака (шоусин): цюань, чжан (хукоу), гоу;

2. Движения руками (шоуфа):

- Бэн, Люй, Цзи, Ань;
- Бао, Фэнь, Као;
- Лоу, Туй;
- Юнь, Чжуань;
- То, Цзя, Тяо, Чуань;
- Цюаньфа, Чжоуфа;
- Шуанцюаньжаода;
- Сяши;
- Фазцин дунцзо;

3. Техника передвижений (буфа):

Шанбу, Туйбу, Чэбу, Цзинбу, Гэньбу, Цэсинбу, Гайбу, Чабу, Синбу, Цзунбу, Тяобу, Байбу, Коубу, Няньцзяо.

4. Техника ног (туйфа):

Фэнцзяо, Дэнцзяо, Тицзяо, Пайцзяо, Байляньцзяо, Чуайцзяо, Цайцзяо.

5. Прыжки (тяюэ):

Эрцицзяо, Юаньдитяо, Тэнкун деча/

6. Техника корпуса (шэньфа).

7. Техника взгляда (яньфа).

Цзуйцюань (Шоусин, Шоуфа, Цюаньфа, Чжанфа, Бусин, Буфа, Шэньфа, Туйфа, Тяюэ).

Соревновательный период:

Третьи международные гуйдин-таолу:

- чанцюань, наньцюань, тайцзицюань – один на выбор;

Переходный период:

1. Совершенствование базовых движений в сочетании с прыжковой техникой и техникой перемещений из третьих международных комплексов гуйдин таолу:

- чанцюань, наньцюань, тайцзицюань – один на выбор;

- Тэнкунфэйцзяо-цэкуньфань
- Сюанфэнцзяо-дишуча
- Тэнкунбайлянь-мабу
- Сюаньцзы-цзопаньбу
- Шицзыпинхэн-гунбу
- Хоусаотуй-пубу
- Тэнкунданьтуй-гунбу
- Элементы повышенной сложности из комплекса тайцзицюань

2. Восстановительные мероприятия.

План-конспект

тренировочного занятия отделения по виду спорта «ушу»

группы на этапе совершенствования спортивного мастерства второго года

Тренер: _____

Тема занятия: «Отработка технических и базовых элементов в комплексах без оружия»

Период подготовки: Подготовительная, общая подготовка

Цель и задачи тренировочного занятия:

- совершенствование базовых элементов в комплексах без оружия

- улучшать скоростно-силовые качества во время исполнения комплексов

- совершенствование комплексов ушу без оружия

Средства тренировки: общеподготовительные упражнения

Методы тренировочного занятия: словесный, наглядный, круговой

Место проведения: спортивный зал

Инвентарь и оборудование: секундомер, пульсометр

Время проведения: 180 мин

| Содержание занятия | Время проведения (мин) | Методические указания |
|--|------------------------|---|
| Вводная часть. 1. Организационный момент: построение приветствие, проверка по журналу, инструктаж по профилактики детского травматизма и техники безопасности. 2. Доведение темы занятия до занимающихся. Постановка перед занимающимися задач тренировочного занятия. | 10 мин | Приветствие, сообщение задач ТЗ. |
| Подготовительная часть. Измерение пульса Разминка: размять голеностоп, тазобедренный сустав, колени, плечевые суставы. Бег. Задания по прямым : высокое поднимание бедра, захлест голени, приставной шаг (пр., лев. боком), скрестный шаг, многоскок, прыжки в длину, прямые прыжки вверх. Ускорения по диагонали. ОРУ: суставная разминка (шея, плечевой сустав, локтевой, поясница, тазобедренный сустав, мышцы кора, коленные суставы, голеностоп). Растяжка (шпагаты, передняя поверхность бедра, икроножные мышцы). | 45 мин | Измерение пульса до тз, во время и после. Темп средний. Воспроизводить упр. По образцу и показу тренера. Бег равномерный. Задания по диагонали выполняем с амплитудой и сохранением темпа до конца дорожки. ОРУ выполняются без резких рывков, с амплитудой. |
| Основная часть. 1. Совершенствование базовых элементов ушу - махи ногами(прямые, через разгибание, боковые) - позиции ушу (переходы через позиции, разные вариации: Мабу-гунбу, пубу-себу, чабу-гунбу-мабу). 2. Работа на скоростно-силовые качества в комплексах - связки из комплекса, с отработкой техничности при выполнении скоростной связки. - беговые дорожки с приложением силы в ударах ногами и руками. - подсечки, на скорость вращения (каждая часть отрабатывается 3-5 раз) 3. Совершенствование комплексов ушу - Отработка комплекса по частям (одна часть 3 раза) - обязательные элементы (подсечки, равновесия, позиции). | 105 мин | Следить за техникой выполнения и амплитудой махов. В позициях бедро параллельно полу угол 90 градусов. Делать на максимальной скорости с приложением силы. Проверить наличие обязательных |

| | | |
|---|--------|--|
| | | элементов в комплексах. |
| Заключительная часть. 1. Упражнения на восстановление дыхания. 2. Гибкость, расслабление. 3. Подведение итогов ТЗ. 4. Проверка пульса. 5. Рефлексия тренировочного занятия. 6. Беседа: Как справились с поставленной задачей? Что давалось тяжело? 7. Контроль самочувствия занимающихся после проведения тренировочного занятия. | 20 мин | Заминка выполняется максимально спокойно, без резких движений, прорабатывая все группы мышц ног, спины, рук. Проверка пульса. Оценка каждого спортсмена. |

Конспект составил _____ тренер СПб ГБУ СШОР «Комета» _____

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА СВ. ГОДА (ССМ свыше года - 3 год)

Подготовительный период:

Короткое оружие - Дуань бинци.

1. Базовые движения с широким мечом (даошу цзибэнь дунцзо)
2. Базовые движения с обоюдоострым мечом (цзяньшу цзибэнь дунцзо)
3. Базовые движения с южным мечом (наньдао цзибэнь дунцзо)

Длинное оружие - Чан бинци.

1. Базовые движения с палкой (гуньшу цзибэнь дунцзо)
2. Базовые движения с копьем (цяншу цзибэнь дунцзо)
3. Базовые движения с южной палкой (наньгунь цзибэнь дунцзо)

Соревновательный период:

Третьи международные гуйдин-таолу:

- цзяньшу, даошу, наньдао, тайцзицзянь – один на выбор;
- гуньшу, цяншу, наньгунь – один на выбор.

Переходный период:

1. Совершенствование базовых движений короткого и длинного оружия в сочетании с прыжковой техникой, техникой перемещений и элементами повышенной сложности из третьих международных комплексов гуйдин таолу:

- цзяньшу, даошу, наньдао, тайцзицзянь – один на выбор;
- Синбу-ляоцзянь
- Юньцзянь-коутуйпинхэн
- Цзопаньбу-ваньюэпинхэн
- Цзибу-цзецзянь
- Цзибу-сюанфэнцзяо-мабу-чаньтоу
- Чаньтоу-сюаньцзы-юньдао
- Юэбу-пидао-гунбу
- гуньшу, цяншу, наньгунь – один на выбор.

- Юньгунь-гунбу
- Пубу-баогунь
- Гунбу-бэйгунь
- Мабу-цзягунь
- Шанбу-гиляохуагунь
- Пубу-дичжатын
- Ланьначжациян
- Чабу-боцянь
- Пубу-шуайциян
- Шанбу-лихуациян
- Динцзыбу-тяобаоцянь

2. Восстановительные мероприятия.

План-конспект тренировочного занятия отделения по виду спорта «ушу» группы на этапе совершенствования спортивного мастерства третьего года

Тренер: _____

Тема занятия: «Повышение устойчивости организма к максимальным нагрузкам по средствам СФП, ОФП»

Период подготовки: Подготовительный, переходный

Цель и задачи тренировочного занятия:

- совершенствовать спортивные качества

- совершенствовать специальную подготовку

- совершенствовать общую физическую подготовку

Средства тренировки: общеподготовительные, специально подготовительные упражнения

Методы тренировочного занятия: Игровой, словесный, наглядный

Место проведения: спортивный зал

Инвентарь и оборудование: секундомер, пульсометр

Время проведения: 150 мин

| Содержание занятия | Время проведения (мин) | Методические указания |
|---|------------------------|--|
| <p>Вводная часть.</p> <p>1. Организационный момент: построение приветствие, проверка по журналу, инструктаж по профилактики детского травматизма и техники безопасности.</p> <p>2. Доведение темы занятия до занимающихся. Постановка перед занимающимися задач тренировочного занятия.</p> | 8 мин | Приветствие, сообщение задач ТЗ. |
| <p>Подготовительная часть.</p> <p>Измерение пульса.</p> <p>Разминка: размять голеностоп, тазобедренный сустав, колени, плечевые суставы.</p> <p>Бег.</p> <p>Задания по прямым : высокое поднимание бедра, захлест голени, приставной шаг (пр., лев. боком), скрестный шаг, многоскок, прыжки в длину, прямые прыжки вверх</p> <p>Ускорения по диагонали.</p> <p>ОРУ: суставная разминка (шея, плечевой сустав, локтевой, поясница, тазобедренный сустав, мышцы кора, коленные суставы, голеностоп).</p> <p>Растяжка (шпагаты, передняя поверхность бедра, икроножные</p> | 35 мин | Измерение пульса до тз, во время и после. Темп средний Воспроизводить упр. По образцу и показу тренера. Бег равномерный. Задания по диагонали выполняем с амплитудой и сохраняем |

| | | |
|---|--------|---|
| мышцы). | | темпа до конца дорожки. ОРУ выполняются без резких рывков, с амплитудой. |
| <p>Основная часть.</p> <p>1. Совершенствование специальной подготовки</p> <p>- СФП на руки и спину (лунби, чунцюань, цзацюань, фэньяо, шуаяо, фэньяопайби, чуанджан, аньджан)</p> <p>- СФП на ноги (переходы через позиции на месте: мабу, гунбу, пубу, себу, чабу, баньмабу, целунбу, гайбу)</p> <p>2. Совершенствовать общую физическую подготовку</p> <p>- Упражнения на мышцы рук (отжимания, отжимания с хлопком, отжимания со складкой, косание голени)</p> <p>- Упражнения на мышцы кора (подъем корпуса лежа на спине) (повторные 1-2 пункта по 3 раза).</p> | 82 мин | <p>Следить за правильностью выполнения и амплитудой вращений. Положение стоп и коленей в позициях.</p> <p>Следить за техникой исполнения и делать качественно.</p> |
| <p>Заключительная часть.</p> <p>1. Упражнения на восстановление дыхания.</p> <p>2. Гибкость, расслабление.</p> <p>3. Подведение итогов ТЗ.</p> <p>4. Проверка пульса.</p> <p>5. Рефлексия тренировочного занятия.</p> <p>6. Беседа: Как справились с поставленной задачей? Что давалось тяжело?</p> <p>7. Контроль самочувствия занимающихся после проведения тренировочного занятия.</p> | 25 мин | <p>Заминка выполняется максимально спокойно, без резких движений, прорабатывая все группы мышц ног, спины, рук. Проверка пульса. Оценка каждого спортсмена.</p> |

Конспект составил _____ тренер СПб ГБУ СШОР «Комета» _____

3.1.3.4. ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (ВСМ)

Теория и методика физической культуры и спорта:

а) **Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.** Общественные, государственные организации и органы управления физической культурой и спортом в России. Общественные организации, развивающие физическую культуру и спорт в России.

б) **Краткий разбор развития ушу.** Актуальные вопросы развития ушу. Особенности направления ушу-саньда. История развития и значение Тайцзицюань. Тайцзицюань как средство рекреации.

в) **Краткие сведения о строении и функциях организма.** Строение и функции

пищеварительной системы. Органы пищеварения и обмен веществ (ротовая полость, пищевод, желудок, толстый и тонкий кишечник, печень и др.) Строение и функции нервной системы. Центральная и периферическая нервная системы. Головной мозг – материальная основа психики. Умственная деятельность, мышление.

г) **Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питания спортсмена по ушу.** Особенности питания при занятиях ушу. Значение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы для спортсменов ушу в основной и соревновательный период;

д) **Основы методики тренировки.** Методы тренировки. Особенности отработки комплексов. Юнфа сюньлянь – тренировка применения техники ушу. Методы проверки знаний, умения, навыков, опрос, демонстрация действий, соревнования. Текущая и периодическая проверка. Формы организации занятий: тренировочное занятие, внеурочное занятие;

е) **Общая и специальная подготовка в ушу.** Взаимосвязь общей физической подготовки со специальной подготовкой спортсмена по ушу. Специальная физическая подготовка и ее место в тренировке ушу. Развитие специальных физических качеств: быстроты, силы, гибкости, выносливости и ловкости.

ж) **Правила соревнований. Их организация и проведение.** Гигиенические и медицинские требования к участникам соревнований. Случаи несоответствия критериям сложных элементов. Заполнение партитур комплекса. Состав судейской коллегии. Права и обязанности каждого из членов судейской коллегии. Требования для присвоения судейских категорий. Критерии оценки работы судей.

з) **Основы техники ушу.** Принципы терминологии ушу. Определение терминов: шоусин, шоуфа, бусин, буфа, туйфа. Пути повышения эффективности выполнения элементов.

и) **Врачебный контроль и самоконтроль.** Утомление, усталость и перетренированность. Меры предупреждения перетренированности. Общие сведения о травмах. Особенности возможных травм (царапины, ушибы, растяжения, переломы), их признаки и методы распознавания. Первая помощь при травмах. Профилактика травматизма при занятиях ушу. Страхование и самостраховка в процессе занятий ушу.

к) **Краткие сведения о физиологических основах тренировки ушу.** Взаимодействие двигательных и вегетативных функций в процессе занятий физическими упражнениями. Половое созревание и его влияние на занятия спортом.

л) **Планирование тренировочного процесса.** Планирование подготовки к отдельному соревнованию. Предсоревновательный, послесоревновательный периоды. Этапы предсоревновательной подготовки: предварительной и специальной подготовки. Индивидуальное планирование. Дневник планирования тренировки и самоконтроля спортсмена по ушу.

м) **Морально-волевая подготовка.** Понятие о психологической подготовке. Значение и место психологической подготовки в процессе спортивной тренировки. Средства и методы волевой подготовки. Волевые качества (выдержка, смелость, настойчивость, решительность, инициативность). Методы психологической подготовки к соревнованиям.

н) **Места занятий. Оборудование и инвентарь.** Подсобные помещения (раздевалки, санузел, кладовая, массажная, парная, баня), их устройство и содержание. Уход за оборудованием и инвентарем. Ремонт.

о) **Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.** Общероссийские антидопинговые правила. Антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.

Физическая подготовка.

Упражнения на развитие силовых способностей. (Упражнения для укрепления специфических групп мышц, задействованных в комплексах с оружием, без отягощений (наработка движений путем многократного повторения, изотонические и статические упражнения). Упражнения для укрепления специфических групп мышц, задействованных

в комплексах с оружием, с отягощениями (наработка движений с тяжелым оружием).

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.(Прыжки в длину ковра для ушу, многократное повторения ударов в прыжках и прыжков.)

Обработка жоугун повышенной сложности.(прыжки в шпагат, прыжки в шпагат с разворотом корпуса, чаотьяндэн.)

Акробатические упражнения. (Улун цзяо чжу (подъем вращением), лиюйдатин (подъем разгибом из положения лежа), сюаньцзы чжуаньти (прыжок с проворотом на 360 градусов в горизонтальной плоскости). Рондат. Фляк. Сальто вперед с мостика. Сальто назад со страховкой. Упражнения на батуте.)

Упражнения на развитие ловкости. (Выполнение комбинаций из двух-трех сложных прыжков. Спортивные игры: баскетбол, гандбол, футбол (с изменением правил, на руках, только руками и т.п.), регби по упрощенным правилам.)

Техническая и специальная подготовка.

Совершенствование приобретенных ранее двигательных навыков и умений. Отработка автоматизма и естественности технических действий. Использование метода сопряженных упражнений. Изучение и совершенствование соревновательных комплексов ушу программы многоборья. Изучение базовых упражнений и комплексов традиционных стилей, традиционного оружия. Изучение и отработка парных комплексов и упражнений (дуйлянь). Развитие способности основных групп мышц спортсмена мгновенно развивать усилия вплоть до максимальных. Упражнения с отягощениями, экспандерами, боксерскими снарядами (мешками, грушами, лапами) для развития “фацзинь” - мгновенного выброса силы.

Подготовительный период:

1. Традиционное цюаньшу (чуаньтун цюаньшу):

а) Синьцюань

(Шоусин): чжан, цюаньсиньцюань, лосинцюань;

Техника рук (Шоуфа): пичжан, тяочжан, чуаньчжан, бочжан, бэнцюань, цзуаньцюань, паоцюань, хэнцюань;

Позиции (Бусин): саньтишибу, баньмабу, бинбу, гунбу, пубу, себу, дулибу;

Передвижения (Буфа): гэнбу, чэбу, моцзинбу, шанбу, туйбу, байбу, коубу, цзунтяобу;

Техника ног (Туйфа): дэнтуй, титуй, чуайтуй;

Положение корпуса (Шэньсин);

Движения корпуса (Шэньфа).

б) Багуачжан

Положения кисти и кулака (Шоусин): чжан, личжан, фучжан, цэчжан, нюшэчжан, цюань;

Техника рук (Шоуфа): юньчжан, учжан, чуаньчжан, тяочжан, ланьчжан, чоучжан, бочжан, точжан, чжуаньчжан, таньчжан, баочжан, пичжан, ляочжан, молэйчжан, чунцюань;

Позиции (Бусин): сюйбу, баньмабу, пубу, гунбу, дянбу;

Передвижения (Буфа): синбу, байбу, коубу (бацзыкоубу, динцзыкоубу), шанбу, туйбу, гэйбу, чэбу;

Техника ног (Туйфа): дэнтуй, чуайтуй, дянтьуй, титуй;

Положения корпуса (Шэньсин);

Движения корпуса (Шэньфа).

в) Гунбэйцюань

Положения кисти и кулака (Шоусин): цзяньцюань, чжан (хаэчжан, бацзычжан);

Техника рук (Шоуфа): цюаньфа (чундяньцюань, цзуаньцюань);

Техника ладони (Чжанфа): пичжан (цяньпи, сепи, луньпи), пайчжан, даньчжан (чжидань, седань), тяочжан, чуаньчжан, аньчжан, пучжан;

Позиции (Бусин): цянбяньбу, баньмабу, гуйбу, динбу, дулибу;

Передвижения (Буфа): шанбу, туйбу, гэнбу, куабу, цзунтяобу, шаньчжаньбу, тяобинбу;

Техника ног (Туйфа): гоути, даньтуй, цэчуай, ляотуй, дянтьуй;

Движения корпуса (Шэньфа).

г) Пигуацюань

Положения кисти и кулака (Шоусин): цюань (даньцюань, васоцюань), чжан (васочжан, васоньчжан, цюгуанчжан, бацзычжан), гоу, фэньяньгоу;

Техника рук (Шоуфа):

- техника руки, сжатой в кулак (цюаньфа): тоцюань, хэнцюань, цюань, чжаньцюань, тяоцюань, таньцюань;

- техника ладони (чжанфа): пичжан, гуачжан, пугуачжан, шуанчжуанчжан, чочжичжан, шуайчжан, ечжан, чаньцячжан, точжан, хэнчжан, хэчжан;

Позиции (Бусин): гэньбу, гуйбу, байгунбу;

Передвижения (Буфа): шанбу, цянбу, себу, куабу, байбу, коубу, тибу, цобу, бабу;

Техника ног (Туйфа): даньтуй, дэнтуй, цэчуайтуй, чжэнчуайтуй, цюаньтуй, дьянтуй;

Положения корпуса: (Шэньсин).

д) Сянсинцюань

Танланцюань (Шоусин, Шоуфа, Чжанфа, Бусин, Буфа, Тяююэ, Шэньсин, Шэньфа);

Инчжаоцюань (Шоусин, Шоуфа, Цюаньфа, Чжанфа, Бусин, Буфа, Тяююэ, Туйфа);

Хоууюань (Шоусин, Шоуфа, Бусин, Буфа, Шэньсин, Тяююэ);

Шэцюань (Шоусин, Чжанфа, Бусин, Буфа, Туйфа);

Цзуйцюань (Шоусин, Шоуфа, Цюаньфа, Чжанфа, Бусин, Буфа, Шэньфа, Туйфа, Тяююэ).

е) Дитанцюань: (Шоуфа, Бусин, Буфа, Шэньсин, Туйфа, Тяююэ);9,10

ж) Шаолиньцюань

з) Дуйлянь: с оружием; без оружия.

Базовые движения с традиционным оружием (чуаньтун цисе) (1 на выбор):

а) традиционное длинное оружие – Гуньшу, Цяншу, Наньгунь;

б) традиционное короткое оружие – Даошу, Цзяньшу, Наньдао;

б) традиционное одиночное оружие - Пудао, Дадао, Багуадао, Фэн, Чансуйцзянь;

в) традиционное парное оружие - Шуандао, Шуангоу, Шуанбишоу, Шуанцзянь;

г) традиционное гибкое оружие - Саньцзегунь, Цзюцзебянь, Люсинчуй.

Соревновательный период:

- комплексы традиционного цюаньшу;

- комплексы традиционного цисе.

Переходный период:

1. Совершенствование базовых связей цюаньшу и цисе, входящих в выбранные комплексы традиционного цюаньшу и традиционного цисе.

2. Совершенствование элементов дуйлянь.

3. Восстановительные мероприятия.

Рекомендации:

ВСМ - весь период активных выступлений на Всероссийских и Международных соревнованиях.

Данный этап программы характеризуется наличием у спортсмена развитых двигательных навыков, позволяющих быстро осваивать новые комплексы и сложные элементы различных разделов ушу. На первое место на данном этапе выходит воспитание у спортсменов групп высшего спортивного мастерства устойчивой толерантности к стрессогенным ситуациям (синдром предсоревновательного стресса, фрустрация вызванная неудачным выступлением).

В техническом плане на первое место выходит отработка комплексов международного соревновательного стандарта (гоци гуйдин таолу) и обязательных элементов повышенной сложности (чжэдин наньду дунцзо). Особые требования, предъявляемые к ОЭПС (обязательные элементы повышенной сложности) обусловлены тем, что данные элементы представляют собой квинтэссенцию сложных движений и акробатических элементов (например, прыжки с вращениями на 540 и 720, сюаньфэнцзяо 540 градусов с приземлением в шпагат (диешуча), требующих от организма спортсмена работы на пределе возможностей.

**тренировочного занятия отделения по виду спорта «ушу»
группы на этапе высшего спортивного мастерства**

Тренер: _____

Тема занятия: «Отработка технических и базовых элементов с коротким оружием»

Период подготовки: Подготовительный, соревновательный

Цель и задачи тренировочного занятия:

- отработка базовых элементов в комплексах с коротким оружием

- улучшать скоростно-силовые качества во время исполнения комплексов

- отработка комплексов с коротким оружием

Средства тренировки: общеподготовительные, специально подготовительные упражнения

Методы тренировочного занятия: словесный, наглядный, круговой

Место проведения: спортивный зал

Инвентарь и оборудование: короткое оружие, секундомер, пульсометр

Время проведения: 150 мин

| Содержание занятия | Время проведения (мин) | Методические указания |
|---|------------------------|--|
| <p>Вводная часть. 1. Организационный момент: построение приветствие, проверка по журналу, инструктаж по профилактики детского травматизма и техники безопасности. 2. Доведение темы занятия до занимающихся. Постановка перед занимающимися задач тренировочного занятия.</p> | 7 мин | Приветствие, сообщение задач ТЗ. |
| <p>Подготовительная часть. Измерение пульса. Разминка: размять голеностоп, тазобедренный сустав, колени, плечевые суставы. Бег. Задания по прямым : высокое поднимание бедра, захлест голени, приставной шаг (пр., лев. боком), скрестный шаг, многоскок, прыжки в длину, прямые прыжки вверх. Ускорения по диагонали. ОРУ: суставная разминка (шея, плечевой сустав, локтевой, поясница, тазобедренный сустав, мышцы кора, коленные суставы, голеностоп). Растяжка (шпагаты, передняя поверхность бедра, икроножные мышцы).</p> | 35 мин | Измерение пульса до тз, во время и после. Темп средний. Воспроизводить упр. По образцу и показу тренера. Бег равномерный. Задания по диагонали выполняем с амплитудой и сохранением темпа до конца дорожки. ОРУ выполняются без резких рывков, с амплитудой. |
| <p>Основная часть. 1. Работа с коротким оружием на месте - Вращения Чаньтоу, ГуоНао - Вращения Бэйхуадао, ЦзяньВаньХуа - Вращения Гуацзянь, Ляоцзянь, гуадао, - Вращения Юньдао, Саодао (повторение каждого задания по 8-10 раз) 2. Отработка обязательных элементов с коротким оружием (в дорожках) - Цзянь (Цыцзянь, Дяньцзянь, Пицзянь, Бэнцзянь) - Дао (Пи Дао, Чжадао, Чжаньдао) - Наньдао (Пи Дао, Мо дао, Гэ дао) (повторение каждого задания по 8-10 раз)</p> | 83 мин | Соблюдаем плоскость, держим ось вращения. Сначала делаем на технику, потом на скорость. Улучшение качества выполнения элементов. Отработка, исправление ошибок. Формирование манеры исполнения элементов. |

| | | |
|---|--------|--|
| 3. Отработка комплексов с коротким оружием - Работа с маленькими связками комплекса на скорость - Отработка на технику по одной части из комплекса (повторение каждого задания по 3-5 раз) | | Улучшить качество исполнения связок. Добиться правильной расстановки ритма в комплексе. |
| Заключительная часть. 1. Упражнения на восстановление дыхания. 2. Гибкость, расслабление. 3. Подведение итогов ТЗ. 4. Проверка пульса. 5. Рефлексия тренировочного занятия. 6. Беседа: Как справились с поставленной задачей? Что давалось тяжело? 7. Контроль самочувствия занимающихся после проведения тренировочного занятия. | 25 мин | Заминка выполняется максимально спокойно, без резких движений, прорабатывая все группы мышц ног, спины, рук. Проверка пульса. Оценка каждого спортсмена. |

Конспект составил _____ тренер СПб ГБУ СШОР «Комета» _____

3.1.4. Программный материал для практических занятий (теоретическая подготовка, общая физическая и специальная физическая подготовки)

Понятие подготовки спортсмена включает два основных компонента:

1. Физическая подготовка, включающая совокупность методов, направленных на достижение такого уровня функциональных возможностей организма спортсмена, который позволит ему добиваться наивысшего результата в ходе соревновательной деятельности. Физическая подготовка, в свою очередь, подразделяется на общую физическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП).

Общая физическая подготовка, это развитие физических качеств, прямо не связанных со спецификой данного вида спорта, хотя особенности каждого вида опосредованно влияют на содержание тренировок по ОФП. Так, если в циклических видах спорта (лыжный спорт, бег, плавание) ОФП, в основном, направлена на развитие физической выносливости, то в ушу ОФП включает упражнения, направленные на увеличение выносливости при работе переменной интенсивности и упражнения на преимущественное развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Совершенно очевидно, что общая физическая подготовка в ушу должна быть адаптирована с учётом специфики данного вида спорта и содержания решаемых в данном макроцикле задач.

Специальная физическая подготовка в ушу представляет собой совокупность методов, направленных на развитие специфических физических навыков, призванных обеспечить максимальный результат на соревнованиях в конкретном виде спорта. Так, например, упражнения с оружием, вес которого вдвое и более превышает стандартный вес нормативного способствуют увеличению подвижности лучезапястного сустава и силы мышц предплечья. Отработка поворота головы («яньфа») способствует достижению лучшей выразительности при исполнении комплексов. Ещё одним видом специальной физической подготовки является «чаотаосюньлянь» - тренировка полутора комплексов, способствующая развитию специальной выносливости. На начальном этапе подготовки спортсмена

к специальной физической подготовки можно отнести «чжаньчжуангун» (статическую тренировку позиций).

Совершенно очевидно, что соотношение ОФП и СФП по мере роста спортивного мастерства изменяется в сторону увеличения удельного веса специальной физической подготовки в тренировочном процессе.

Программный материал всех этапах подготовки тренировки по ОФП и СФП занимают чрезвычайно важное место. Подчеркнём, что в отличие от технической подготовки, не существует жёсткой схемы построения тренировок по физической подготовке. Содержание такой тренировки зависит не только от конкретных задач в микро и макроциклах, но и от индивидуальных особенностей подготовки того или иного спортсмена.

На начальном этапе, в группах НП-1 и НП-2, тренировки по физической подготовке занимают основную часть тренировочного времени. В этот период задача тренировок по физической подготовке - развить необходимые для корректного выполнения техники ушу группы мышц, добиться необходимой гибкости и подвижности основных групп суставов, задействованных при выполнении технических действий.

В группах ТЭ(СС) и ССМ тренировки по физической подготовке выстраиваются в зависимости от осваиваемого в данный момент технического арсенала. Так, в период изучения «тяоюэ» (техники прыжков), целесообразно составлять план тренировок по физической подготовке таким образом, чтобы задействовать максимальное количество упражнений на развитие прыгучести и укрепление мышц брюшного пресса, обуславливающих правильное выполнение прыжков на максимальной высоте и амплитуде.

При изучении позиций и перемещений в тренировки по физической подготовке включается максимально большое количество статических и изодинамических упражнений, призванных укрепить мышцы ног и добиться максимальной устойчивости при переходах от движения к фиксированным позициям.

Уже на этом этапе удельный вес СФП по сравнению с ОФП возрастает, а общефизические упражнения уступают место специальным, направленным на решение конкретных задач совершенствования индивидуальных физических качеств спортсмена. На этапе высшего спортивного мастерства тренер составляет для каждого спортсмена отдельную программу по ОФП и СФП, выбирая упражнения таким образом, чтобы максимально развить сильные со стороны спортсмена и свести к минимуму пробелы в его подготовке тренировках по ОФП на этом этапе преобладают упражнения на развитие специальной выносливости, необходимой для адекватного исполнения комплекса на соревнованиях, такие, как «чжэньтаосюньлянь» (исполнение комплекса целиком) и «чаотаосюньлянь» (исполнение полутора комплексов).

Специальная физическая подготовка направлена прежде всего на отработку упражнений, призванных помочь спортсмену в выполнении наиболее сложных для исполнения элементов комплекса (например, «чжэдиннаньдудунцзо» - упражнений или комбинаций прыжков, сложных элементов с комплексах с оружием и т.д.).

На всех этапах подготовки важной составляющей тренировок по физической подготовке должны быть циклические упражнения (в том числе аэробные), такие как бег, плавание, упражнения со скакалкой из новых доступных и интересных циклических видов спорта можно рекомендовать роликовые коньки. Циклические упражнения не только способствуют укреплению сердечной мышцы и развитию общей выносливости, но и помогают правильно формировать группы мышц нижних конечностей, задействованных в выполнении многих элементов базовой техники.

Тренеру следует учитывать, что тренировки в зале, сопряжённые с большим объёмом анаэробной работы вызывают к концу недели накопление в мышцах молочной кислоты - продукта анаэробного расщепления глюкозы - и ведут к синдрому «забитости» мышц, болевым ощущениям и быстрой утомляемости. В этой связи необходимо предусмотреть в микроцикле восстановительные процедуры, как традиционные для спорта - массаж, баня,

так и присущие исключительно ушу – «тайцзицюань», «цигун» и «цинзогун» (сидячая медитация), упражнения из хатха-йоги. Целесообразно включать в рацион спортсменов зелёный чай, как прекрасное средство для выведения токсинов, образующихся в результате активной работы мышц и внутренних органов, различные пищевые добавки и поливитамины.

Следует подчеркнуть, что техническая подготовка спортсмена включает также и изучение упражнений, используемых в качестве общей и специальной физической подготовки, так как, прежде чем применять упражнение в ОФП или СФП, необходимо технически правильно его выполнять.

Исходя из вышеизложенного, правомерно классифицировать разнообразные исторически сложившиеся тренировочные методы ушу следующим образом: Общая физическая подготовка «жоугунсюньлянь» (тренировка гибкости);

Циклические упражнения (бег, упражнения со скакалкой); упражнения на развитие групп мышц (приседания, отжимания). Спортивно-техническая подготовка «цзибэньгунсюньлянь» (тренировка базовой техники);

а) Шоуфасюньлянь

б) Туйфасюньлянь

в) Бусин буфа сюньлянь

г) Цзухэдунцзосюньлянь

Наньдудунцзосюньлянь (тренировка ОЭПС)

Таолусюньлянь (тренировка комплексов);

Дуйлянь и саньжэньлянь (тренировка комплексов с партнёрами);

Цисесюньлянь (тренировка с оружием);

Цзитисюньлянь (тренировка в группе) (специальная физическая подготовка);

Пайдасюньлянь (тренировка мышечного корсета);

Цингунсюньлянь (тренировка прыгучести);

Чжаньчжуансюньлянь (тренировка позиций);

Юнфасюньлянь (тренировка применения техники ушу);

Мужэньгунсюньлянь (тренировка с деревянным манекеном);

Шуайцзясюньлянь (тренировка приёмов борьбы - бросков);

Цинна сюньлянь (тренировка захватов и удержаний);

Кэкусюньлянь (тренировка специальной выносливости);

Гунлисюньлянь (специальная силовая тренировка);

Ю. Цигун и Нэйгун (дыхательные упражнения)

Каждый из перечисленных разделов, в свою очередь, включает несколько подразделов, охватывающих различные аспекты подготовки занимающегося. Так, например, в «цзибэньгунсюньлянь» (тренировка базовой техники) входит «туйфасюньлянь» (тренировка техники ударов ногами), «шоуфасюньлянь» (тренировка техники ударов, захватов и защитных движений руками), «тяоюэсюньлянь» (прыжки и удары в прыжках). «депугунфань» (акробатические элементы) и т. д. На несколько разделов подразделяется и «жоугунсюньлянь».

В заключение следует отметить, что деление подготовки спортсмена на разделы скорее условно, поскольку все они, особенно на этапах непосредственной подготовки к соревнованиям, тесно связаны между собой.

Первый этап - Основы базовой техники ушу (ушу цзибэньгун) 5-6 Ци

Первый этап, как правило, занимает от 1 до 3 -х лет. На начальном этапе занимающийся овладевает совокупностью специальных подготовительных упражнений, имеющих целью подготовить организм занимающегося к специфическим видам нагрузки, характерным для спортивного ушу, овладевает основными техническими элементами,

изучает комплексы чанцюань начального уровня. Соотношение цзибэньгун» и других тренировочных методов на этом этапе – 90% к 10%.

Содержание первого этапа обучения

Теоретическая подготовка включает уяснение учащимися следующих понятий:

- а) Спортивная этика и основы этики ушу (понятие "Удэ", его имплементация в повседневной жизни).
- б) Правила поведения в спортивном зале.
- в) Спортивная форма и правила ее ношения.
- г) Правила личной гигиены.

Общая физическая подготовка включает:

- Разновидности бега, спортивной ходьбы, прыжков (в длину, вверх, многоскоки), подтягивания, отжимания в упоре, упражнения на равновесие (пинхэн).
- Упражнения на развитие силовых способностей
- Упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощений (подтягивания, отжимания и т.п.).
- Упражнения для укрепления различных групп мышц с отягощениями (гантели, набивные мячи).
- Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей Упражнения со скакалкой, разнообразные прыжки.
- Упражнения для развития гибкости (жоугун)

Данный раздел является наиболее важным в структуре первого этапа обучения ушу, поскольку ушу основано на широкоамплитудных движениях, предполагающих активную нагрузку на позвоночник, тазобедренный и плечевой суставы, мышцы передней и задней поверхностей бедра, голеностоп.

Собственно упражнения для развития гибкости подразделяются на следующие группы:

- 1) Цзяньбу жоугун - упражнения для увеличения подвижности плечевого сустава;
- 2) Яобу жоугун - упражнения для увеличения подвижности позвоночника, в особенности поясничного отдела.
- 3) Туйбу жоугун - упражнения для увеличения подвижности тазобедренного и оптимизации подвижности коленного сустава и голеностопа.

Упражнения на развитие ловкости

Общеразвивающие упражнения на согласованность движений, прыжки с разворотами, развитие ловкости подвижными играми.

Второй этап - Базовая техника ушу (ушу цзибэньгун) 4-3 Цзи

Второй этап охватывает период 4-5 лет и включает освоение базовых движений ушу в полном объеме. Акцент на втором этапе делается на дальнейшее изучение базовых движений и их отработку в различных комбинациях (цзухэ лянси) и комплексах более высокого технического уровня (сань дуань таолу).

Соотношение цзибэньгун и других тренировочных методов на этом этапе - 70% к 30%.

Содержание второго этапа обучения

Теоретическая подготовка

Изучение терминологии ушу. Принципы "цин-дун" и "кай-хэ" и "шан-ся" как универсальные принципы движения в ушу. Правила техники безопасности при проведении занятий.

Физическая подготовка

Совершенствование техники первого этапа программы и овладение более сложными движениями:

Упражнения на развитие силовых способностей

Упражнения для укрепления групп мышц, задействованных при выполнении базовых движений ушу без отягощений (удерживание ног (кунтуй), повторы в разных режимах, с разной скоростью, в разной последовательности);

Упражнения для укрепления групп мышц, задействованных при выполнении базовых движений ушу с отягощениями (гантели, отягощения на ноги);

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей

Бег со сменой ритма, бег с выпрыгиваниями вверх, прыжки в длинуковра. Упражнения для развития гибкости (жоугун)

Акробатические упражнения

Кувырки вперед (цяньбэй), кувырок назад (хоубэй), колесо (цэшоуфань), равновесия (пинхэн).

Упражнения на развитие ловкости

Подвижные игры.

Третий этап - Основы спортивного многоборья ушу (ушу цюаньнэн цзичу) 2-1 Цзи

На данном этапе обучения занимающийся овладевает основными базовыми комплексами (гуйдин таолу) чанцюань и основами спортивного многоборья ушу по трём видам программы, по которым он будет в дальнейшем специализироваться:

- 1) цюаньшу (регламентируемые комплексы без оружия по трём основным соревновательным видам ушу - чанцюаньшу ("длинный кулак"); наньцюаньшу - ("южный кулак"); тайцзицюаньшу - ("кулак Великого предела");
- 2) дуаньцисе - короткое оружие (даошу и цзяньшу);
- 3) чанцисе - длинное оружие (цян-шу и гуньшу). Соотношение цзибэньгун и других тренировочных методов на этом этапе от 40% к 60%.

Содержание третьего этапа

Теоретическая подготовка

Правила судейства отдельных видов ушу. Критерии оценивая техники в регламентируемых комплексах многоборья. Правила самоконтроля в процессе занятий. Особенности регулирования физической нагрузки при проведении занятий. Основные принципы индивидуальной подготовки.

Физическая подготовка

- Упражнения на развитие силовых способностей:

- Упражнения для укрепления специфических групп мышц, задействованных в комплексах с оружием без отягощений (наработка движений путём многократного повторения, изотонические и статические упражнения).

- Упражнения для укрепления специфических групп мышц, задействованных в комплексах с оружием с отягощениями (наработка движений с тяжёлым оружием).

- Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей

- Прыжки в длину ковра, многократное повторение ударов в прыжкахи прыжков.

- Упражнения для развития гибкости:

- Отработка жоугун повышенной сложности (прыжки в шпагат, прыжки в шпагат с разворотом корпуса, чаотяньдэн).

Акробатические упражнения:

- Цэшоуфань (подъём разгибом), лиюйдатин (подъём разгибом из положения лёжа), сюаньцзычжуаньти (прыжок с проворотом на 360 градусов в горизонтальной плоскости).

Упражнения на развитие ловкости:

- Выполнение комбинаций из двух - трёх сложных прыжков.

Четвертый этап - Совершенствование спортивного мастерства (1-2 дуань)

На данном этапе к программе основного многоборья (три регламентируемых или самосоставленных комплекса) добавляются два комплекса традиционного раздела (чуаньтунлэй) - традиционное цюаньшу (чуаньтун цюаньшу) и традиционное оружие (чуаньтун цисе). Это предъявляет совершенно новые требования как к содержанию тренировочного процесса, так и к морально-волевым качествам спортсмена, его физическому состоянию, особенно выносливости и скоростной восстанавливаемости. Возрастание нагрузок почти вдвое требует на данном этапе корректировки и оптимизации учебного плана, для высвобождения дополнительного времени для отработки нового материала.

На этом этапе ведущая роль принадлежит методам сопряженной тренировки, которая характеризуется целостным выполнением действий в условиях дополнительных нагрузок, не искажающих технику движений. В тренировку необходимо включать отдельные упражнения, требующие специальных волевых усилий (чаотао сюнь-лянь - тренировка полутора комплексов подряд). Упражнения на достижение предельного результата (предельной скорости, высоты, силового усилия). Эти упражнения вырабатывают способность к кратковременным максимальным напряжениям. Упражнения на преодоление утомления. Подобные упражнения развивают выносливость и воспитывают вместе с тем настойчивость, самообладание, необходимые для преодоления трудностей нарастающего утомления (чаотао сюнь-лянь; выполнение большого количества повторов заданного движения до 50 раз).

Одно из главных условий развития положительных волевых качеств спортсменов на данном этапе - воспитание уверенности в своих силах. Без уверенности в своих возможностях преодолеть трудности спортсмен не может проявить необходимую волю в условиях соревнований. Твердая уверенность спортсмена в своих силах основывается на проверке своих возможностей во время тренировки и соревнований. Для правильной оценки спортсменом своих сил необходимо под руководством тренера, проводить разбор и анализ своих достижений и недостатков, при выполнении упражнений и участии в соревнованиях.

Соотношение цзибэньгун и других тренировочных методов на этом этапе от 20% к 80%.

Содержание четвертого этапа

Теоретическая подготовка

Особенности традиционных видов ушу. Правила судейства по традиционным видам ушу. Научная основа составления индивидуальных тренировочных планов. Расстановка сил в тренировочном цикле по программе многоборья.

Физическая подготовка

Всестороннее совершенствование первых трех частей программы. Совершенствование физической подготовки с учетом индивидуальных особенностей и овладение сложными акробатическими элементами (депу гунфань).

- Упражнения на развитие силовых способностей

- Упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощений (на базе различных форм шаолинь тунцзыгун), с отягощениями (ган-тели, отягощения на ноги, тяжёлое спортивное оружие).

- Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей, выполнение 1/4 комплекса сотягощениями. Выполнение каскада прыжков и ударов в прыжках подряд на скорость.

- Упражнения для развития гибкости

Гаоцзи цянькунтуйпинхэн, гаоцзи цэчуайтуйпинхэн, гаоцзи иньшэнь пинхэн.
Совершенствование чаотяньдэн.

Акробатические упражнения

Сюаньцзы чжуаньти деча (с приходом в шпагат); Сюаньфэнцзяо деча 540 градусов; улунцзяочжу; хуабу цэшуай; паньтуйде.

Специальная физическая подготовка

- Развитие способности основных групп мышц спортсмена мгновенно развивать усилия вплоть до максимальных.
- Упражнения с отягощениями, экспандерами, боксерскими снарядами (мешками-, грушами, лапами) для развития "фацзинь" - мгновенного выброса силы.

Пятый этап - Совершенствование спортивного мастерства (2-3 Дуань)

Данный этап программы характеризуется наличием у спортсмена развитых двигательных навыков, позволяющих быстро осваивать новые комплексы и сложные элементы различных разделов ушу. На первое место на данном этапе выходит воспитание у спортсменов групп высшего спортивного мастерства устойчивой толерантности к стрессогенным ситуациям (синдром предсоревновательного стресса, фрустрация вызванная неудачным выступлением). В техническом плане на первое место выходит отработка комплексов международного соревновательного стандарта (цзыцюань таолу) и обязательных элементов повышенной сложности (чжэдин наньду дунцзо). Особые требования, предъявляемые к ОЭПС (обязательные элементы повышенной сложности) обусловлены тем, что данные элементы представляют собой квинтэссенцию сложных движений и акробатических элементов (например, прыжки с проворотом на 540 и 720, сю-аньфэнцзяо 540 градусов деча), требующих от организма спортсмена работы на пределе возможностей.

Соотношение цзибэньгун и других тренировочных методов на этом этапе от 20% к 80%.

Содержание пятого этапа

Теоретическая подготовка

Правила судейства и критерии снижения оценки в обязательных элементах повышенной сложности. Особенности судейства соревновательных комплексов международного стандарта.

Физическая подготовка

- Совершенствование физической подготовки с учетом требований индивидуального плана спортсмена в соответствии с соревновательным циклом.
- Упражнения на развитие силовых способностей
- Выполнение упражнений для укрепления различных групп мышц преимущественно задействованных в ОЭПС (с отягощениями и без отягощений).
- Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей
- Выполнение 1/4 комплекса международного соревновательного стандарта с отягощениями.

Акробатические упражнения

Специальная физическая подготовка

- Развитие способности основных групп мышц спортсмена мгновенно развивать усилия вплоть до максимальных.
- Использовать упражнения с отягощениями, экспандерами, боксерскими снарядами (мешками, грушами, лапами) для развития способности производить так называемый "выброс силы" (фацзинь).

3.2. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Планирование подразумевает всесторонний анализ содержания работы с юными спортсменами, формулировку цели и средств достижения цели – методов обучения, используемых дидактических средств, логической последовательности системы спортивных упражнений и разнообразных возможностей формирования системы спортивных знаний, умений и навыков на всех этапах тренировочного процесса.

В системе физических упражнений всегда присутствуют его основные разделы планирования:

- перспективное планирование;
- годовое планирование;
- текущее и оперативное планирование.

Перспективное планирование многолетней подготовки

Из года в год увеличивается число тренировочных занятий и соревнований, растет общий объем нагрузки. От этапа к этапу многолетней подготовки изменяется соотношение различных средств, используемых в тренировочном процессе.

Перспективное планирование спортивной подготовки обучающихся заключается в том, чтобы обеспечить непрерывность тренировочного процесса, так как оно обеспечивает единую многолетнюю систему подготовки спортсмена.

Перспективное планирование имеет свои особенности. Оно предусматривает постепенное усложнение тренировочного процесса по годам обучения.

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются:

- оптимальный возраст для достижения наивысших результатов;
- продолжительность подготовки для их достижения;
- темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду;
- индивидуальные особенности спортсменов;
- условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

Годичное планирование

При годовом планировании тренировок применяются два варианта планирования: обычный и со сложной структурой соревновательного периода — проведением нескольких, последовательных соревнований.

Текущее и оперативное планирование

Текущее планирование связано с оптимизацией тренировочного процесса, подготовкой к отдельным соревнованиям или их серии. Оно призвано представить различные факторы тренировочного процесса (подбор соответствующих средств тренировки, соревновательных стартов, методов направленного восстановления и стимуляции работоспособности), в таком сочетании, которое обеспечивало бы условия для подготовки спортсмена к проявлению наивысших возможностей на основных соревнованиях.

С одной стороны, планируются определенные «блоки» из серии тренировочных занятий с конкретными задачами подготовки, с другой — проводится постоянный текущий контроль за специфической работоспособностью спортсмена путем различных тестов, ибо важно выявить эффективность подготовки после каждого «блока» тренировочных занятий.

Оперативное планирование, или управление тренировочным процессом, — определяет степень физической, технической, тактической подготовленности спортсмена. Оцениваются самые различные показатели, отражающие возможности организма, реакции на отдельные виды физических упражнений, продолжительность пауз между ними.

Современные технические средства позволяют оперативно получать и доводить до занимающихся информацию о динамических и кинематических характеристиках

движений, реакции основных функциональных систем, их соответствии заданным характеристикам. Это позволяет своевременно корректировать индивидуальные нагрузки, использование тренировочных средств.

Оперативное планирование предусматривает контроль всех сторон спортивной подготовки.

Основные документы планирования

При планировании спортивной тренировки составляются следующие документы:

- 1) годовой тренировочный план;
- 2) индивидуальный план перспективной многолетней тренировки (на этапе ССМ и ВСМ);
- 3) рабочий план на 1-3 месяца (ежеквартальное планирование);
- 4) месячный план;
- 5) план-конспект очередного тренировочного занятия;
- 6) план тренировочного мероприятия (сборы).

В основу многолетней подготовки юного спортсмена должно быть положено повторение однотипных годовичных циклов с постепенным увеличением объема нагрузок, интенсивности и сложности средств общего и специального физического развития спортсмена, а также повышение его технической и тактической подготовленности.

В круглогодичном тренировочном цикле планируются объем и интенсивность общей и специальной подготовки, учитываются условия учебы, данные врачебного контроля и т. д. Индивидуальный план круглогодичной тренировки составляется спортсменом и тренером совместно в форме индивидуального плана в начале годовичного цикла.

Учет работы необходим для контроля хода тренировочных занятий, для получения исходных данных при дальнейшем планировании в целях улучшения качества занятий и подведения итогов.

Тренер проводит контроль и учет. Он учитывает: а) посещаемость, успеваемость и выполнение плана тренировки; б) спортивные достижения;

Врач следит за состоянием здоровья занимающихся, проводит систематический врачебный осмотр, периодически проверяет состояние тренированности, следит за санитарно-гигиеническим состоянием мест занятий.

Спортсмен ведет самоконтроль, соблюдает установленный режим, наблюдает за выполнением плана тренировки, следит за пульсом, весом, отмечает в дневнике самочувствие и влияние отдельных факторов на спортивные результаты.

Содружество тренера, спортсмена и врача и учет всех данных позволят правильно оценить результаты работы, вскрыть недостатки, лучше подобрать средства и методы подготовки спортсмена.

Для учета работы ведутся следующие документы:

По контролю тренера: журнал учета работы на группу; план-конспект на тренировочное занятие; протоколы соревнований, списки занимающихся;

По врачебному контролю: индивидуальная карта врачебного контроля; копии заявок на участие в соревнованиях.

По самоконтролю (рекомендуется): дневник самоконтроля; индивидуальный план круглогодичной тренировки; зачетная классификационная книжка спортсмена.

На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются:

- спортивно-технические показатели по этапам (годам);
- планируются основные средства тренировки;
- объем и интенсивность тренировочных нагрузок;
- количество соревнований;
- отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам - соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

3.3. Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения

Научно методическое обеспечение (НМО) это - совокупность мероприятий, направленных на обеспечение безопасности спортивной подготовки и спортивного долголетия, сохранение здоровья спортсменов, мониторинга и прогнозирования спортивной подготовки, изучения показателей физической работоспособности, психологической устойчивости, эффективности сопровождающих программ питания и восстановления, направленных на повышение тренировочной и соревновательной результативности.

Важную роль в решении актуальных задач по созданию системы научно-методического обеспечения подготовки спортивного резерва играют нормативно-правовые акты, нормативные предписания, обладающие определенной юридической силой и устанавливающие единый государственно-властный порядок регулирования социально-значимых отношений.

Обязательным условием НМО в учреждениях, осуществляющих подготовку спортивного резерва, должен быть контроль всех основных компонентов тренировочного процесса, включая интегральные характеристики соревновательной и тренировочной деятельности, состояние здоровья, уровня функциональной, специальной физической, технико-тактической и психологической подготовленности, а также эффективности восстановительных мероприятий. Обоснованность содержания программ и планов тренировочной работы в значительной степени зависит от полноты и достоверности информации, использованной при их подготовке. Эту информацию собирают специалисты разного профиля (педагоги, врачи, биомеханики, биохимики и др.). Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру спортивной школы объективно оценить правильность избранного направления.

Организационная структура научно-методического обеспечения

Реализация эффективного управления тренировочным процессом обеспечивается при соблюдении ряда условий, в том числе осуществлении систематического анализа параметров подготовленности, позволяющей обеспечивать тренерский состав необходимыми данными в течение всей спортивной карьеры. В настоящее время мировые спортивные державы интенсивно переходят к формированию технологической базы развития физической культуры и спорта, основанной на использовании новейших достижений в области теории и практики спортивной тренировки с использованием научно-методических концепций спортивной психологии и медицины, биомеханики и биоэнергетических технологий, управления спортивной формой.

Особое место в системе физической культуры и спорта занимает программно-методическое обеспечение, поскольку именно рациональное планирование спортивной подготовки, формирование оптимального соотношения параметров тренировочной и соревновательной нагрузок, а также содержание программ физической, технической, тактической и психологической подготовки обеспечивает становление спортивной формы. Выпадение одного из звеньев этой цепи делает процесс спортивной подготовки неуправляемым.

Значение данного компонента на современном этапе трудно переоценить. Наличие в организации, осуществляющей спортивную подготовку, необходимой структуры не только позволяет соответствовать требованиям федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта, но и, прежде всего, помогает тренерскому и административному составам эффективно осуществлять планирование и управление тренировочным процессом.

Ввиду того, что спортивную подготовку следует рассматривать как многофакторный процесс, состоящий из четырех основных этапов: установление цели, определение прогноза, составление программы, ее реализация, научно-методическое обеспечение должно в полной мере позволять реализовывать данные аспекты.

Среди основных компонентов современного научно-методического обеспечения спортивной подготовки следует выделить:

- сформированные на основе объективных научных данных требования к планированию тренировочного процесса на всех этапах спортивной подготовки, систематизация и рациональное распределение средств и методов;

- наличие доступных форм для ведения учета и анализа выполняемой тренировочной и соревновательной нагрузок;

- соблюдение указанных в федеральных стандартах спортивной подготовки требований для выполнения целевых задач на каждом этапе подготовки;

- наличие различных вариантов осуществления процесса подготовки с учетом специфики данного вида спорта, имеющейся материально-технической составляющей;

- разработка и внедрение в тренировочный процесс актуальных типовых программ спортивной подготовки и построенных на их основе рабочих программ;

- формирование методических рекомендаций и пособий для тренерского и административного персонала, отдельных специалистов, отражающих современные тенденции развития спорта высших достижений и детско-юношеского спорта, в том числе при работе с использованием дополнительных технических средств.

В настоящее время широкое применение в спортивной практике получили различные электронные и дистанционные формы планирования и ведения контроля тренировочной и соревновательной нагрузок. Это в немалой степени упрощает последующий анализ тренировочной и соревновательной деятельности, позволяет более оперативно формировать тренировочные планы. Однако для успешного их применения требуется наличие соответствующих инструкций и методических разработок:

- соответствие научно-методического материала требованиям, указанным в действующих нормативно-правовых документах, в частности в разделе антидопингового обеспечения и выполнения требований по обеспечению безопасности и здоровья занимающихся;

- материалы для повышения квалификации тренерского состава.

Большое значение имеет также наличие разработанных и утвержденных форм для ведения учета тренировочной и соревновательной нагрузок (журналы, дневники), проведения контрольных и переводных тестирований, в том числе в электронном виде, для своевременного анализа выполнения тренировочного плана. Научно-методического обеспечения, как уже указывалось выше, является помощью тренерскому составу в проведении процесса подготовки.

Наличие программного материала, построенного с учетом всех требований к конкретному этапу спортивной подготовки, способствует более качественному проведению тренировочного процесса как у тренеров, недавно начавших трудовую деятельность, так и у специалистов, давно находящихся в спортивной отрасли. Возможность регулярно обновлять имеющиеся профессиональные знания, грамотно и своевременно применять методы и средства, в соответствии с поставленными в тренировочном плане задачами, является в настоящее время основой спортивной подготовки

Психологическое сопровождение занимающихся

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов.

В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка.

В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.

Психолого-педагогическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

К психолого-педагогическим методам смешанного воздействия относятся: поощрение, наказание, выполнение общественных и личных поручений.

Во всех группах основное внимание уделяется формированию интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и морально-психологических черт характера.

Средства и методы психологического воздействия:

На этапах начальной подготовки 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.

В основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсмена.

В заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Разумеется, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей занимающихся, задач их индивидуальной подготовки и направленности тренировочных занятий.

IV. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ.

4.1. Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «ушу»

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов. Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта ушу;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Ориентация детей на занятия ушу со спортивной направленностью представляет собой систему научно обоснованных рекомендаций, советов педагога в целесообразности занятий этим видом спорта. При ориентации учитываются: устойчивость интереса ребенка к занятиям ушу, его склонности, способности, условия жизни в семье, школьная успеваемость, обучаемость, воспитуемость и другие индивидуальные особенности, необходимые для успешного овладения этим видом спорта. В формировании осознанного и активного отношения к занятиям ушу большое значение имеет убеждение детей в пользе занятий для здоровья, для обогащения опытом — двигательным, эстетическим, эмоциональным, волевым, общения, нравственным, спортивным, — необходимым для будущей успешной трудовой деятельности.

При спортивной ориентации ребенка родителям и тренерам приходится учитывать и такие факторы, как удаленность спортивной базы от места жительства, ее состояние, условия для занятий, состав педагогов-тренеров и др.

Ориентация кандидатов на зачисление на занятия ушу включает в себя просвещение и консультацию в области этого вида спорта.

Просвещение — это обогащение детей разносторонними знаниями в области ушу, чтобы они более осознанно и активно относились к спортивным занятиям.

Консультация представляет собой научно обоснованные и проверенные на практике ответы на вопросы лиц, обратившихся за консультацией, или совет в целесообразности выбора ушу для спортивных занятий. Консультация носит индивидуальный характер. При консультировании тренер прежде всего должен узнать, чем вызван интерес консультируемого лица к ушу: чувственными, эмоциональными побуждениями или осознанным отношением. Для этого надо обязательно побеседовать с родителями ребенка, обратившегося к тренеру за советом, узнать их отношение к его решению заниматься ушу, поинтересоваться, какова их собственная роль в формировании такого выбора. В беседе уточняются зарождение и устойчивость интереса, склонностей и способностей их ребенка к занятиям.

Спортивный отбор — это выявление лиц, наиболее одаренных для занятий ушу.

Достижение высоких спортивных результатов на уровне современных требований в ушу доступно не каждому ребенку, желающему заниматься этим видом спорта. Выдающиеся ушуисты, как правило, еще с детства отличались от своих сверстников двигательной активностью, стремлением к соперничеству в различных видах физических упражнений, в проявлении способностей, необходимых для успешного овладения упражнениями, трудолюбием, дисциплинированностью, самоорганизованностью.

Как бы рано ни проявлялись склонности, способности, интересы детей к ушу, официально занятия разрешены с 7-летнего возраста. К этому возрастному периоду в достаточной мере созревают функции органов и систем организма, формируются

психические и личностные свойства, необходимые для осознанного овладения движениями. Одаренные дети проходят путь от новичка до мастера спорта за 5 —7 лет. Сведения о мотивах, интересах, склонностях к занятиям гимнастикой тренер может получить в беседе с кандидатами на зачисление и их родителями.

Школьная успеваемость определяется по итоговым оценкам и по заключениям учителей (главным образом, классного руководителя) о том, какими усилиями со стороны ученика она достигается с учетом уровня его обучаемости и воспитуемости.

Состояние здоровья определяется на основании результатов медицинских обследований педиатра по месту жительства или заключения врачебно-физкультурного диспансера. Для тренера представляет интерес соответствие строения тела ребенка и функциональных возможностей его организма требованиям ушу, а также противопоказания для занятий этим видом спорта.

О *способностях* кандидата на зачисление к занятиям ушу можно судить по уровню общей специальной физической подготовленности, по развитию двигательных и психических способностей, личностных свойств, которые более всего необходимы в этом виде спорта. Важно знать податливость этих способностей к развитию. Учитывается активность кандидата на зачисление на уроках по физической культуре и его интерес к спортивным занятиям. Такие сведения можно получить у учителя физической культуры. Его прогноз спортивной успешности имеет важное значение в определении спортивной пригодности кандидата на зачисление.

4.1.1. Отбор перспективных ушуистов в тренировочных группах и группах спортивного совершенствования

Занятия в группах ТЭ(СС) и ССМ связаны с прогрессирующим увеличением сложности программы обучения и, соответственно, объемов и интенсивности учебно-тренировочной работы. В связи с этим возникает необходимость определения перспективности занимающихся по ряду критериев. Основными из них являются:

1. Состояние здоровья (наличие или отсутствие хронических заболеваний, рецидивов травм, способность переносить большие физические нагрузки и восстанавливаться после них).

2. Способность без особых ограничений в питании поддерживать оптимальный вес и работоспособность.

3. Техническая подготовленность (мастерство владения базовыми и профилирующими элементами; количество и качество, структурное разнообразие элементов и соединений высшей группы трудности; координация и высокая точность при выполнении упражнений).

4. Специальная физическая подготовленность (уровень развития силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости, специальной выносливости).

5. Динамика спортивных результатов за последний год.

6. Личностные и характерологические особенности, важные для занятий спортом (целеустремленность, волевые качества, любовь к ушу, трудолюбие, терпение и уравновешенность, смелость и решительность, инициатива и новаторство, дисциплинированность, чувство коллективизма).

Решение вопросов перспективности спортсменов значительно облегчается, если в работе с ними хорошо поставлены текущий контроль и систематизированные педагогические наблюдения, включая многолетний учет всех сторон их подготовленности в динамике.

4.2. Критерии оценки результатов реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки в соответствии с требованиями к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

Критериями подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, являются:

- Состояние здоровья;
- Уровень общей и специальной физической подготовленности;
- Уровень спортивных результатов;
- Выполнение в полном объеме требований к результатам реализации настоящей Программы соответствующего этапа подготовки.

Контроль за общей и специальной физической, технической, психологической и тактической подготовкой проводится в виде тестирования, соревнований, контрольных тренировок, контрольно-переводных испытаний.

Сроки проведения контроля отражены в календарном плане физкультурных и спортивных мероприятий спортивной организации.

Для приема контрольно-переводных испытаний создается комиссия из трех-пяти человек. Контрольно-переводные испытания проводятся ежегодно в период сентябрь-декабрь.

Для контроля технической, психологической и тактической подготовки проводятся контрольные тренировки, моделирующие соревнования и непосредственные соревнования.

На этапе начальной подготовки исключительно важное значение имеет сохранение контингента занимающихся (более 50%), а так же обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создать необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора.

На тренировочном этапе (спортивной специализации) главное внимание должно уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. А так же выполнение разрядов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства процесс спортивной тренировки направлен на адаптацию организма спортсменов к максимальным тренировочным нагрузкам в соответствии с индивидуальной соревновательной практикой.

Этап высшего спортивного мастерства характеризуется определенными зонами становления спортивного мастерства: участие в международных спортивных соревнованиях; зону достижения оптимальных возможностей (выход на уровень лучших спортсменов мира, участие на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх); зону поддержания высших спортивных результатов.

4.2.1. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

1.1 На этапе начальной подготовки:

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

1.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «ушу»;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем - пятом и годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта «ушу»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья.

1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «ушу»;
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья.

1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации и спортивных сборных команд Российской Федерации;
- сохранение здоровья.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой

целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта ушу;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

4.3. Контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки его проведения

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

1. Этапный контроль.
2. Текущий контроль.
3. Оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана).

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами физкультурно-спортивной организации в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма спортсмена на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от спортсмена.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе аттестационных измерительных срезов (тестирования) или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

Сроки проведения контроля результативности тренировочного процесса проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единому календарному плану).

4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, и рекомендации по организации их проведения

Для оценки общей, специальной физической, технической подготовки используются следующие комплексы контрольных упражнений, представленных в таблице 15.

Таблица 15

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта "ушу" (Приложение № 7 к настоящему ФССП)

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|--|---|-------------------|----------|---------|
| | | | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: таолу, кунгфу – традиционное ушу, юнчуньюань – гуйдин, юнчуньюань – гунь, юнчуньюань – мужэньчжуан, юнчуньюань – традиционные формы, юнчуньюань – шуандао | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 6,9 | 7,1 |
| 1.2. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 12,0 | 12,2 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +1 | +3 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 110 | 105 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: саньда, юнчуньюань – весовая категория | | | | |

| | | | | |
|--|---|----------------|----------|------|
| 2.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 6,2 | 6,4 |
| 2.2. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | |
| | | | 6,10 | 6,30 |
| 2.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 10 | 5 |
| 2.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +2 | +3 |
| 2.5. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 9,6 | 9,9 |
| 2.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 130 | 120 |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: таолу, кунгфу – традиционное ушу, юнчуньюань – гуйдин, юнчуньюань – гунь, юнчуньюань – мужэньчжуан, юнчуньюань – традиционные формы, юнчуньюань – шуандао | | | | |
| 3.1. | Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» | количество раз | не менее | |
| | | | 3 | 1 |
| 3.2. | Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин | количество раз | не менее | |
| | | | 18 | 16 |
| 3.3. | Двойной прыжок в длину с места | см | не менее | |
| | | | 280 | 270 |
| 3.4. | Прыжки в длину на одной ноге 10 м | с | не более | |
| | | | 6,2 | 6,4 |
| 3.5. | Шпагат продольный (фиксация положения) | с | не менее | |
| | | | 5 | |
| 3.6. | Шпагат поперечный (фиксация положения) | с | не менее | |
| | | | 5 | |
| 3.7. | Исходное положение – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения) | с | не менее | |
| | | | 5 | |
| 3.8. | Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 60 см, фиксация положения) | с | не менее | |
| | | | 5 | |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: саньда, юнчуньюань – весовая категория | | | | |
| 4.1. | Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 | количество раз | не менее | |
| | | | 18 | 16 |

| | | | | |
|------|--|----------------|----------|-----|
| | мин | | | |
| 4.2. | Двойной прыжок в длину с места | см | не менее | |
| | | | 280 | 270 |
| 4.3. | Прыжки в длину на одной ноге 10 м | с | не более | |
| | | | 6,2 | 6,4 |
| 4.4. | Подтягивание из виса на перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 2 | 1 |
| 4.5. | Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» | количество раз | не менее | |
| | | | 3 | 1 |

Таблица 16

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта "ушу" (Приложение № 8 к настоящему ФССП)

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|-------------------|--------------------|---------------------|
| | | | мальчики/ юноши | девочки/ девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: таолу, кунгфу – традиционное ушу, юнчуньцюань – гуйдин, юнчуньцюань – гунь, юнчуньцюань – мужэньчжуан, юнчуньцюань – традиционные формы, юнчуньцюань – шуандао | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 6,7 | 6,8 |
| 1.2. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 9,9 | 10,0 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +3 | +5 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 120 | 140 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: саньда, юнчуньцюань – весовая категория | | | | |
| 2.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 5,5 | 5,8 |
| 2.2. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | |
| | | | 8,05 | 8,29 |
| 2.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 18 | 9 |
| 2.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +5 | +6 |

| | | | | |
|---|---|------------------------------------|----------|------|
| 2.5. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 8,7 | 9,1 |
| 2.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 160 | 145 |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: таолу, кунгфу – традиционное ушу, юнчуньцюань – гуйдин, юнчуньцюань – гунь, юнчуньцюань – мужэньчжуан, юнчуньцюань – традиционные формы, юнчуньцюань – шуандао | | | | |
| 3.1. | Бег на 500 м | мин, с | не более | |
| | | | 2,15 | 2,30 |
| 3.2. | Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин | количество раз | не менее | |
| | | | 20 | |
| 3.3. | Двойной прыжок в длину с места | см | не менее | |
| | | | 330 | 325 |
| 3.4. | Подтягивание из виса на перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 2 | 1 |
| 3.5. | Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» | количество раз | не менее | |
| | | | 7 | 5 |
| 3.6. | Шпагат продольный (фиксация положения) | с | не менее | |
| | | | 10 | |
| 3.7. | Шпагат поперечный (фиксация положения) | с | не менее | |
| | | | 10 | |
| 3.8. | Исходное положение – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения) | с | не менее | |
| | | | 10 | |
| 3.9. | Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 60 см, фиксация положения) | с | не менее | |
| | | | 5 | |
| 3.10. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: саньда, юнчуньцюань – весовая категория | | | | |
| 4.1. | Бег на 500 м | мин, с | не более | |
| | | | 2,15 | 2,30 |
| 4.2. | Двойной прыжок в длину с места | см | не менее | |
| | | | 330 | 325 |
| 4.3. | Подтягивание из виса на | количество раз | не менее | |

| | | | | |
|------|--|------------------------------------|----------|---|
| | перекладине | | 2 | 1 |
| 4.4. | Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» | количество раз | не менее | |
| | | | 7 | 5 |
| 4.5. | Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин | количество раз | не менее | |
| | | | 20 | |
| 4.6. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | |

Таблица 17

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "ушу" (Приложение № 9 к настоящему ФССП)

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|--|---|-------------------|------------------------------|---------------------------------|
| | | | юноши/ юниоры/ мужчины | девушки/ юниорки/ женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: таолу, кунгфу – традиционное ушу, юнчуньюань – гуйдин, юнчуньюань – гунь, юнчуньюань – мужэньчжуан, юнчуньюань – традиционные формы, юнчуньюань – шуандао | | | | |
| 1.1. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +9 | +13 |
| 1.2. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 7,9 | 8,2 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 180 | 165 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: саньда, юнчуньюань – весовая категория | | | | |
| 2.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 4,7 | 5,0 |
| 2.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | 8,10 | 10,00 |
| 2.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 36 | 15 |
| 2.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +11 | +15 |
| 2.5. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 7,2 | 8,0 |
| 2.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 215 | 180 |

| | | | | |
|---|---|------------------------------------|----------|------|
| 2.7 | Поднимание туловища из положения лежа (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 49 | 43 |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: таолу, кунгфу – традиционное ушу, юнчуньцюань – гуйдин, юнчуньцюань – гунь, юнчуньцюань – мужэньчжуан, юнчуньцюань – традиционные формы, юнчуньцюань – шуандао | | | | |
| 3.1. | Бег на 500 м | мин, с | не более | |
| | | | 1,55 | 2,00 |
| 3.2. | Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин | количество раз | не менее | |
| | | | 35 | 33 |
| 3.3. | Двойной прыжок в длину с места | см | не менее | |
| | | | 440 | 400 |
| 3.4. | Подтягивание из виса на перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 7 | 4 |
| 3.5. | Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» | количество раз | не менее | |
| | | | 12 | 10 |
| 3.6. | Шпагат продольный (фиксация положения) | с | не менее | |
| | | | 15 | |
| 3.7. | Шпагат поперечный (фиксация положения) | с | не менее | |
| | | | 15 | |
| 3.8. | Исходное положение – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения) | с | не менее | |
| | | | 15 | |
| 3.9. | Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 60 см, фиксация положения) | с | не менее | |
| | | | 5 | |
| 3.10. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: саньда, юнчуньцюань – весовая категория | | | | |
| 4.1. | Бег на 500 м | мин, с | не более | |
| | | | 1,55 | 2,00 |
| 4.2. | Двойной прыжок в длину с места | см | не менее | |
| | | | 440 | 400 |
| 4.3. | Подтягивание из виса на перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 7 | 4 |
| 4.4. | Подъем ног из виса на гимнастической стенке | количество раз | не менее | |
| | | | 12 | 10 |

| | | | | |
|------|--|------------------------------------|----------|----|
| | в положение «угол» | | | |
| 4.5. | Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин | количество раз | не менее | |
| | | | 35 | 33 |
| 4.6. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | |

Таблица 18

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта "ушу" (Приложение № 10 к настоящему ФССП)

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|-------------------|------------------------------|---------------------------------|
| | | | юноши/ юниоры/ мужчины | девушки/ юниорки/ женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: таолу, кунгфу – традиционное ушу, юнчуньюань – гуйдин, юнчуньюань – гунь, юнчуньюань – мужэньчуан, юнчуньюань – традиционные формы, юнчуньюань – шуандао | | | | |
| 1.1. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +11 | +15 |
| 1.2. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 7,2 | 8,0 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 215 | 180 |
| 1.4. | Поднимание туловища из положения лежа (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 49 | 43 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: саньда, юнчуньюань – весовая категория | | | | |
| 2.1. | Бег на 100 м | с | не более | |
| | | | 13,4 | 16,0 |
| 2.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | - | 9,50 |
| 2.3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
| | | | 12,40 | - |
| 2.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 42 | 16 |
| 2.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +13 | +16 |
| 2.6. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 6,9 | 7,9 |
| 2.7. | Прыжок в длину с места | см | не менее | |

| | | | | |
|--|--|------------------------------------|----------|-------|
| | толчком двумя ногами | | 230 | 185 |
| 2.8. | Поднимание туловища из положения лежа (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 50 | 44 |
| 2.9. | Метание спортивного снаряда весом 500 г | м | не менее | |
| | | | - | 20 |
| 2.10. | Метание спортивного снаряда весом 700 г | м | не менее | |
| | | | 35 | - |
| 2.11. | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| | | | - | 16,30 |
| 2.12. | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| | | | 23,30 | - |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: таолу, кунгфу – традиционное ушу, юнчуньюань – гуйдин, юнчуньюань – гунь, юнчуньюань – мужэньчжуан, юнчуньюань – традиционные формы, юнчуньюань – шуандао | | | | |
| 3.1. | Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин | количество раз | не менее | |
| | | | 42 | 37 |
| 3.2. | Двойной прыжок в длину с места | см | не менее | |
| | | | 500 | 420 |
| 3.3. | Подтягивание из виса на перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 15 | 5 |
| 3.4. | Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» | количество раз | не менее | |
| | | | 20 | 15 |
| 3.5. | Шпагат продольный (фиксация положения) | с | не менее | |
| | | | 15 | |
| 3.6. | Шпагат поперечный (фиксация положения) | с | не менее | |
| | | | 15 | |
| 3.7. | Исходное положение – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения) | с | не менее | |
| | | | 15 | |
| 3.8. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: саньда, юнчуньюань – весовая категория | | | | |
| 4.1. | Двойной прыжок в длину с места | см | не менее | |
| | | | 500 | 420 |
| 4.2. | Подтягивание из виса на перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 16 | 5 |
| 4.3. | Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» | количество раз | не менее | |
| | | | 20 | 15 |
| 4.4. | Прыжки вверх из исходного | количество раз | не менее | |

| | | | | |
|------|--------------------------------|------------------------------------|----|----|
| | положения упор присев за 1 мин | | 42 | 37 |
| 4.5. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | |

Для зачисления и перевода на следующий этап подготовки ежегодно на всех этапах спортивной подготовки утверждаются дополнительные контрольные нормативы по технической подготовке.

4.4.1. Организационные требования к проведению испытаний по общей и специальной физической подготовке

Успешность тестирования зависит от соблюдения ряда требований и методике. Основные из них:

- перед проведением испытаний по СФП в зале необходимо определить места проведения тестов, позволяющие провести работу в соответствии с требованиями к метрологической точности измерения результатов испытаний и их безопасности (во избежание травм, после финишной линии должно оставаться не менее 5-7 м свободного пространства);
- необходимо наличие нужного инвентаря и оборудования: секундомеров (лучше электронных), рейки для разметки сектора прыжков в длину, мела, рулетки для измерения 20-метровой дистанции;
- для судей необходимо подготовить программу тестирования СФП и специальные методические требования к каждому тесту, а также заранее заготовленные стандартные протоколы регистрации результатов;
- программа испытаний по СФП должна строго соответствовать возрастным данным и подготовленности ушуистов.
- участники должны быть осведомлены о программе испытаний (полной, сокращенной, в отдельных видах и т.д.), критериях оценки результатов и сроках проведения данных соревнований; в крупных региональных соревнованиях программа испытаний по СФП может быть объявлена накануне;
- в процессе самих испытаний перед каждым заданием участникам напоминаются специфические требования к исполнению теста, акцентируется внимание на точности положений частей тела, темпе выполнения. На конкретных примерах показываются границы выполнения с оценками «считать» - «не считать»;
- в ходе испытаний судья или его ассистент вслух ведет счет количеству повторений (если какое-нибудь из них не засчитывается, объявляется предыдущий счет); в испытаниях на гибкость (задания на пассивную гибкость выполняются одновременно всей группой) сбавки объявляются по ходу выполнения каждого задания;
- в протоколе фиксируется только одна метрическая оценка (с, см, количество повторений, сбавки за ошибки в тестах на гибкость), которая затем по таблице переводится в баллы;
- при повторных испытаниях следует строго придерживаться условий предыдущего тестирования, если они соответствовали предписанным нормам;
- в любых испытаниях по СФП признаки техники выполнения тестов, выходящие за рамки, предписанные разработанным для данного теста стандартом, не оцениваются.

V. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

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

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

Зал оборудован ковром для ушу.

5.1. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки

Таблица 19

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки
(Приложение № 11 к настоящему ФССП)

| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|--|---|-------------------|--------------------|
| Для спортивных дисциплин: таолу, кунгфу – традиционное ушу, юнчуньцюань – гуйдин, юнчуньцюань – гунь, юнчуньцюань – мужэньчжуан, юнчуньцюань – традиционные формы, юнчуньцюань – шуандао | | | |
| 1. | Зеркало настенное (1,6 x 2 м) | штук | 4 |
| 2. | Ковер для ушу | штук | 1 |
| 3. | Хореографический станок 2 м | штук | 3 |
| Для спортивных дисциплин: саньда, юнчуньцюань – весовая категория | | | |
| 4. | Мешок боксерский | штук | 3 |
| 5. | Напольное покрытие татами или помост | штук | 1 |

5.2. Спортивное оборудование передаваемое в индивидуальное пользование

Таблица 20

| Спортивное оборудование передаваемое в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
|--|---|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|--|-------------------------|---|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| | | | | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| | | | | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| Для спортивных дисциплин: таолу, кунгфу – традиционное ушу, юнчуньцюань – гуйдин, юнчуньцюань – гунь, юнчуньцюань – мужэньчжуан, юнчуньцюань – традиционные формы, юнчуньцюань – шуандао | | | | | | | | | | | |
| 1. | Спортивный инвентарь (гунь, цян) | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 2. | Спортивный инвентарь (цзущезбянь, саньцзегунь) | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 3. | Спортивный инвентарь (цзянь, дао, наньдао) | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 4. | Спортивный инвентарь (шуандао, шуангоу, шуанбишоу, шуанцзянь) | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |

5.3. Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 21

Обеспечение спортивной экипировкой
(Приложение № 12 к настоящему ФССП)

| Спортивная экипировка передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
|---|---|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|--|-------------------------|---|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| | | | | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| | | | | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| Для спортивных дисциплин: таолу, кунгфу – традиционное ушу, юнчуньюань – гуйдин, юнчуньюань – гунь, юнчуньюань – мужэньчжуан, юнчуньюань – традиционные формы, юнчуньюань – шуандао | | | | | | | | | | | |
| 1. | Костюм спортивный | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 2. | Обувь для ушу | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 3. | Футболка | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 4. | Чехол для переноски спортивного инвентаря | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| Для спортивных дисциплин: саньда, юнчуньюань – весовая категория | | | | | | | | | | | |
| 5. | Бандаж защитный паховый | штук | на занимающегося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |

Продолжение таблицы 21

| | | | | | | | | | | | |
|-----|---------------------------------|------|------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 6. | Боксерские перчатки для саньда | штук | на занимающегося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 7. | Жилет для саньда | штук | на занимающегося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 8. | Защита на голеностоп для саньда | пар | на занимающегося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 9. | Защита на голень для саньда | пар | на занимающегося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 10. | Футболка для саньда | штук | на занимающегося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 11. | Шлем для саньда | штук | на занимающегося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 12. | Шорты для саньда | штук | на занимающегося | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |

5.4.Перечень дополнительного оборудования необходимого для реализации программы спортивной подготовки не включенного в ФССП

Таблица 22

Перечень дополнительного оборудования, необходимого для реализации программы спортивной подготовки не включенного в ФССП

| № п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|--|-------------------|--------------------|
| 1. | Акробатическая надувная дорожка | штук | 2 |
| 2. | Балансировочный диск | штук | 4 |
| 3. | Барьер легкоатлетический | штук | 9 |
| 4. | Бодибар 1 кг. | штук | 10 |
| 5. | Бодибар 2 кг. | штук | 9 |
| 6. | Бодибар 3 кг. | штук | 9 |
| 7. | Бодибар 4 кг. | штук | 8 |
| 8. | Бодибар 6 кг. | штук | 7 |
| 9. | Жгут спортивный (нагрузка 25 кг.) | штук | 40 |
| 10. | Жгут спортивный (нагрузка 35 кг.) | штук | 40 |
| 11. | Жилеты утяжеленные 6-10 кг | штук | 10 |
| 12. | Кисть для меча цзянь | штук | 20 |
| 13. | Медбол (Медицинский мяч) 1 кг | штук | 3 |
| 14. | Медбол (Медицинский мяч) 2 кг | штук | 3 |
| 15. | Медбол (Медицинский мяч) 3 кг | штук | 3 |
| 16. | Плиобокс 30 см. | штук | 3 |
| 17. | Плиобокс 45 см. | штук | 2 |
| 18. | Плиобокс 60 см. | штук | 1 |
| 19. | Ролл-гимнаст с липучкой 14x8м, (No-Burn™) | компл. | 2 |
| 20. | Споривный инвентарь Меч гуйдин Дао | штук | 23 |
| 21. | Споривный инвентарь Меч гуйдин Цзянь | штук | 21 |
| 22. | Споривный инвентарь Меч гуйдин Наньдао | штук | 21 |
| 23. | Спортивный инвентарь (Гунь) | штук | 26 |
| 24. | Спортивный инвентарь (Меч для дуйлянь) | штук | 10 |
| 25. | Спортивный инвентарь (Наньгунь) | штук | 3 |
| 26. | Спортивный инвентарь (Цян) | штук | 16 |
| 27. | Утяжелители для ног | пар | 35 |
| 28. | Утяжелители для рук | пар | 35 |
| 29. | Утяжелители для рук 0,5 кг | пар | 35 |
| 30. | Утяжелители ленточные для ног | штук | 35 |
| 31. | Утяжелители ленточные для рук | штук | 35 |

VI. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Информационное обеспечение Программы включает: список литературных источников, перечень аудио-визуальных средств, перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимые для использования в работе лицами, проходящими спортивную подготовку, и лицами ее осуществляющими.

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

1. Абаев, Н.В. Чань-буддизм и ушу/Н.В. Абаев/ Народы Азии и Африки. М.: 2003 №3
2. Вон Кью-Кит. Тай-цзи цюань. Полное руководство по теории и практике / Вон Кью-Кит. М.: «Бао-цзы», 2006
3. Гогонов, Е.Н., Мартыанов, Б.И. Психология физического воспитания и спорта – Москва: Terra-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.: Terra-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.)

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
6. видео 3-ий комплекс гуйдин таолу международного соревновательного стандарта

Пример программы мероприятия «Веселые старты»

Целевая аудитория:

- спортсмены этапа начальной подготовки.

Цель:

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

План реализации:

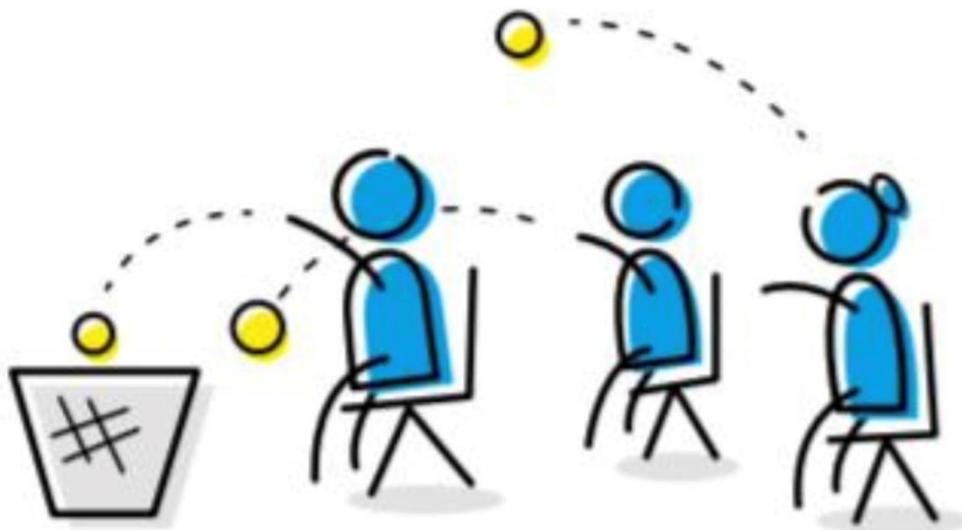
- проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

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

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

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

1. Равенство и справедливость



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

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

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

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

2 вариант

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

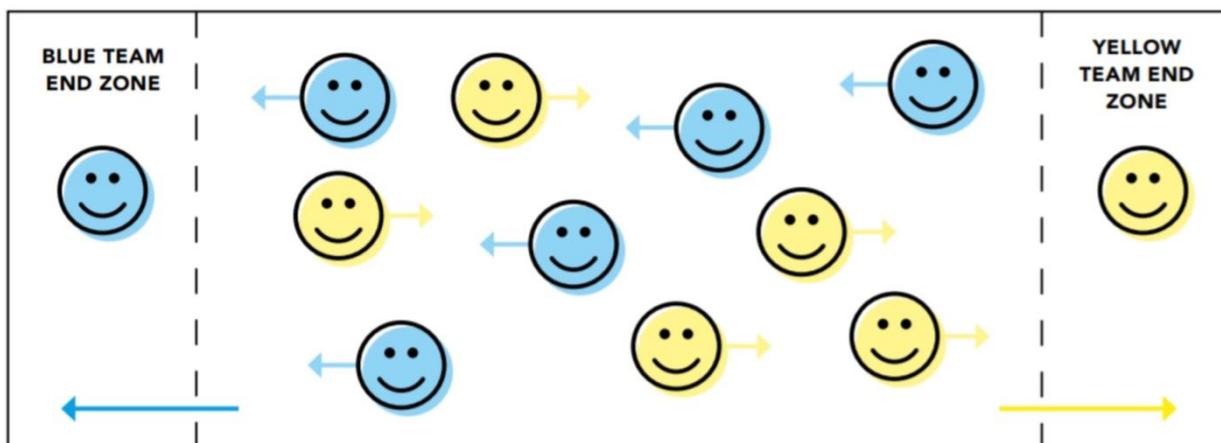
Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

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

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

2. Роль правил в спорте



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

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

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

3 Ценности спорта

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

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

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

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

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

4 Финальная игра

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

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

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

Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»

Целевая аудитория:

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

Цели:

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

Обязательные темы:

1. Принцип строгой ответственности

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

2. Запрещенный список

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

3. Сервисы по проверке препаратов

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

4. Опасность БАДов

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

5. Оформление разрешения на ТИ

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

Рекомендованные источники:

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

Программа для родителей (1 уровень)

Целевая аудитория:

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

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.
- определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;
- виды нарушений антидопинговых правил;
- роль влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- роль родителей в системе профилактики употребления допинга;
- группы риска;
- проблема допинга вне профессионального спорта;
- знакомство с онлайн-курсом rusada.triagonal.net;
- сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;
- последствия допинга;
- деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА».

Рекомендованные источники:

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

Программа для родителей (2 уровень)

Целевая аудитория:

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

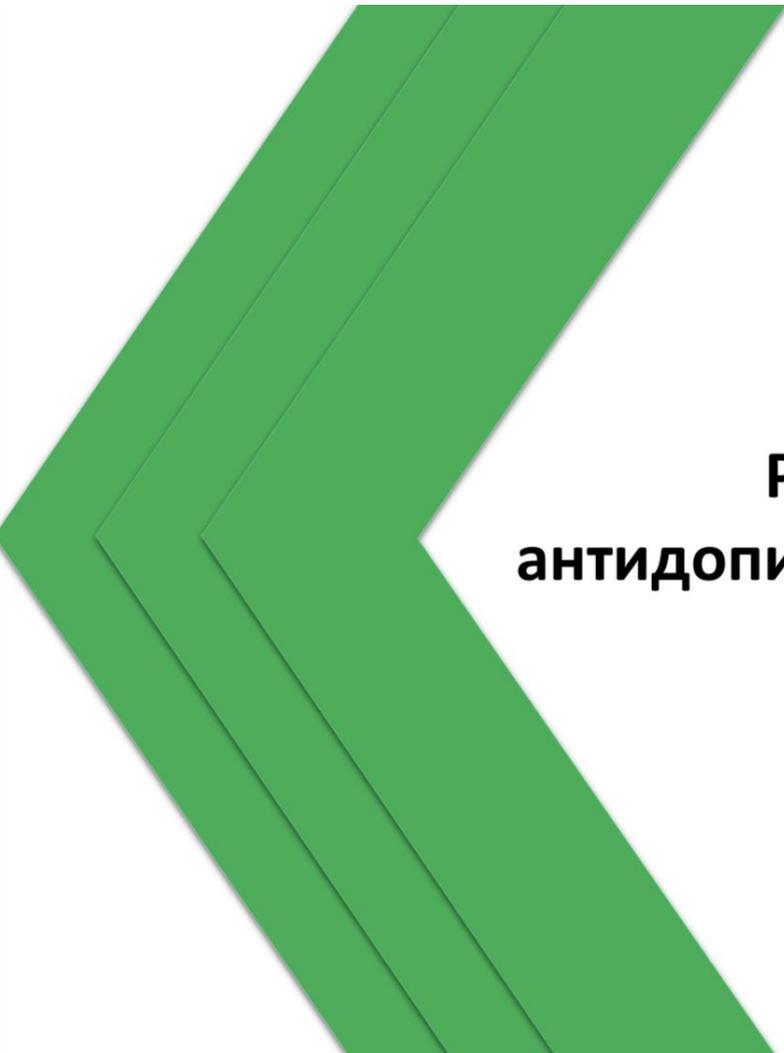
Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- ознакомление с видами ответственности персонала за нарушение антидопинговых правил;
- ознакомление родителей с информацией о пулах тестирования и системе ADAMS;
- раскрытие этапов процедуры допинг-контроля;
- ознакомление с актуальной версией Запрещенного списка и сервисом по проверке лекарственных препаратов;
- ознакомление с порядком получения разрешения на ТИ;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.
 - актуальные документы в сфере антидопингового законодательства;
 - определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;
 - виды нарушений антидопинговых правил;
 - профессиональное сотрудничество с персоналом спортсмена, отбывающим дисквалификацию за нарушение антидопинговых правил.
- ответственность спортсмена и персонала спортсмена за нарушение антидопинговых правил;
- сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;
 - процедура допинг-контроля;
 - пулы тестирования и система ADAMS;
 - правила оформления запросов на терапевтическое использование (ТИ).

Рекомендованные источники:

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

РУСАДА 



**Роль родителей в процессе
антидопингового обеспечения спортсменов**



ОСНОВНЫЕ ТЕРМИНЫ УШУ

Термины, обозначающие части тела

- *шоу* – кисть руки
- *цюань* – кисть руки, сжатая в кулак
- *чжан* – ладонь
- *гоу* – «крюк» – пальцы кисти руки собраны в «щепоть»
- *чжи* – палец руки
- *би* – предплечье
- *чжоу* – локоть
- *цзянь* – плечо
- *тоу* – голова
- *бо* – шея
- *яо* – поясница
- *бэй* – спина
- *сюн* – грудь
- *фу* – живот
- *куа* – бедро
- *си* – колено
- *туй* – нога
- *цзяо* – стопа
- *янь* – глаз
- *коу* – рот

Термины, обозначающие движения

- *бай* – маховое широкоамплитудное движение
- *ти* – удары ногами
- *чун* – прямые удары кулаком
- *ча* – «короткие» удары напряженными пальцами ладони
- *чуань* – удары напряженными пальцами ладони
- *чуай* – «толкающие» удары ногами
- *цзи* – бить
- *туй* – толкать
- *тяо* – прыгать
- *фань* – переворачиваться
- *чжуань* – проворачиваться
- *шуай* – падать, бросать, обрушивать
- *де* – падать
- *чжань* – стоять
- *во* – лежать
- *цзо* – сидеть
- *вань* – сгибать
- *цюйфу* – гнуть
- *шэньчжи* – выпрямлять
- *цзинь* – сжимать, напрягать
- *сун* – расслаблять
- *кайши* – начинать
- *тин* – останавливаться
- *дун* – двигаться

- *бу* – шаг
- *да* – наносить удар

Общие термины

- *шан* – верх
- *ся* – низ
- *куай* – быстро
- *мань* – медленно
- *кай* – открывать, разворачивать
- *хэ* – закрывать, сворачивать
- *сюньлянь* – тренировка
- *лянь* – тренировать
- *сюэ* – изучать
- *юн* – использовать
- *цзыжань* – естественно
- *хуси* – дышать
- *таолу* – комплекс упражнений
- *гуйдин* – регламентированный
- *цзысюань* – вольный
- *дуань* – часть (комплекса)
- *сяоцзу* – комбинация движений
- *бань* – половина
- *цюань* – полный
- *жоугун* – упражнения на развитие гибкости
- *бу* – часть
- *тинчжи* – закончить
- *цзяолянь* – тренер
- *цайпань* – судья
- *ши* – форма
- *юбэй* – готовиться
- *фэньдуань* – по частям
- *баньтао* – полкомплекса
- *чжэньтао* – комплекс целиком
- *чаотао* – полтора комплекса
- *ушу дитань* – ковер для занятий ушу
- *суду* – скорость
- *цзецзоу* – ритм
- *гаом* – высокий
- *ди* – низкий
- *пин* – горизонтальный
- *ли* – вертикальный

Названия групп движений

- *бусин* – позиции
- *буфа* – передвижения
- *шоусин* – положения кисти
- *шоуфа* – движения руками
- *цюаньфа* – движения рукой, сжатой в кулак
- *чжанфа* – движения ладонью
- *чжоуфа* – движения локтем
- *яньфа* – техника взгляда

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

ОСНОВЫ БАЗОВОЙ ТЕХНИКИ

Упражнения для развития 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 сицью угун (акробатической подготовке Пекинской музыкальной драмы, более известной как Пекинская опера), системы работы над гибкостью традиционных школ ушу и упражнений для развития гибкости в китайском цирке.

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

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

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

Упражнения для тренировки гибкости делятся на следующие группы:

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

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

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

Цзяньбу жоугун – развитие гибкости плечевого пояса

Чжэньцзянь – прямое давление на плечевой сустав.

В положении стоя ноги на ширине плеч наклонитесь вперед и положите руки на опору на высоте поясницы. Выполняйте прогибы в плечевых суставах вниз с постепенным увеличением амплитуды 30–40 раз.

Хоуяцзянь – обратное давление на плечевой сустав.

В положении ноги вместе положите руки на опору, находящуюся сзади на уровне поясницы. Не отпуская хват, выполняйте приседания с постепенным увеличением амплитуды, удерживая корпус прямо, 20–30 раз.

Цзяцзянь – боковое давление на плечевой сустав.

В положении стоя поднимите руку, согнутую в локте вверх, повернитесь боком к стене и обопритесь на нее локтем. Выполняйте надавливания локтем на стену с постепенным увеличением амплитуды 15–20 раз.

При выполнении всех вышеописанных упражнений через каждые 5 движений необходимо делать паузу, удерживая корпус и руки в крайней точке нажатия, после чего повторить весь цикл.

Чжэнбаньцзянь – прямое отведение рук назад с прогибом в плечевом суставе при помощи партнера.

В положении лежа лицом вниз вытяните руки вперед. Партнер садится на поясницу и, захватывая руки ниже локтевого сустава, выполняет отведение рук назад – вверх с постепенным увеличением амплитуды 10–15 раз.

Хоубаньцзянь – обратное отведение рук при помощи партнера.

В положении лежа лицом вниз вытяните руки назад вдоль корпуса. Партнер захватывает руки в области предплечий и выполняет движения отведения вверх к голове с постепенным увеличением амплитуды 10–15 раз.

При выполнении всех вышеописанных упражнений через каждые 5 движений необходимо делать паузу, удерживая корпус и руки в крайней точке отведения, после чего повторить весь цикл.

Цзяоча шуанлуньбэй – парные круги руками.

Из положения ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль корпуса выполняйте разноименные встречные круги руками в вертикальной плоскости с одновременным проворотом в пояснице 10–15 раз.

Цэцибэй – подъем рук через стороны.

Из положения ноги на ширине плеч выполняйте подъемы и опускания рук через стороны вверх над головой 15–20 раз.

Яошэнь пигуа – скручивание корпуса с захлестыванием рук.

Из положения ноги шире плеч резко поверните корпус в сторону и выполните свободный мах левой рукой в сторону-назад, сгибая в конечной фазе движения руку в локтевом суставе и выполняя хлопок тыльной стороной ладони по спине. Одновременно правая рука выполняет маховое движение вниз-влево-вверх и выполняет хлопок по левой стороне груди. Повторите движение в другую сторону. В каждую – 10–12 раз.

Чжаньсюн куньда – разведение и сведение рук с хлопками.

Из положения ноги на ширине плеч поднимите руки в стороны и резко отведите их до предела назад. Затем сделайте движение руками вперед в горизонтальной плоскости и выполните хлопок ладонями по корпусу, повторив упражнение 10–12 раз.

Чжуань цзянь – вращение в плечевом суставе.

Одно из основных упражнений для развития подвижности плечевого сустава. Выполняется с короткой палкой или жгутом. Выпрямите руки в локтевом суставе и выполняйте круговые движения, пронося палку над головой слева и справа, не сгибая рук. После проноса над головой опустите палку до уровня поясицы, затем через сторону поднимите вверх и снова пронесите над головой. Цикл выполнения данного упражнения – 20–30 повторов. Если плечевой сустав недостаточно подвижен, то при разучивании данного упражнения следует взять палку более широким хватом и постепенно, с возрастанием подвижности суставов, уменьшать расстояние. Начинайте выполнение упражнения в медленном темпе, постепенно увеличивая скорость.

Примечание. Типичной ошибкой при выполнении чжуань цзянь является сгибание рук в локтевом суставе.

Даньби жаохуань – одиночные круги руками.

В положении ноги шире плеч выполняйте широкоамплитудные круги рукой, выпрямленной в локтевом суставе. Руки и плечевой сустав расслаблены, корпус проворачивается в поясице. По 15–20 раз каждой рукой.

Цзою жаохуань – круги руками влево и вправо.

Из положения ноги на ширине плеч выполняйте круги двумя руками по часовой стрелке и против часовой стрелки с широкой амплитудой. Взгляд во время выполнения кругов направлен на кисти рук. Во время выполнения кругового движения рука, двигающаяся по малому радиусу, сгибается в локтевом суставе. По 10 раз в каждую сторону.

Шуаньби жаохуань – поочередные круги руками.

Из положения ноги на ширине плеч выполняйте одновременные круги руками в вертикальной плоскости с чередованием движений вперед и назад. Руки выпрямлены в локтевом суставе и находятся на одной линии. Во время вращения корпус проворачивается в поясице. Повторить 10–20 раз.

Луньбэй (луньби) – полный круг руками.

Из положения ноги вместе сделайте широкий шаг влево и примите позицию цзо гунбу. Правая рука выполняет движение чачжан на уровне поясницы. Сделайте широкий круг рукой вверх-направо-вниз и перейдите в позицию ю гунбу. Левая рука выпрямляется в локте и отводится назад. Взгляд на правую руку. Продолжая движение руками в вертикальной плоскости, доверните корпус направо и выполните движение левой рукой вверх-вперед-вниз, а правой – вниз-назад-вверх. Продолжая движение, правой рукой выполните круговой мах вверх-вперед-вниз и хлопок по полу около стопы. Движение левой руки направлено вниз-назад-вверх и заканчивается в положении чуть выше уровня головы ладонью вверх. Правая нога выпрямляется, левая сгибается – принимается позиция пубу.

Примечание. Это упражнение одновременно входит в раздел жоугун и является частью базовой техники ушу (цзибэньгун). При разучивании и выполнении этого движения следует обратить особое внимание на следующие моменты:

- мышцы рук расслаблены, движение генерируется поясницей и передается плечевым суставам;
- характерная ошибка – выполнение движения без переноса веса тела, на прямых ногах;
- во время проворота корпуса пятка ноги, находящейся сзади, отрывается от пола;
- корпус проворачивается на 180°;
- последняя часть проворота и принятие позиции пубу с выполнением хлопка по полу выполняется одновременно;
- движение выполняется поступательно, без остановок, с ускорением в начале и в конце движения;
- в начале движения задается импульс с помощью резкого разворота бедер и широкоамплитудного маха «ведущей» рукой.

Туйбу жоугун – развитие гибкости тазобедренного сустава

Раздел туйбу жоугун (в буквальном переводе «работа над гибкостью отдела ног») включает множество упражнений на увеличение подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц ног, в особенности мышцы задней поверхности бедра. Как уже говорилось, характерная черта многих движений ногами в ушу – это «втягивание бедра», т.е. удерживание тазобедренного сустава в перпендикулярном, по отношению к поднятой ноге, положении. При такой технике выполнения упражнений спортсмен как бы «складывается» вдвое, что позволяет добиться оптимальной проработки эластичности мышцы задней поверхности бедра, что, в свою очередь, обеспечивает большую амплитуду движения в тазобедренном суставе во время выполнения махов и ударов ногами.

Чжэньтятуй – прямое давление на ногу.

Название этого упражнения отражает его характер. Во время выполнения чжэньтятуй спортсмен как бы нажимает корпусом на ногу, удерживая корпус и ногу в выпрямленном состоянии, стараясь достать подбородком носок ноги, оттянутый на себя. Основное внимание следует уделять даже не выпрямлению ноги в коленном суставе – это подразумевается, а обязательному контролю за удерживанием корпуса в выпрямленном состоянии, особенно в поясничном отделе. Именно непроизвольный прогиб в поясничном отделе приводит к тому, что наклон выполняется неправильно и спортсмен не может достать подбородком до стопы. Эта общая ошибка – следствие того, что при правильном положении спины и наклоне выполнение упражнения становится крайне болезненным, что подсознательно заставляет спортсмена (с целью избавления от болевых ощущений) либо вывести бедро вперед, либо прогнуться в поясничном отделе, уменьшая тем самым натяжение мышцы задней поверхности бедра. Это – самая типичная и грубая ошибка в туйбу жоугун, приводящая впоследствии к неправильному выполнению титуй (махов ногами). Встаньте лицом к опоре, выпрямите опорную ногу. Вторую ногу поднимите на опору, выпрямив ее в коленном суставе. «Втяните» бедро, развернув тазобедренный сустав перпендикулярно поднятой ноге. Носок ноги оттянут на себя. Удерживая корпус в максимально выпрямленном состоянии (особенно поясничный отдел позвоночника), выполняйте наклоны вперед, подбородком к носку поднятой ноги, с постепенным увеличением амплитуды. После каждых десяти наклонов выполняйте задержку в конечной фазе на 2–3 сек., подтягивая себя руками к носку ноги. Выполнить 5–6 подходов по 10 наклонов в каждом.

Чжэньдянтуй – прямое давление на ногу в нижнем положении.

Данное упражнение представляет собой вариант чжэньятуй с той разницей, что нога ставится не на опору, а остается на полу. Вторым отличием является согнутая опорная нога. Это упражнение несколько более сложное, чем чжэньятуй, поскольку во время его выполнения сложнее удерживать равновесие. В остальном требования те же самые, что и в чжэньятуй.

Чжэнгаоятуй – давление на ногу в высоком положении.

Еще один вариант чжэньятуй, при котором нога поднята вертикально вверх. В этом варианте ятуй – опорная нога – выпрямлена в коленном суставе, носок развернут вперед, в отличие от чжэньдяйтуй. Обхватив руками икроножную мышцу или стопу для поддержания равновесия, выполняете наклоны с задержкой поднятой ноги у лба, одновременно стараясь максимально «втягивать» бедро, добиваясь эффекта «складывания». Число повторов то же, что в чжэньятуй.

Чжэншунпя – прямое давление на ногу в положении «продольный шпагат».

Еще одно упражнение из группы ятуй, представляющее собой наклоны к ноге с задержками в шпагате. Требования те же, что и в остальных видах чжэньятуй.

Чжэнбаньтуй – подъемы ног вперед.

Подъемы ног являются важной частью работы над гибкостью тазобедренного сустава. Данное упражнение может выполняться как с партнером, так и без него, а также с помощью опоры руками. Из положения стоя, ноги вместе. Поднимите одну ногу и захватите ее за внешнее ребро стопы. Выпрямите ногу в коленном суставе и удерживайте ее на уровне лица 2–3 сек. Вернитесь в исходное положение. Повторите цикл 8–10 раз.

Ниже показано выполнение упражнения с помощью партнера, а также – у опоры. Требования к выполнению движения те же, что и для чжэньятуй: выпрямленная в коленном суставе опорная нога, вертикальное положение корпуса, отсутствие прогиба в пояснице, носок поднятой ноги оттянут на себя.

Шусьтуй – переднее отведение ноги.

Данное упражнение применяется для увеличения эластичности мышц и связок задней поверхности бедра. Требования те же, что и для чжэньятуй и чжэнбаньтуй. Количество повторов с задержками – 8–10.

Чжэнбайтуй – прямой мах ногой.

Данное упражнение, предназначенное для увеличения подвижности тазобедренного сустава, выполняется у опоры. Удерживая спину прямо, выполняйте махи ногой «враскачку» вперед-назад с постепенным увеличением амплитуды движения до 30–50 раз. В завершение выполняется пича – продольный шпагат в течение 1 мин.

Цяйтуй – боковое давление на ногу.

Боковое давление на ногу в разных положениях применяется для увеличения подвижности тазобедренного сустава в разных плоскостях и занимает в отработке жоугун не менее важное место, чем чжэньятуй. Помимо этого, прорабатывается широчайшая мышца спины и увеличивается подвижность поясничного раздела позвоночника. Примите положение стоя боком к опоре и положите на опору одну ногу. Опорная нога выпрямлена в колене, корпус максимально выпрямлен; как и в чжэньятуй, следует избегать прогиба в пояснице. Выполняйте наклоны в ногу, находящейся на опоре, стараясь достать подъема ноги теменной частью головы. Носок оттянут на себя. Зафиксируйте корпус в конечной точке наклона, захватите ребро стопы рукой, плечом другой руки упритесь в колено ноги, находящейся на опоре, и максимально выпрямите корпус. Взгляд направлен

вверх. Старайтесь максимально развернуть плечевой пояс вверх. Выполнить 5–6 подходов по 10 наклонов в каждом.

Цэдянтуй – боковое давление на ногу в нижнем положении.

В этом виде ятуй – нога, к которой производится наклон, остается на полу, носок ноги оттягивается на себя. Опорная нога согнута в колене, стопа развернута в сторону. Разверните корпус боком к вытянутой в сторону ноге, максимально выпрямив его. Выполняйте серии наклонов к вытянутой ноге, стараясь достать теменной частью головы подъема ноги. Зафиксируйте себя в конечной точке наклона на 2–3 сек., максимально выпрямляя корпус и разворачивая плечи. Взгляд направлен вверх.

Цэгаоятуй – боковое давление на ногу в верхнем положении.

Упражнение, аналогичное предыдущему, но выполняется с помощью опоры на уровне головы. Опорная нога выпрямлена в коленном суставе, корпус выпрямлен, теменная часть головы подтягивается к подъему стопы. Во время наклона плечи следует поворачивать таким образом, чтобы взгляд был направлен вверх.

Цэшупия – боковое давление на ногу в положении «продольный шпагат».

Упражнение, аналогичное чжэншупия. Выполняется в положении пича «продольный шпагат». В конечной точке после серии наклонов выполняется фиксация с разворотом грудного отдела вверх. Взгляд направлен вверх.

Цэбаньтуй – подъем ноги в сторону.

Упражнение, аналогичное чжэнбаньтуй. Может выполняться как самостоятельно (чаотьяндэн), так и с партнером. Основные требования: выпрямленная в колене опорная нога, максимально выпрямленный корпус, контроль за прогибом поясничного отдела позвоночника, разворот плечевого пояса. При выполнении этого упражнения с партнером для увеличения эластичности мышцы задней поверхности бедра рекомендуется в момент фиксации ноги в крайней верхней точке напрячь ногу и постараться с усилием опустить ее вниз. Затем расслабить и поднять чуть выше.

Цэбайтуй – махи ногой в сторону.

Данное упражнение, аналогичное чжэнбайтуй, предназначено для увеличения подвижности тазобедренного сустава. Выполняется у опоры. Удерживая корпус прямо, выполняйте махи ногой «враскачку» вперед-назад с постепенным увеличением амплитуды движения 30–50 раз.

Примечание. Это упражнение хорошо знакомо любителям балета и в хореографии называется «станок». Для увеличения подвижности сустава танцоры уделяют ему один-два часа в день.

Цэшусытуй – боковое вытягивание ноги.

Данное упражнение применяется для увеличения эластичности мышц и связок задней поверхности бедра. Требования те же, что и для шусытуй и чжэнбаньтуй. По 8–10 раз в каждую сторону с небольшими паузами.

Примечание. В данном положении тренер может контролировать положение поясничного отдела позвоночника спортсмена, упираясь в него коленом.

Хэнсытуй – поперечное разведение ног с помощью партнера.

Это упражнение можно выполнять только под надзором квалифицированного тренера в связи с тем, что неправильная дозировка нагрузки может привести к микроразрывам мышечных тканей и

надрываю связок. Разведение ног обычно выполняется после упражнений группы ятуй, баньтуй и байтуй.

Хоуятуй – обратное давление на ногу.

Данное упражнение относится одновременно к группам туйбу жоугун и яобу жоугун (упражнения для развития гибкости поясничного отдела позвоночника). Мы рассматриваем его прежде всего как средство для повышения эластичности мышц передней поверхности бедра.

Встаньте спиной к опоре и положите ногу на подъем стопы. Максимально выпрямите ногу в коленном суставе и выполняйте движения назад, максимально прогибаясь в поясничном отделе позвоночника. При движении назад нога не должна сгибаться в коленном суставе.

Пинхоуятуй – обратное давление на ногу в горизонтальной плоскости.

Это упражнение похоже на предыдущее, но имеет одно существенное отличие: растягивание мышцы осуществляется за счет не прогиба в поясничном отделе позвоночника, а приседания на опорной ноге и выпрямления поднятой на опору ноги в коленном суставе. В этом упражнении также необходимо удерживать поднятую ногу выпрямленной в коленном суставе и следить за вертикальным положением корпуса.

Хоубаньтуй – подъем ноги назад с помощью партнера.

Самым важным моментом при выполнении данного упражнения является сохранение вертикального положения верхней части корпуса и выпрямление поднятой ноги в колене. Партнер поднимает и опускает ногу вверх-вниз с постепенным увеличением амплитуды, контролируя при этом коленный сустав.

Хоусытуй – отведение ноги назад.

Данное упражнение выполняется партнером, который сидя фиксирует поясничный отдел позвоночника своим весом и, постепенно увеличивая амплитуду, отводит выпрямленную в коленном суставе ногу назад.

Хоубайтуй – махи ногой назад.

Хоубайтуй выполняется у опоры, с сохранением вертикального положения верхней части корпуса. Это упражнение развивает гибкость поясничного отдела позвоночника и подвижность тазобедренного сустава. Данное упражнение готовит мышечный аппарат к выполнению таких базовых движений, как хоуляотуй и даотитуй, а также развивает навык выноса ноги в таких прыжках, как цэжунфань, сюаньцзы и сю-аньцзычжуаньти. Один из вариантов выполнения маха – с захлестыванием через сгиб в коленном суставе в конечной точке.

Хэнча – поперечный шпагат.

Это упражнение выполняется в конце цикла упражнений туйбу жоугун и предназначено для закрепления достигнутого уровня эластичности мышц и подвижности тазобедренного сустава. Учитывая, что выполнение хэнча на начальном этапе сопровождается сильными болевыми ощущениями, подходить к этому упражнению следует крайне осторожно. Примите положение хэнча, опираясь руками о пол. Сначала напрягите, затем расслабьте мышцы ног и уберите руки. Зафиксируйте положение на 10–20 сек.

обу жоугун – развитие гибкости поясничного отдела позвоночника

Этот раздел жоугун является одним из самых важных. В древних пословицах ушу так говорится о роли поясницы: «И яо вэй чжоу» (поясница – стержень тела), «чжу цзай юй яо» (поясница – хозяин

движения). Действительно, почти все движения ушу генерируются поясничным отделом позвоночника. Поэтому гибкость этого отдела является определяющим условием для роста уровня мастерства (гун-фу) спортсмена. К сожалению, многие тренеры делают акцент на развитие гибкости тазобедренного сустава, практически не уделяя внимания поясничному отделу. Результатом этого является недостаточная для качественного выполнения большинства движений цзибэнь-гун гибкость, и, как следствие, неправильное исполнение движений. Поэтому следует помнить о том, что яобу жоугун – один из самых важных разделов работы над гибкостью, занимающий около 30% общего времени, уделяемого жоугун.

Основные принципы яобу жоугун

1. Наклоны вперед должны чередоваться с наклонами назад в соотношении 50% на 50%. *Игнорирование тренерами этого правила может привести к патологическим изменениям межпозвоночных дисков, вплоть до позвоночной грыжи (выпадения диска).*
2. Следует включать в тренировочный процесс как можно больше упражнений на скручивание в поясничном отделе позвоночника, например, фаньчжуаньяо или ниньяо.
3. При наклонах вперед во избежание дисторсии (патологического асимметричного истончения межпозвоночных дисков) *не следует допускать прогиба позвоночника вперед в грудном и шейном отделах, прогибается только поясничный отдел.*
4. Для увеличения подвижности поясничного отдела рекомендуется включать в тренировку статические упражнения, например, артхамансиендрасану или другие асаны из хатха-йоги, направленные на развитие гибкости поясничного отдела позвоночника.
5. После интенсивной тренировки яобу жоугун для снятия компрессионного эффекта необходимо сделать вытягивание позвоночника, например, с помощью вися на шведской стенке или на перекладине в течение 20–30 сек.

Цяньчэньяо – вытягивание вперед.

Поставьте ноги на ширине плеч, поднимите руки над головой и соедините их в «замок» таким образом, чтобы тыльная часть ладоней была обращена к голове. Удерживая корпус в прямом положении (без прогиба в грудном отделе), выполняйте наклоны вперед, не сгибая ноги в коленном суставе и максимально вытягиваясь вперед. Во время выполнения наклона таз оттягивайте назад. В крайней точке наклона угол между ногами и корпусом составляет 90°. Повторить 10–15 раз.

Фаньчжуаньяо – проворот с прогибом в пояснице.

Упражнение можно выполнять как с партнером, так и самостоятельно у опоры. Во втором случае в качестве опоры лучше всего использовать шведскую стенку, поскольку она позволяет менять уровень высоты. Примите положение ноги на ширине плеч. Руками возьмите конец палки или жгута, находящегося в руках у партнера.

Сделайте зашагивание ногой, находящейся сзади, вовнутрь, одновременно прогибаясь в пояснице таким образом, чтобы взгляд во время проворота был направлен на партнера. Во время проворота таз и бедра максимально выводятся вперед, а колени чуть сгибаются. Поворот следует выполнять быстро.

Чжуаньяо туйнин – проворот в пояснице со скручиванием бедер.

Во время выполнения данного упражнения в противофазе выполняются два скручивающих движения: корпус с помощью рук скручивается в одну сторону, а нога, находящаяся впереди, выполняет зашагивание (коубу), скручивая корпус в пояснице в противоположную сторону. Во время выполнения скручивания корпуса голова поворачивается до упора в направлении вращения корпуса, включая в движение шейный отдел позвоночника. По 10–15 раз – в каждую сторону.

Цяньфуяо – наклоны вперед.

Общеизвестное упражнение, которое, тем не менее, в большинстве случаев выполняется неправильно. Самым важным требованием, предъявляемым к наклонам вперед, является сохранение прямого положения корпуса, отсутствие прогиба в грудном отделе позвоночника. Выполнять сериями по три наклона: вниз к левой стопе, вниз-вперед и вниз к правой стопе с задержкой в нижнем положении на каждом пятом цикле. Между циклами – обязательно прогнуться назад. На начальном этапе следует ставить ноги на ширине плеч, по мере освоения упражнения сокращая расстояние между стопами. Руки соединены в замок таким образом, чтобы тыльная стороны ладоней была обращена к лицу. Ноги выпрямлены в коленном суставе на протяжении всего цикла наклонов. Наклоны выполняются на выдохе, при прогибе назад делается вдох.

Шуайяо – пружинящие полунаклоны.

Из положения ноги на ширине плеч выведите выпрямленные в локтевом суставе руки перед собой и наклонитесь вперед на угол 45° . Отводя руки назад, прогнитесь в поясничном отделе таким образом, чтобы взгляд был направлен назад. Ноги выпрямлены в коленном суставе. Повторить 10–15 раз.

Шуаньсюаньяо – круговой проворот в пояснице.

Из положения ноги шире плеч выведите руки, выпрямленные в локтевом суставе, перед собой. Сделайте широкий замах руками в сторону, затем выполните последовательные махи одной, затем другой рукой по широкой дуге назад, одновременно прогибаясь в пояснице и выводя таз вперед. Взгляд во время выполнения этого движения направлен назад. Сделайте это упражнение по 5 раз в каждую сторону. В конце цикла примите положение ся яо – «мост», максимально выпрямляя ноги в коленном суставе и руки – в локтевом.

Фаньяо – вращение в пояснице.

Этот элемент, часто встречающийся в комплексах чанцюань, требует особого внимания при разучивании. Примите позицию бинбу. Сделайте шаг ногой в сторону, затем примите позицию гаочабу и выполните круговое движение руками жаохуань снизу вверх-вниз. Одновременно с шагом поверните голову в сторону. Корпус наклонен вперед под углом 45° .

Левая рука выполняет движение вниз-вверх в вертикальной плоскости. Когда руки находятся на одной линии и начинается движение лунь-бэй (полный круг руками), корпус резко проворачивается, одновременно прогибаясь в поясничном отделе и принимается позиция чабу. Опустите руки и приставьте ногу, принимая позицию бинбу.

Примечание. Поворот должен выполняться с сохранением наклона корпуса вперед под углом 45° . Можно разучивать фаньяо с помощью партнера. *Партнер помогает сохранить наклон корпуса под углом для того, чтобы движение луньбэй выполнялось в вертикальной плоскости. Во время проворота плечевой пояс расслаблен, движение генерируется поясницей.*

Ниньяо – скручивание с наклоном.

Из и.п. выполните широкий шаг вперед, сгибая опорную ногу в колене и перенося на нее вес тела. При этом корпус отклоняется назад, составляя с вытянутой ногой прямую линию; одноименная рука вытягивается назад, в продолжение корпуса; взгляд направлен вверх.

Выполните быстрый проворот по часовой стрелке, удерживая вытянутую руку параллельно полу. Во время выполнения ниньяо следует удерживать корпус в выпрямленном положении, избегать прогиба в поясничном и грудном отделе. Носок ноги, выведенной вперед, оттянут. Нога выпрямлена в колене. Во время проворота вытянутая вперед нога не поднимается.

Ся яо – «мост».

Данное упражнение отрабатывается как в статическом, так и в динамическом режиме. В статическом режиме «мост» удерживается на время, в течение 10–15 сек., с максимальным выпрямлением ног в коленном, а рук – в локтевом суставах. В динамическом режиме чередуются положения цяньюао и ся яо. Начинать отработку ся яо следует с помощью партнера, который страхует спортсмена от падения назад, удерживая его за поясницу, и помогает вернуться в и.п.

Сюнбэйбу жоугун – развитие подвижности грудного отдела позвоночника

Развитие подвижности грудного отдела позвоночника тесно связано с реализацией в движениях ушу принципа кай-хэ – «открытия и закрытия». Под открытием имеется в виду выпрямление позвоночника, вытягивание рук. Движения на раскрытие обычно делаются на вдохе. Закрытие (хэ), наоборот, предполагает опускание плечевого пояса, естественное ссутуливание, опускание рук и выдох. Практически каждое движение ушу делится на фазы раскрытия и закрытия. Например, ся яо – это движение раскрытия, фу яо – закрытия, баоцюань – раскрытие, чунцюань – закрытие и т.д. Особенно характерно этот принцип проявляется в таких стилях ушу, как пигуацюань и тунбэйцюань. Выполнение движений на раскрытие и закрытие требует определенной подвижности сюнбэйбу – грудного отдела позвоночника. Так как движение в грудном отделе позвоночника несвойственно человеческому организму, выполнение этих упражнений на этапе изучения может вызвать у занимающегося определенные трудности, однако по мере их освоения и приобретения необходимых навыков движения станут естественными.

Шубэйжаосюн – «раскрытие спины, округление груди».

Как видно из названия этого упражнения, оно состоит из фазы раскрытия – широкоамплитудного кругового движения рук назад в стороны с выпрямлением позвоночника и закрытия – вверх-вперед-вниз по дуге с естественным ссутуливанием в последней фазе и опусканием плечевого пояса. Это упражнение следует выполнять циклами по несколько кругов.

Чэньтакайсюн – «раскрытие груди провисанием».

Примите позицию стоя лицом к опоре в 50 см от нее, поднимите руки и обопритесь ладонями. Оттягивая таз назад, старайтесь коснуться грудью стены, прогибая позвоночник в грудном отделе.

Чжоу ся яо – «мост» на предплечьях.

Прогнувшись в грудном отделе, выполните упражнение ся яо, стоя на предплечьях рук.

Цзухуайбу жоугун – развитие подвижности голеностопа

Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава важны по двум причинам. Во-первых, подвижный голеностоп позволяет более качественно выполнять технические элементы, например, позиции сюйбу, пубу, дулибу, удары дэнтуй, чаньтуй и цэчуайтуй. Во-вторых, правильно подготовленный голеностопный сустав убережет вас от случайных травм, связанных, например, с «подворачиванием ноги» в ходе выполнения перемещений и сложных акробатических прыжков. Работа над увеличением подвижности голеностопа так же, как и другие виды упражнений для увеличения подвижности суставов, предусматривает проработку сустава в разных плоскостях с постепенным увеличением амплитуды вращения сустава. В случае с голеностопом вам придется столкнуться с необходимостью вытягивания ахиллесова сухожилия, которое является естественной преградой на пути увеличения подвижности голеностопа при сгибе вперед.

Гуй я – давление, сидя на коленях.

Примите положение сидя на коленях, вытянув стопы назад, так, чтобы подъем стопы прижимался к полу ягодичными мышцами. Перенесите вес тела назад и обопритесь на руки, отрывая колени от пола. В этом положении выполняйте подъемы и опускания таза, прилагая усилие к сгибу голеностопа, 20–30 раз.

Кэн я – давление с наклоном.

Данное упражнение, выполняемое с помощью опоры, должно обеспечить увеличение амплитуды сгиба голеностопа вперед за счет вытягивания ахиллесова сухожилия и увеличения подвижности самого сустава.

В положении стоя лицом к опоре поставьте ноги таким образом, чтобы они находились в 1 м от нее (впоследствии это расстояние можно увеличить). Перенесите вес тела на одну ногу и, прижимая стопу к полу, выполняйте неглубокие приседания, не отрывая пятку от пола. С увеличением подвижности сустава увеличьте угол наклона корпуса и расстояние до опоры.

Пу я – давление с сопровождением.

Примите позицию пубу и возьмитесь руками за подъем стопы вытянутой ноги. Максимально оттяните носок вытянутой ноги на себя, плотно прижимая стопу к полу. Выполняйте переходы из левой позиции в правую, не поднимая таза и не отрывая стоп от пола. Руки во время перехода продолжают удерживать подъем стопы. Повторить 15–20 раз. Возьмитесь двумя руками за подъем стопы вытянутой ноги и тяните носок на себя. Стопа максимально прижата к полу, нога выпрямлена в коленном суставе. Тяните носок стопы на себя в течение 5–7 сек., после чего расслабьте ногу. Повторите этот цикл 5 раз на левую и 5 раз на правую ногу.

Ваньбу жоугун – развитие подвижности запястий

Одним из основных видов движений руками в ушу являются различные технические действия кулаком и ладонью (цюаньфа и чжанфа). Для правильного выполнения таких технических действий, как тяочжан, лянчжан, цзичжан, дуйцюань (жаоцюань), гоушоу и других, необходима предварительная подготовка лучезапястного сустава с целью увеличения его подвижности. Укрепление области запястий необходимо и с целью подготовки сустава к специфическим нагрузкам, при выполнении ударов по снарядам (лапа, мешок, деревянный манекен).

Тяовань – фиксация в запястьях.

Примите позицию бинбу. Поднимите руки в стороны и вытяните ладони. Выполните резкое вздергивающее движение в запястье пальцами ладоней вверх, удерживая ладонь в напряженном положении. В конце движения ладонь и предплечье составляют угол 90°. Локти выпрямлены и напряжены. Расслабьте кисти и вернитесь в и.п. Повторите 20–30 раз.

Личжан-гоушоу – чередование положения «вертикальная ладонь» и «крюк».

Данное упражнение представляет собой чередование положения личжан – вертикальная ладонь и гоушоу – «крюк». Это упражнение может выполняться как в режиме быстрого отведения руки в предельное положение личжан, а затем оттягивания на себя в положение гоушоу, так и медленного изометрического чередования положений.

Жоугун сюньлянь тэдянь – особенности отработки упражнений для развития гибкости

Для оптимизации построения тренировки на развитие гибкости тренеры и спортсмены должны представлять себе механизм работы человеческого сустава. Сустав представляет собой сочленение костей, заключенное в герметичную суставную сумку, заполненную уникальной биологической смазкой – синовиальной жидкостью. Синовиальная жидкость вырабатывается хрящевой тканью, покрывающей поверхности сустава и обеспечивающей скольжение поверхностей сустава относительно друг друга. Особенность синовиальной жидкости состоит в том, что она, подобно полимеру, меняет свои амортизационные свойства в зависимости от нагрузки. Амплитуда движения в суставе зависит от того, насколько большая поверхность покрыта хрящевой тканью, и наоборот, величина поверхности, покрытой хрящевой тканью, зависит от амплитуды движения в суставе. При гиподинамическом образе жизни, отсутствии движения в суставе в разных плоскостях поверхность, покрытая хрящевой тканью, сокращается. Сокращается и количество выделяемой суставом

синовиальной жидкости, что ведет к ограничению подвижности и патологическому изменению свойств синовиальной жидкости и хрящевой ткани. Только при ежедневном интенсивном движении в суставе в *разных плоскостях* (выделено автором) оптимизируется размер поверхности, адекватно регенерирующей хрящевую ткань, вырабатывающую необходимое количество синовиальной жидкости. Поэтому постепенность и регулярность тренировок для увеличения подвижности суставов – основное правила тренировки жоугун.

БАЗОВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ УШУ

Основные положения кисти и кулака

Цюань – кулак.

Основное положение кисти руки в большинстве ударов кулаком. Кулак формируется постепенно, начиная с мизинца. Последним сверху прижимается большой палец, который закрепляет общую конструкцию кулака. Поверхности кулака отмечены на рисунке.

Валэнццюанцюань – кулак «ребро черепицы». Основное положение кисти в ударах кулаком в тунбэйцюань и бацзи цюань. Пальцы сжаты таким образом, чтобы образовывать лестницу, спускающуюся к мизинцу. Таким образом, указательный палец сжат полностью, а остальные пальцы полусжаты. Удар наносится сгибом второй фаланги пальцев. Во время нанесения удара кулак удерживается в вертикальной плоскости и чуть подворачивается вверх. Запястье напряжено.

Шуанчжюцюань – кулак «двойная жемчужина».

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.

Цзяньцюань – «заостренный кулак». Один из видов кулака в тунбэйцюань. Пальцы согнуты во второй фаланге. Большой палец фиксирует сгиб указательного. Ударной поверхностью являются сгибы второй фаланги указательного, среднего и безымянного пальцев. Удар наносится в положении лицюань (вертикальный кулак).

Цянцюань – «кулак народности Цян». Один из видов кулака в наньцюань. Положение почти аналогично цзяньцюань, однако наносится удар в горизонтальном положении кулака (пинцюань), а рука во время нанесения удара согнута в лучезапястном суставе под углом в 45°.

Чжаньшоуцюань – «рубящий» кулак. В этом положении для удара используется внешнее ребро кулака. Пальцы согнуты во второй фаланге, большой палец сверху фиксирует сгиб второй фаланги указательного пальца.

Даньчжюцюань – кулак «одиночная жемчужина».

Другое название «фэнянь» – глаз феникса. Удар наносится сгибом второй фаланги указательного пальца, выдвинутой вперед и зафиксированной большим пальцем.

Тоугуцюань – кулак «пронзающий до костей».

Другое название «чжунцюань» – срединный кулак. Удар наносится сгибом второй фаланги среднего пальца выдвинутой вперед. Наиболее часто используется в тунбэйцюань.

Вобэйцюань – кулак «сжимающий чашу». Используется в цзуйцюань. Указательный и большой палец полусжаты и напряжены, остальные три пальца согнуты и прижаты к ладони.

Люечжан – ладонь – «гибкий лист».

Наиболее часто употребляемое в ушу естественное оружие. Различают следующие ударные поверхности ладони: чжан бэй – тыльная сторона; чжан синь – центр ладони; чжан чжи – пальцы; чжан гэнь – основание ладони.

Валэнчжан – ладонь «ребро черепицы».

Напоминает по форме черепичную плитку. Другое название, употребляемое в пигуацюань, – «вамянь-чжан» – «ладонь-черепица». Пальцы плотно сжаты, большой палец прижат к центру ладони.

Уфэнчжан – ладонь «пяти вершин».

В тайцицюань называется «бачжан» – «прилипающая ладонь». В пигуа называется «дзюгунчжан» – «ладонь девяти дворцов». Пальцы выпрямлены, естественно напряжены и расставлены. Ладонь слегка вогнута в центре. Большой палец направлен вперед в сторону, образуя с указательным пальцем «хукоу» – пасть тигра. Этот вид ладони используется как для толчков и ударов, так и для захватов предплечья противника.

Гоушоу – «рука-крюк». Кисть руки согнута в запястье, пальцы собраны в щепоть и направлены вниз. Используются следующие ударные поверхности: гоу дин – верх запястья; гоу бэй – тыльная сторона запястья; гоу шэнь – «тело крюка». В наньцюань используются также пальцы, собранные в щепоть. Такой удар называется «хэцзюйшоу» – клюв журавля.

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ПОЗИЦИЙ В УШУ

Изучение техники выполнения позиций и перемещений занимает в тренировочном процессе ушу одно из важнейших мест. Бусин и буфа – это тот фундамент, который лежит в основе дальнейшего роста мастерства спортсмена. Под понятием «позиция» – «бусин» (буквально «форма шага») в ушу подразумевается статичное положение тела, в котором корпус, тазобедренный сустав и ноги фиксируются в пространстве в соответствии с четкими критериями в течение определенного промежутка времени. Понятие «буфа» (способ шага) определяет характер и способ перемещения тела спортсмена в системе пространственных координат. В зависимости от направления и вида ушу позиции и типы перемещений различаются в соответствии с принципами каждой конкретной школы. Приводимые ниже виды шагов относятся к регламентируемым комплексам ушу. В традиционных видах требования к выполнению нижеперечисленных позиций могут отличаться от описанных.

Бинбу – позиция «стопы вместе». В данной позиции ноги выпрямлены в коленях, внешние стороны стоп прижаты друг к другу. Вес тела равномерно распределен между левой и правой ногой, таз слегка оттянут назад, корпус выпрямлен.

Гунбу – позиция выпада (буквально, «шаг лука»).

Одна из наиболее часто встречающихся позиций во многих стилях ушу. Приводимый вариант позиции используется в стилях чацюань и хуацюань. Нога, находящаяся впереди, согнута в коленном суставе под углом 90°. Носок развернут вперед. Стопа плотно прижата к полу. Ягодицы на уровне коленного сустава. Нога, находящаяся сзади, выпрямлена и напряжена. Носок развернут вперед под углом 45°. Ребро стопы прижато к полу. Тазобедренный сустав полуразвернут вперед. Корпус выпрямлен в грудном отделе позвоночника и чуть наклонен вперед.

Примечание. При выполнении позиции гунбу типичными являются следующие ошибки: 1) стопа ноги, находящейся сзади, не до конца выпрямлена в коленном суставе; 2) ребро стопы ноги, находящейся сзади, не прижато к полу; 3) носок ноги, находящейся сзади, не развернут вперед; 4) тазобедренный сустав недоразвернут вперед; 5) позиция недостаточно низкая; 6) нога, находящаяся впереди, согнута в колене под углом значительно больше или меньше 90°; 7) недостаточное расстояние между стопами; 8) корпус «завален» назад или вперед.

Мабу – П-образная позиция (буквально «шаг лошади»).

Фундаментальная позиция ушу, в том или ином виде существующая во всех направлениях. В наньцюань несколько измененный вариант этой позиции называется сыпинма. (Вариант сыпинма, когда стопы параллельны друг другу, называется «эрцзымабу», когда стопы развернуты носками под углом в 45°, называется «бацзымабу»). Примите положение, указанное на рисунке. Стопы параллельны друг другу. Ноги согнуты в коленном суставе под прямым углом. Таз выведен вперед. Бедра параллельны полу. Ягодицы напряжены и находятся на уровне коленного сустава. Спереди позиция напоминает трапецию. Корпус выпрямлен в грудном и поясничном отделе позвоночника и вертикален. Плечевой сустав естественно опущен вниз.

Примечание. При выполнении позиции мабу типичными являются следующие ошибки: 1) позиция «провалена» – таз опущен слишком низко; 2) стопы не параллельны друг другу;

3) спина прогибается в поясничном отделе позвоночника, таз не выведен вперед; 4) голени «завалены» внутрь; 5) корпус наклонен вперед; 6) плечевой пояс напряжен.

Сюйбу – позиция «пустого шага».

Одна из основных позиций ушу. С небольшими вариациями встречается практически во всех стилях. В этой позиции вес тела на 90% смещен на ногу, находящуюся сзади и согнутую в колене под прямым углом. Колено ноги полуразвернуто вперед. Носок ноги развернут вперед под углом в 45°. Нога, находящаяся впереди, чуть согнута в колене и выведена вперед. Носок оттянут и касается пола, подъем стопы находится с голенью на одной линии. Корпус полуразвернут вперед, выпрямлен в грудном и поясничном отделе позвоночника.

Примечание. При выполнении позиции сюйбу типичными являются следующие ошибки: 1) позиция «провалена» – таз опущен слишком низко; 2) стопа ноги, находящейся сзади, недоразвернута вперед; 3) спина прогибается в поясничном отделе позвоночника, таз не выведен вперед; 4) колено ноги, находящейся впереди, «завалено» внутрь; 5) корпус наклонен вперед; 6) плечевой пояс напряжен; 7) вес тела перенесен на ногу, находящуюся впереди; 8) корпус и тазобедренный сустав недоразвернуты вперед.

Пубу – низкая позиция с вытянутой ногой (буквально – «стелящийся шаг»). Позиция, встречающаяся во многих направлениях ушу. Исторически использовалась в качестве ухода от атаки противника. Нога, находящаяся сзади, полностью согнута в колене. Колено отведено назад. Носок ноги развернут в сторону-назад. Стопа полностью прижата к полу. Нога, находящаяся впереди, полностью выпрямлена в колене и напряжена. Стопа полностью прижата к полу. Носок повернут на себя. Вес тела на 60% перенесен назад. Корпус выпрямлен в грудном отделе, полуразвернут вперед и чуть наклонен.

Примечание. При выполнении позиции пубу типичными являются следующие ошибки: 1) стопы не прижаты к полу; 2) колено ноги, находящейся сзади, не отведено назад; 3) позиция недостаточно низкая; 4) нога, находящаяся впереди, согнута в колене; 5) корпус «завален» вперед или назад.

Чабу – позиция зашага (буквально «шаг-вилка»).

Одна из основных позиций в чацюань, хуацюань и наньцюань. Встречается и как фиксированная позиция, и как вид шага. Из позиции бинбу выполните широкий шаг одной ногой сзади, другой – в сторону, полуразверните корпус в противоположную сторону и зафиксируйте позицию. Вес на 70% остается на согнутой под углом в 90° опорной ноге. Зашагивающая нога чуть согнута в колене или выпрямлена. Пятка оторвана от пола. Корпус либо остается выпрямлен, либо допускается его наклон в продолжение линии зашагивающей ноги.

Примечание. При выполнении позиции чабу типичными являются следующие ошибки: 1) пятка стопы зашагивающей ноги не оторвана от пола; 2) опорная нога не согнута в колене под требуемым углом; 3) корпус недоразвернут; 4) спина ссутулена.

Баньмабу – полу-П-образная позиция («полушаг лошади»). Одна из основных позиций наньцюань, чанцюань и бацзицюань. Принимается также как позиция мабу, но корпус разворачивается в сторону. Также в сторону разворачивается колено и носок стопы ноги, находящейся впереди. Ягодицы на уровне колен. Корпус выпрямлен в поясничном и грудном отделах и вертикален. Вес на 60% на правой ноге.

Примечание. При выполнении позиции баньмабу типичными являются следующие ошибки: 1) колено ноги, находящейся впереди, не развернуто в сторону; 2) корпус не вертикален и не выпрямлен в грудном отделе; 3) корпус недоразвернут в сторону.

Приложение № 10

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ПЕРЕМЕЩЕНИЙ

Цзибу – «шаг с хлопком», подскок с хлопком. Один из часто встречающихся в чанцюань видов перемещений. Одна нога выполняет шаг вперед, затем обе ноги отталкиваются от пола и выполняется прыжок вверх-вперед с одновременным хлопком двух ног одна о другую. Приземление выполняется на ногу, находящуюся сзади. Во время прыжка корпус удерживается в вертикальном положении. Носки ног оттянуты вниз, ноги выпрямлены в коленях и напряжены. Взгляд направлен вперед. При приземлении опорная нога чуть сгибается в колене, обеспечивая мягкое приземление.

Примечание. При выполнении шага цзибу типичными являются следующие ошибки: 1) прогиб в поясничном отделе в момент прыжка; 2) приземление на обе ноги; 3) носки ног не оттянуты вниз в момент хлопка.

Синбу (таннибу, хусинбу) – «скользящий шаг».

Типичный вид шага для чацюань, основной вид шага в багуацюань, где он называется таннибу – «шаг скольжения по грязи». Как показывает название, отличительной чертой этого вида перемещения является перемещение стоп таким образом, чтобы при шаге стопа как бы скользила по полу, а корпус при переносе веса тела с одной ноги на другую не поднимался и не опускался, а как бы скользил в горизонтальной плоскости. Верхняя часть корпуса в синбу во время перемещений неподвижна, а траекторией перемещения является широкая дуга. Обе ноги согнуты в коленях, перемещение выполняется в полуприседе.

Примечание. При выполнении шага синбу типичными являются следующие ошибки: 1) при переходах не закреплена верхняя часть корпуса; 2) ноги не согнуты в коленях; 3) при переходах корпус поднимается вверх и опускается вниз.

Гайбу – отшагивание.

Встречается в чанцюань, наньцюань и во многих других направлениях. Представляет собой уход в сторону с линии атаки с опусканием центра тяжести и скручиванием корпуса в поясничном отделе. Из позиции бинбу баоцюань сделайте шаг в сторону, пронося ногу перед опорной. Согните обе ноги в коленях и зафиксируйте позицию.

Примечание. При выполнении отшагивания гайбу типичными являются следующие ошибки: 1) при переходе не опускается центр тяжести; 2) ноги в конечной позиции не согнуты в коленях; 3) корпус в конечной позиции не скручен в пояснице.

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ НОГАМИ

Техника движений ногами занимает в ушу особое место. Исторически наибольшее количество движений ногами входит в технику северных стилей ушу – хуацюань, чацюань, чоцзяо, фаньцзы и т.д. Древняя китайская 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. Так, легендарный герой народного эпоса, один из девяти «тигров Гуаньдуна» (южная провинция Китая), Хуанфэйхун, знакомый в нашей стране по фильму «Однажды в Китае», славился техникой «уиньтуй» – «удар ногой, не отбрасывающий тени» (таким быстрым он был). Движения ногами в ушу подразделяются на пять групп:

1. **Шэньцзюйсинтуйфа** – удары с распрямлением ноги в колене;
2. **Чжибайсинтуйфа** – удары (махи) выпрямленной ногой;
3. **Саочжуань туйфа** – круговые подсечки;
4. **Цзисян туйфа** – удары с хлопком;
5. **Пича туйфа** – шпагаты.

Помимо этого существует большое количество ударов ногой в прыжках, но они относятся к разделу «тяоюэ дунцзо – движения в прыжках», и будут рассмотрены в соответствующем разделе. Для правильного выполнения движений ногами необходимо в полном объеме освоить упражнения на развитие гибкости тазобедренного сустава и общий цикл жоугун (работы над гибкостью). Существует несколько общих правил для 1-го, 2-го и 4-го разделов туйфа:

1. Во время выполнения удара корпус в большинстве случаев (за исключением даотитуй и даотипайцзяо) выпрямлен в поясничном и грудном отделах позвоночника. Во всех видах чжибай – прямых махов корпус остается неподвижным, в движение включается только нога. Практически все движения выполняются с места, без предварительного замаха.
2. Опорная нога во время ударов остается выпрямленной.
3. После удара нога не расслабляется, а быстро, с силой опускается вниз.
4. Почти для всех ударов группы чжибай соблюдается правило «сань-чжи и гоу» – «три прямых, один крюк» (прямая опорная нога, прямая бьющая нога, прямой корпус, носок бьющей ноги оттянут на себя).

Удары с распрямлением ноги в колене

Даньтуй – удар носком ноги вперед.

Один из базовых ударов ногой в чанцюань. Из положения бинбу баоцюань поднимите согнутую в колене ударную ногу выше уровня пояса. Голень и носок оттянуты вниз. Опорная нога выпрямлена, корпус вертикален. Выполните прямой удар ногой вперед по прямой линии на уровне пояса. Ударная поверхность – носок стопы. Нога полностью распрямляется в коленном суставе, носок оттянут вперед.

Примечание. При выполнении удара даньтуй типичными являются следующие ошибки:

- 1) колено согнутой ноги поднимается ниже уровня пояса;
- 2) носок не оттянут вниз;
- 3) опорная нога согнута в колене;
- 4) бедро выведено вперед.

Удары выпрямленной ногой

Чжэнтитуй – удар выпрямленной ногой.

Основное базовое движение практически во всех направлениях ушу. Именно это движение является опорным (базовым) для всех видов ударов (махов) выпрямленной ногой (чжибайсин туйфа). Основным правилом во время выполнения чжэнтитуй является соблюдение принципа «сань чжи и гоу» (три прямых один крюк). «Три прямых» – это: выпрямленная в колене опорная нога, выпрямленная ударная нога, выпрямленный в грудном и поясничном отделах позвоночник. «Крюк» – это оттянутый на себя носок стопы, таким образом, что голень составляет со стопой прямой угол. Во время выполнения чжэнтитуй выпрямленные в локтях руки разводятся в стороны, выпрямленные ладони оттягиваются на себя. Это положение рук удерживается на протяжении всего удара. Движение ногой резкое, с ускорением в конце удара. Носок оттянут на себя и направлен в лоб. После удара нога с той же скоростью возвращается вниз. Ногу не следует «ронять», расслабляя ее после удара. Следует также избегать удара стопы о пол при опускании ноги. Движение резкое, быстрое, выполняется только ногой. Верхняя часть корпуса неподвижна. Избегать компенсирующего наклона вперед во время удара и сгибания опорной ноги в момент удара.

Сетитуй – удар выпрямленной ногой к противоположному плечу. Данный удар почти полностью аналогичен чжэнтитуй, но несколько сложнее в исполнении, поскольку требует еще большей подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышечных тканей задней поверхности бедра. Требования те же, что и для чжэнтитуй, однако носок стопы направлен к противоположному ударной ноге плечу.

Примечание. При выполнении удара цэтитуй типичными являются следующие ошибки: 1) носок ударной ноги не оттянут на себя; 2) опорная нога сгибается в момент удара; 3) во время удара появляется прогиб в поясничном и грудном отделах позвоночника; 4) после удара нога «роняется» на пол; 5) при опускании ноги стопа бьет по полу; 7) отсутствует ускорение в момент удара; 8) колено не касается лопатки; 9) корпус не развернут в сторону.

Хоуляотуй – удар назад выпрямленной ногой.

Встречается в чоцзяо, чанцюань. Из исходного положения наклоните корпус вперед и выполните восходящее движение выпрямленной ногой назад-вверх. Носок ноги оттянут к себе. Нога выпрямлена в колене и напряжена. Ударная поверхность – пятка. Опорная нога во время маха выпрямляется в колене. После удара нога, не сгибаясь в колене, возвращается в исходное положение.

Примечание. При выполнении удара хоуляотуй типичными являются следующие ошибки: 1) носок ударной ноги не оттянут; 2) опорная нога сгибается в момент удара; 3) после удара нога «роняется» на пол; 4) отсутствует ускорение в последней части удара.

РАВНОВЕСИЯ

Равновесия (пинхэн) являются важной составляющей комплексов ушу. Помимо современных соревновательных комплексов, пинхэн встречаются в комплексах чацюань, хуацюань, шаолиньцюань и многих других. Принципом выполнения пинхэн является фиксация строго определенного правилами положения тела в неподвижном состоянии в течение определенного промежутка времени. Техника выполнения пинхэн тесно связана с базовым принципом ушу «циндун» (покой и движение).

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

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

Равновесия подразделяются на пять основных групп:

1. **Чжилитисипинхэн** – вертикальные равновесия с поднятым коленом;
2. **Чжилицзюйтуйпинхэн** – вертикальные равновесия с поднятой ногой;
3. **Цюйсибаньдуньпинхэн** – равновесия в полуприседе;
4. **Цюйсицюаньдуньпинхэн** – равновесия в приседе;
5. **Цяньфу, хоуян, цэцин, ниншэнь пинхэн** – равновесия с отклонением корпуса от вертикальной оси.

Вертикальные равновесия с поднятым коленом

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

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

Цэтисипинхэн – равновесие с поднятым в сторону коленом. Встречается в чанцюань, шаолиньцюань. Из положения бинбу поднимите ногу, согнутую в колене, в сторону, до уровня груди. Носок ноги оттянут вниз. Опорная нога выпрямлена в колене. Носок стопы

опорной ноги направлен в сторону под углом в 45°. Корпус выпрямлен в грудном и поясничном отделах. Правая рука одновременно с подъемом ноги выполняет движение лянчжан, левая поднимается до уровня груди и фиксируется около подмышечной впадины, ладонью назад. Взгляд в сторону.

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

Вертикальные равновесия с поднятой ногой

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

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

Равновесия с отклонением корпуса от вертикальной оси

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

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

Равновесия с отклонением корпуса от вертикальной оси

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

Равновесия в приседе

Цяньцзюйтуй дишипинхэн – равновесие в приседе с вытянутой ногой.

Встречается в обязательных элементах повышенной сложности. Из и.п. согните правую ногу до упора и выведите левую ногу вперед, одновременно распрямляя ее в коленном суставе и оттягивая носок. Корпус выпрямлен в грудном отделе и вертикален.

Примечание. Типичные ошибки при выполнении упражнения следующие:

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

АКРОБАТИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ

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 саньиоу 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.

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.

Хоугуньфань – кувырок назад.

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

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

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

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

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.

ТЕХНИКА ДВИЖЕНИЙ РУКАМИ

Удары кулаком

Чунцюань – прямой удар кулаком.

В той или иной форме встречается во всех направлениях ушу. Различают два основных положения кисти в чунцюань: **лицюань** – кулак в вертикальном положении и **пинцюань** – кулак в горизонтальном положении. И в том, и в другом положении удар наносится **лицевой** частью кулака – **цюаньмянь**. Из исходного положения ноги на ширине плеч руки в положении **баоцюань** тыльной частью кулака вниз выведите руку по прямой линии вперед, одновременно разворачивая корпус в пояснице и распрямляя ее в локтевом суставе. В конце удара, в момент приложения силы, кулак резко проворачивается вокруг своей оси тыльной частью вверх. Повторите движение правой рукой, одновременно отводя левую в исходное положение.

Примечание. Типичной ошибкой при выполнении чунцюань является отсутствие включения в удар корпуса за счет проворота в пояснице.

Цзяцюань – верхнее блокирующее движение кулаком. Встречается в чанцюань, хуацюань, чацюань и многих других направлениях ушу. Из исходного положения ноги на ширине плеч выведите правую руку, сжатую в кулак и полусогнутую в локте, влево-вверх-направо, одновременно проворачивая ее в предплечье. В конечном положении тыльная часть кулака развернута вверх, взгляд направлен влево, тыльная часть кулака находится над головой.

Примечание. Типичными ошибками при выполнении цзяцюань являются отсутствие полусгиба в локтевом суставе и отсутствие проворота предплечья.

Пицюань – вертикальный рубящий удар кулаком в сторону. Из исходного положения ноги на ширине плеч левая рука выполняет движение снизу вверх по дуге направо, проворачиваясь в предплечье тыльной стороной кулака к себе, через сторону, через разгиб в локте, наносится удар основанием кулака сверху вниз-влево на уровне груди.

Примечание. Типичной ошибкой при выполнении пицюань является отсутствие проворота руки в предплечье в момент удара. Еще одной типичной ошибкой является отсутствие разгиба в локтевом суставе.

Цзацюань – удар тыльной частью кулака с проворотом сверху вниз. Характерный удар для таких направлений, как чацюань, хуацюань, шаолиньцюань. Из исходного положения бинбу поднимите вверх выпрямленную в локте правую руку. Рука сжата в кулак, тыльная часть кулака развернута назад. Левая рука разворачивается ладонью вверх ниже уровня поясницы. Правая рука, проворачиваясь в запястье, опускается вниз и выполняет удар по ладони левой руки. В момент удара руки выводятся вперед, ноги сгибаются в коленях, центр тяжести опускается вниз. Взгляд вперед.

Примечание. Типичной ошибкой при выполнении цзацюань является слабый звук при ударе кулака по ладони.

ОСОБЕННОСТИ ОТРАБОТКИ КОМПЛЕКСОВ

Комплексы (таолу) являются основой ушу и представляют собой совокупность соединенных в комбинации (цзухэ) базовых элементов (цзибэнь дунцзо), делящихся в соответствии со структурой комплекса на определенное количество частей (дуань). Структурной единицей комплекса является форма (ши): несколько движений, объединяемых общей функцией, например: блок-удар, захват-контратака и т. д. Исполнение комплекса на соревнованиях является кульминацией 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 *тренировочные формы*. Соревновательные упражнения моделируют условия соревнований по ушу в полном соответствии с правилами, а 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 тренировочными формами упражнений.

Значение тренировки комплекса в целом в тренировочном процессе трудно переоценить, так как только этот метод позволяет смоделировать всю совокупность физических требований, предъявляемых к спортсмену в ходе соревнований по ушу, и скорректировать тренировочный процесс. Исходя из этого, тренер должен понимать, что тренировка комплекса является обязательной частью тренировочного процесса, поскольку не может быть заменена другими методами тренировки. В то же время, этот метод должен применяться достаточно редко, поскольку предъявляет к организму спортсмена максимально высокие требования.

Прежде чем приступать к отработке комплексов, спортсмен должен в совершенстве овладеть техникой выполнения базовых элементов и их комбинаций. Для этой цели в процессе подготовки к изучению комплексов тренер выделяет из структуры комплекса отдельные комбинации и включает их в отработку базовой техники с целью выработки у спортсмена специфической мышечной памяти. После того как отдельные комбинации, входящие в комплекс, освоены, тренер объединяет их в части разной длины, которые впоследствии объединяются в комплекс. На этапе отработки частей комплекса и комплекса целиком в подготовке спортсмена появляется такой критерий, как выносливость. Именно тренировке выносливости следует уделять особое внимание в планировании тренировочного процесса. Выполнение отдельных элементов и их комбинаций требует кратковременного усилия, в то время как непрерывное выполнение сложнейших движений на протяжении полутора минут требует мобилизации всех внутренних ресурсов организма.

Наиболее типичным тренерским просчетом, и не только в ушу, является оценка соревновательного потенциала спортсмена, исходя из уровня технического мастерства. Однако в условиях соревнований, которые сами по себе являются мощным стрессогенным фактором, преимущество будет не за самым техничным спортсменом, а за спортсменом с наиболее устойчивой психикой, обладающим большей выносливостью. Исполнение сложного координационного элемента в четвертой – последней – части комплекса на соревнованиях разительно отличается от его исполнения на тренировке, в режиме отработки индивидуального элемента. Часто приходится видеть, как на разминке перед выступлением спортсмен привлекает к себе внимание окружающих безукоризненной техникой и высокими

прыжками, а во время выступления на ковре буквально «разваливается» из-за недостатка выносливости, допуская ошибки в самых простых движениях.

Крайне важным фактором успешного выполнения комплекса на соревнованиях является и артистизм спортсмена, его умение продемонстрировать цзиньшэнь – боевой дух, отражающий функцию ушу как боевого искусства. Этой черты, присущей родоначальникам ушу – китайцам, часто недостает спортсменам из других стран, что делает их выступления похожими на гимнастику, без характерной для ушу эмоциональной окраски.

Комплексы в системе спортивного ушу подразделяются на технические уровни. К первой группе относятся упрощенные комплексы чанцюань для групп начальной подготовки – чанцюань цзичу таолу. Эти комплексы как раз для первого этапа обучения.

КОМПЛЕКСЫ ЧАНЦЮАНЬ ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

16 форм чанцюань

Шилюши чанцюань

Юбэйши – начальная позиция.

Ноги выпрямлены в коленном суставе. Стопы составлены вместе и параллельны. Корпус выпрямлен в грудном отделе. Руки свободно опущены вдоль корпуса. Ладони прижаты к внешней стороне бедер. Взгляд вперед.

Бинбу баоцюань – позиция: стопы вместе, кулаки в и.п. Руки сжимаются в кулак и поднимаются вверх до уровня пояса, проворачиваясь тыльной стороной кулака вниз. Локти отведены назад.

Мабу шуантуйчжан – двойной удар ладонями в позиции мабу. Из положения бинбу левой ногой выполняется шаг налево и принимается позиция мабу. Одновременно обе руки выполняют движение туйчжан вперед на уровне груди.

Баньмабу гэда – блок предплечьем в позиции баньмабу. Носок левой стопы проворачивается на 90° налево, корпус полуразворачивается. Принимается позиция баньмабу. Одновременно левая рука, полусогнутая в локте, выполняет блок предплечьем изнутри наружу. Тыльная часть кулака развернута налево. Правая рука отводится на уровень пояса тыльной стороной вниз.

Даньтуй чунцюань – одновременный удар ногой и кулаком вперед. Правая рука отводится на уровень пояса, левая выполняет удар чунцюань вперед. Одновременно вес тела переносится на левую ногу и правой ногой выполняется прямой удар ногой вперед. Нога и рука параллельны.

Гунбу чунцюань – удар кулаком вперед в позиции чунцюань. Правая нога выпрямляется в колене, центр тяжести смещается вперед. Левая рука отводится на уровень пояса тыльной частью вниз. Правая рука выполняет удар чунцюань вперед на уровне груди.

Хуаньтяобу мабу ячжоу – прыжок с проворотом на 180° в позицию мабу, давящее движение локтем вниз.

Вес тела переносится на левую ногу, правая нога выполняет полшага назад. Правая рука по дуге отводится вниз. Выполните прыжок с проворотом в воздухе на 180°, продолжая движение по кругу правой рукой вверх. Примите позицию мабу и выполните левой рукой движение ячжоу (давящее движение локтем). Взгляд вперед.

Мабу гуаби – захват плеча в позиции мабу.

Левая рука, выполнявшая ячжоу, отводится по короткой дуге сверху к правому плечевому суставу. Кисть руки ладонью вниз кладется на плечевой сустав, выполняя захват. Взгляд направо.

Чжэньцзяо цзайцюань – удар стопой о пол с ударом кулаком сверху вниз.

Правая нога приставляется к левой, правая стопа выполняет удар об пол. Одновременно правая рука поднимается от пояса вверх направо и, описывая окружность, выполняет прямой удар кулаком сверху вниз. В момент выполнения этого приема вес тела опускается вниз, а опорная левая нога сгибается в колене. Взгляд направо.

Гунбу динчжоу – удар острием локтя.

Корпус поднимается вверх, ноги полунапрягаются в коленном суставе. Одновременно правая рука по дуге снизу вверх поднимается налево и сгибается в локте на уровне груди. Левая рука по дуге через низ налево выпрямляется в локтевом суставе. Ладонь развернута налево. Взгляд налево. Правая нога выводится вперед. Принимается позиция гунбу. Одновременно ладонь левой руки прижимается к передней части кулака и выполняется удар острием локтя вперед, в направлении выпада. Предплечье и плечо ударной руки параллельны полу. Взгляд направо.

Тиси чуаньчжан – удар пальцами в позиции с поднятым коленом. Корпус поворачивается налево на 180°. Правая рука по дуге через верх выполняет давящее движение аньчжан на уровне груди. Вес тела переносится на левую ногу, правая нога, согнутая в колене, поднимается вверх выше уровня пояса. Носок оттянут вниз. Опорная нога выпрямлена. Левая рука выполняет удар пальцами ладони на уровне лица. Ладонь вертикальна. Правая рука подтягивается к подмышечной впадине ладонью вниз.

Пубу чуаньчжан – удар пальцами ладони вперед в позиции пубу. Корпус поворачивается на 180° налево. Левая нога полностью сгибается в колене. Правая нога выполняет шаг вперед. Вес тела опускается вниз. Принимается позиция пубу. Корпус наклоняется вперед. Взгляд направо. Правая рука выполняет движение сячуаньчжан – удар пальцами ладони вниз. Левая рука остается в прежнем положении.

Чжэньцзяо лушоу – удар стопой об пол с захватом руки. Носок правой ноги разворачивается вперед. Правая нога сгибается в колене. Вес тела переносится вперед. Левая нога выпрямляется в колене. Обе руки по дуге через низ выводятся вперед. Левая рука разворачивается ладонью вниз. Правая рука с раскрытой ладонью прижимается к предплечью левой руки. Вес тела переносится на правую ногу. Левая нога выполняет шаг вперед и с силой ставится на пол, выполняя движение чжэньцзяо. Левая рука проворачивается в предплечье против часовой стрелки и выполняет движение захвата с отводом руки на уровень пояса. Кулак развернут тыльной стороной вниз. Правая рука сопровождает это движение ладонью, прижатой к внутренней стороне предплечья левой руки.

Ю дэнцзяо – удар пяткой правой ноги вперед.

Корпус удерживается в вертикальном положении. Правая нога, согнутая в колене, поднимается на уровень пояса. Носок ноги поднят вверх. Выполняется прямой удар пяткой ноги вперед через разгиб в колене. Руки удерживаются в положении лушоу (захват).

Гунбу чунцюань – удар кулаком вперед в позиции гунбу. Правая нога ставится на пол, вес тела переносится вперед и принимается позиция гунбу. Одновременно выполняется прямой удар левым кулаком вперед на уровне груди.

Мабу чунцюань – удар кулаком вперед в позиции мабу. Корпус проворачивается на 90° налево. Принимается позиция мабу. Одновременно левая рука оттягивается на уровень пояса, а правая выполняет удар кулаком направо на уровне груди.

Чжэньцзяо цзацюань – правая нога приставляется к левой, выполняя движение чжэнцзяо. Правая рука по дуге через верх выполняет удар тыльной частью кулака по левой ладони.

Бинбу баоцюань – ноги выпрямляются, кулаки отводятся на уровень пояса.

20 форм чанцюань

Эршиши чанцюань

Гунбу лоушоу чунцюань – захват и прямой удар кулаком в позиции гунбу.

Корпус поворачивается налево.левой ногой выполняется шаг налево-вперед, колено сгибается, принимается левосторонняя позиция гунбу. Одновременно с этим левый кулак раскрывается, ладонь обращена наружу, пальцы направлены вниз. Левая рука выполняет движение лоу (захват) по дуге справа налево перед корпусом и в конце движения, сжимаясь в кулак, прижимается к левому боку на уровне пояса. Одновременно правая рука выполняет прямой удар кулаком вперед на уровне груди. Пятка правой ноги не отрывается от пола. При выполнении удара корпус скручивается в пояснице.

Гунбу ляочжан – удар ладонью снизу вверх по дуге в позиции гунбу.

Центр тяжести смещается назад. Правая нога сгибается в коленном суставе. Одновременно с этим левый кулак разжимается и выполняется движение ладонью вперед и налево. Правый кулак разжимается и выполняется движение ладонью через верх назад и направо, ладонью назад. Взгляд на правую ладонь. Центр тяжести смещается направо. Правая нога выпрямляется, принимается левосторонняя позиция гунбу. Одновременно с этим правая ладонь через низ вперед выполняет удар ладонью снизу вверх по дуге. Ладонь направлена вверх, кончики пальцев вниз. Левая ладонь выполняет давящее движение вниз и прижимается к верхней части предплечья правой руки. Ладонь направлена вниз. Взгляд на правую руку.

Пубу цечжан – нижний блок рукой в позиции пубу.

Центр тяжести смещается назад. Правая нога сгибается, носок правой стопы разворачивается наружу. Левая нога выпрямляется в коленном суставе, носок поворачивается внутрь, принимается позиция пубу. Одновременно с этим левая ладонь выполняет над правой ладонью рубящее движение вперед-вниз. Ребро ладони направлено вперед, пальцы направо. Правая ладонь сжимается в кулак и отводится на уровень пояса. Взгляд на левую ладонь. Спина прямая, рубящее движение выполняется с силой.

Гунбу шуан цзячжан – двойной верхний блок в позиции гунбу.

Центр тяжести переносится вперед. Корпус поворачивается налево, левая нога сгибается в колене, носок стопы разворачивается наружу, правая нога выпрямляется в колене, принимается позиция гунбу. Одновременно правый кулак разжимается, обе руки поднимаются вверх над головой (правая ладонь перед левой). Взгляд вперед. Точка приложения силы – ребро ладоней.

Чжэньцзяо гунбу шуан туйчжан – двойной прямой удар ладонями вперед с одновременным ударом стопой об пол.

Центр тяжести переносится вперед. Правая нога сгибается в колене и поднимается, затем стопа опускается к внутренней поверхности левой стопы, выполняя удар об пол. Левая нога сгибается в колене и поднимается на уровень пояса. Одновременно с этим обе руки опускаются вниз и прижимаются к корпусу на уровне пояса слева и справа, ладонями вперед. Взгляд вперед.

Левая стопа опускается вперед, левая нога сгибается в колене, правая нога выпрямляется, принимается позиция гунбу. Одновременно с этим обе руки выполняют прямой удар ладонями вперед на уровне груди. Удар шуан туйчжан выполняется с силой, точка приложения силы – ребро ладони, расстояние между ладонями 10–15 см.

Чжуаньшэнь себу чунцюань – прямой удар кулаком вперед с поворотом корпуса в позицию себу.

Корпус разворачивается направо на 180°. Правая стопа разворачивается наружу, правая нога сгибается в колене. Носок левой стопы поворачивается внутрь, левая нога сгибается в колене, пятка отрывается от пола. Одновременно с этим правая рука поднимается вверх по дуге, описывает круг и, сжимаясь в кулак, останавливается на уровне пояса с правой стороны. Левая рука поднимается вверх по дуге и на уровне груди выполняет давящее движение аньчжан. Ребро ладони направлено вперед, пальцы – направо. Взгляд на левую руку.

Стопа правой ноги выполняет зашагивание за стопу левой ноги. Обе ноги сгибаются в коленях, принимается левосторонняя позиция себу. Одновременно с этим левая ладонь сжимается в кулак и отводится на уровень пояса. Кулак правой руки от пояса выполняет прямой удар вперед на уровне груди. Взгляд на правый кулак.

Гунбу чунцюань – прямой удар кулаком в позиции гунбу.

Стопа левой ноги отшагивает назад. Одновременно с этим корпус поворачивается налево. Правая нога резко выпрямляется, принимается позиция гунбу. Кулак правой руки разжимается и разворачивается, ладонь направлена вверх, ребро ладони налево. Ребром ладони справа налево по горизонтали выполняется круговое движение мочжан. Взгляд на правую ладонь. Центр тяжести переносится на правую ногу. Носок правой стопы разворачивается направо. Правая нога сгибается в колене, левая нога выпрямляется, принимается правосторонняя позиция гунбу. Одновременно с этим ладонь правой руки сжимается в кулак и останавливается на уровне пояса. Кулак левой руки с уровня пояса и вдоль внутренней стороны правой руки выполняет удар вперед. Кулак останавливается на уровне груди. Взгляд на кулак левой руки.

Чжэньцзяо аньчжан – давящее движение ладонью с ударом стопы об пол.

Вес тела переносится на левую ногу. Левая рука отводится к правой подмышечной впадине, правая рука опускается вниз, накрывая левую руку. Правая нога поднимается. Обе руки последовательно выполняют движение по часовой стрелке. Стопа правой ноги с силой опускается, выполняя удар об пол. Левая нога, согнутая в коленном суставе, поднимается на уровень пояса. Одновременно корпус разворачивается направо, кулак правой руки отводится на уровень пояса. Левая рука поднимается над головой, затем опускается вперед, выполняя давящее движение аньчжан на уровне груди. Ладонь развернута вниз, кончики пальцев направо. Взгляд на левую ладонь.

Гунбу чунцюань – прямой удар кулаком вперед в позиции гунбу.

Стопа левой ноги опускается вперед, левая нога сгибается в колене, правая нога выпрямляется, и принимается позиция гунбу. Одновременно с этим левая ладонь сжимается в кулак и останавливается на уровне пояса с левой стороны. Кулак правой руки выполняет прямой удар вперед. Тыльная часть кулака развернута вниз. Взгляд на правый кулак.

Бинбу туйчжан – прямой удар ладонью вперед в позиции бинбу.

Центр тяжести смещается назад, носок правой стопы разворачивается наружу, правая нога выпрямляется. Стопа левой ноги приставляется к внутренней стороне правой стопы, принимается позиция бинбу. Одновременно с этим правый кулак отводится на уровень пояса с правой стороны. Левый кулак разжимается, и с уровня пояса ладонью выполняется прямой удар вперед ребром ладони.

Шанбу юданыпайцзяо – шаг вперед с ударом выпрямленной правой ногой вперед.

Стопа левой ноги выполняет шаг влево-вперед. Центр тяжести переносится вперед на левую ногу, пятка правой ноги отрывается от пола. Одновременно с этим кулак левой руки отводится на уровень пояса с левой стороны. Кулак правой руки разжимается и от уровня пояса поднимается вверх над головой. Взгляд вперед. Правая нога, выпрямленная в колене, поднимается вперед-вверх. В верхней точке ладонь правой руки выполняет удар по подъему правой стопы. Ладонь развернута вниз. Взгляд на правую руку.

Шанбу цоданыпайцзяо – шаг вперед с ударом выпрямленной левой ногой вперед.

Стопа правой ноги опускается вперед. Центр тяжести переносится вперед на правую ногу. Пятка левой ноги отрывается от пола. Одновременно с этим кулак правой руки отводится на уровень пояса с правой стороны. Кулак левой руки разжимается и от уровня пояса поднимается вверх над головой. Взгляд вперед. Левая нога выпрямляется в колене и поднимается вперед-вверх. Одновременно с этим ладонь левой руки выполняет удар по подъему левой стопы. Ладонь развернута вниз. Взгляд на левую руку.

Гунбу чунцюань – прямой удар кулаком вперед в позиции гунбу.

Стопа левой ноги опускается вперед. Взгляд направлен вперед. Центр тяжести смещается вперед. Правая нога выполняет шаг вперед и сгибается в колене. Одновременно с этим кисть левой руки отводится назад вниз, затем вперед, выполняя движение ляочжан с малой амплитудой. Ладонь направлена вверх. Взгляд на левую ладонь. Центр тяжести смещается вниз, принимается позиция гунбу. Одновременно с этим ладонь левой руки сжимается в кулак и отводится на уровень пояса с левой стороны. Правый кулак от пояса выполняет прямой удар вперед на уровне груди. Взгляд на правый кулак.

Чжуаньшэнь чаоцюань – удар полусогнутой рукой снизу вверх.

Корпус поворачивается налево на 180°. Носок левой стопы разворачивается наружу, нога сгибается в колене. Правая нога выпрямляется, принимается позиция гунбу. Одновременно с этим правый кулак вдоль корпуса опускается вниз и с правой стороны выполняет вперед-вверх удар чаоцюань. Центр кулака развернут к груди, ударная часть кулака направлена вверх. Кулак левой руки разжимается, от уровня пояса двигается влево-вверх и по малой дуге назад, затем опускается вниз и прижимается к верхней части правого предплечья. Ладонь направлена вниз, кончики пальцев направлены вправо. Взгляд на правый кулак. При

переходе из правосторонней позиции гунбу в левостороннюю позицию центр тяжести не должен подниматься.

Даньтуй чунцюань – прямой удар ногой вперед с прямым ударом кулака вперед.

Центр тяжести смещается вперед. Левая нога выпрямляется, правая нога выполняет удар носком стопы вперед. В конечной точке удара нога параллельна полу. Одновременно с этим правый кулак отводится на уровень пояса с правой стороны, левая ладонь сжимается в кулак и в плоскости, параллельной полу, выполняет удар чунцюань. Взгляд вперед. При выполнении удара чунцюань корпус скручивается в пояснице.

Гунбу цзо ю чунцюань – два удара кулаком вперед в позиции гунбу.

Стопа правой ноги опускается назад, левая нога сгибается в колене, принимается позиция гунбу. Одновременно с этим кулак левой руки отводится на уровень пояса с левой стороны, кулак правой руки от уровня пояса выполняет удар вперед в плоскости, параллельной полу. Взгляд на правый кулак. Кулак правой руки отводится на уровень пояса с правой стороны. Кулак левой руки от уровня пояса выполняет удар вперед в плоскости, параллельной полу. Взгляд на левый кулак.

Чжуаньшэнь гунбу чунцюань – удар кулаком вперед в позиции гунбу с поворотом корпуса.

Корпус разворачивается вправо на 180°. Правая нога сгибается в колене, левая нога выпрямляется, принимается позиция гунбу. Одновременно с этим кулак левой руки отводится на уровень пояса, кулак правой руки от уровня пояса выполняет удар вперед в плоскости, параллельной полу. Взгляд на правый кулак.

Луньби пубу пайчжан – полный круг руками с ударом ладони о пол.

Корпус разворачивается налево, принимается левосторонняя позиция гунбу. Одновременно с этим кулак правой руки разжимается и опускается вниз с правой стороны, затем поднимается вперед-вверх. Левый кулак разжимается и ладонь отводится влево-назад.

Взгляд на правую ладонь. Корпус продолжает поворачиваться направо, центр тяжести смещается в правую сторону, принимается правосторонняя позиция гунбу. Одновременно с этим правая кисть, разворачиваясь, поднимается вверх-вправо, левая кисть движется влево-вниз. Взгляд на правую кисть. Корпус продолжает разворачиваться вправо. Одновременно с этим кисть правой руки движется вниз-назад, кисть левой руки движется вперед-вверх. Взгляд направлен вперед. Корпус поворачивается налево, центр тяжести смещается налево, левая нога сгибается в колене, правая нога выпрямляется, и принимается позиция пубу. Одновременно с этим кисть правой руки поднимается вверх над головой, а затем опускается вниз к внутренней поверхности правой стопы, выполняя удар по полу. Ладонь направлена вниз, взгляд на правую руку. Кисть левой руки движется вниз, проходит вдоль корпуса с левой стороны и поднимается вверх-назад.

Гунбу шан чунцюань – прямой удар кулаком вверх в позиции гунбу.

Центр тяжести смещается вперед вправо. Правая нога сгибается в колене, левая нога выпрямляется, принимается позиция гунбу. Одновременно с этим ладонь левой руки движется вправо, поднимается над головой, затем опускается вперед-вниз, выполняя давящее движение аньчжан. Ладонь останавливается перед грудью с правой стороны. Ладонь

правой руки сжимается в кулак и выполняет прямой удар кулаком вверх. Центр кулака направлен налево, взгляд налево-вперед.

Сюйбу баоцюань – баоцюань в позиции сюйбу.

Центр тяжести смещается вправо, правая нога сгибается в колене. Левая нога, сгибаясь в колене, поднимается, и стопа левой ноги прижимается к подколенной впадине правой ноги. Кулак правой руки разжимается, две руки одновременно опускаются вниз, затем правая рука отводится направо-назад, а левая – налево-вперед. Взгляд налево. Правая нога сгибается в колене под прямым углом. Левая нога, согнутая в колене, ставится вперед, принимается позиция сюйбу. Подъем стопы левой ноги вытянут, пальцы касаются пола. Одновременно с этим правая рука сгибается в локте, ладонь правой руки сжимается в кулак, движется вперед и останавливается перед грудью. Ладонь левой руки двигается назад и останавливается перед правым кулаком. Центр ладони направлен к ударной части кулака, рука согнута в локте. Взгляд вперед.

Бинбу баоцюань, шоуши – заключительная позиция.

Правая нога выпрямляется, левой ногой выполняется шаг вперед, стопа правой ноги приставляется к внутренней части левой стопы. Принимается позиция бинбу. Одновременно с этим обе руки, сжатые в кулак, опускаются на уровень пояса. Взгляд вперед.

ПРИМЕРНАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Разминка (на месте)

| Зона | <i>Ученические степени Цзие</i> | | |
|--------|--|---|---|
| | 1-2 степень | 3-4 степень | 5-6 степень |
| Шея | 1. Наклоны головой вперед-назад, влево-вправо | 1. Наклоны головой вперед-назад, влево-вправо | 1. Наклоны головой вперед-назад, влево-вправо |
| | 2. Движение головой вперед-назад, влево-вправо | 2. Движение головой вперед-назад, влево-вправо | 2. Движение головой вперед-назад, влево-вправо |
| | 3. Вращение головой по кругу | 3. Движение головой по кругу | 3. Движение головой по кругу |
| | 4. Повороты головой влево-вправо | 4. Повороты головой влево-вправо | 4. Повороты головой влево-вправо |
| Руки | 5. Скрестить пальцы, выпрямить руки вниз, вперед, вверх | 5. Скрестить пальцы, выпрямить руки вниз, вперед, вверх | 5. Скрестить пальцы, выпрямить руки вниз, вперед, вверх |
| | 6. Скрестить пальцы, вывернуть ладони наверх, локти свести снизу | 6. Скрестить пальцы, вывернуть ладони наверх, локти свести снизу | 6. Скрестить пальцы, вывернуть ладони наверх, локти свести снизу |
| | 7. Наклон влево-вправо | 7. Наклон влево-вправо, с поворотами вокруг оси | 7. Наклон влево-вправо, с поворотами вокруг оси |
| | 8. Руки выпрямить вперед, вращение кистями наружу, внутрь | 8. Руки выпрямить вперед, вращение кистями наружу, внутрь, в разные стороны | 8. Руки выпрямить вперед, вращение кистями наружу, внутрь, в разные стороны |
| | 9. Упор локтя в живот, ладонь наружу, пальцы вниз; тянуть ладонь на себя | 9. Упор локтя в живот, тянуть кисть на себя ладонью наружу, внутрь | 9. Упор локтя в живот, тянуть кисть на себя ладонью наружу, внутрь |
| | 10. Руки выпрямить вперед, вращение предплечьями наружу, внутрь | 10. Руки выпрямить вперед, вращение предплечьями наружу, внутрь, в разные стороны | 10. Руки выпрямить вперед, вращение предплечьями наружу, внутрь, в разные стороны |
| | 11. Махи/ вращения руками вперед, назад | 11. Махи/ вращения руками вперед, назад, в разные стороны | 11. Махи/ вращения руками вперед, назад «гоучжан», в разные стороны |
| | 12. Махи/ вращения руками поочередно вперед, назад | 12. Махи/ вращения руками поочередно вперед, назад | 12. Разведение и сведение рук с хлопками, цзяньбу жоугун |
| Корпус | 13. Скручивания корпуса | 13. Скручивания корпуса | 13. Скручивания корпуса с захлестыванием рук |
| | 14. Вращение тазом | 14. Вращение тазом «восьмеркой» | 14. Вращение тазом «восьмерка» |
| | 15. Вращение корпусом (руки перед грудью) | 15. Вращение корпусом (мельница) | 15. Вращение корпусом (мельница) |
| Ноги | 16. Поднять колено перед собой (тиси) | 16. Поднять колено перед собой (тиси) | 16. Вращение бедром наружу, внутрь |
| | 17. Вращение бедром наружу, внутрь | 17. Вращение бедром наружу, внутрь | 17. Ноги вместе, руки на коленях, наклон вперед-приседание |
| | 18. Ноги на ширине плеч, руки на коленях, вращение коленями наружу, внутрь | 18. Ноги на ширине плеч, руки на коленях, вращение коленями наружу, внутрь | 18. Ноги на ширине плеч, руки на коленях, вращение коленями наружу, внутрь с касанием коленями пола |
| | 19. Ноги вместе, руки на коленях, наклон вперед-приседание | 19. Ноги вместе, руки на коленях, наклон вперед-приседание | 19. Наклон стоя к одной ноге с одноименной, разноименной рукой |
| | 20. Ноги вместе, руки на коленях, вращение коленями влево, вправо | 20. Ноги вместе, руки на коленях, вращение коленями влево, вправо | 20. Ноги вместе, руки на коленях, вращение коленями влево, вправо |
| | 21. Стопа на ребре, руки за спиной в «замке» | 21. Стопа на ребре, руки за спиной в «замке» | 21. Стопа на ребре, руки за спиной в «замке» |
| | 22. Отставить ногу назад, вращение пяткой по кругу | 22. Отставить ногу назад, вращение пяткой по кругу, сцепленными руками – «восьмеркой» | 22. Отставить ногу назад, вращение пяткой по кругу, сцепленными руками – «волной» |
| | 23. Стопа на пальцах, пятку тянуть на себя | 23. Стопа на пальцах, пятку тянуть на себя | 23. Стопа на пальцах, пятку тянуть на себя |

Разминка (в движении)

| Ученические степени Цзие | | | | | |
|---|--|---|---|--|--|
| 1 степень | 2 степень | 3 степень | 4 степень | 5 степень | 6 степень |
| Ходьба на носках, пятках вперед лицом, спиной | Ходьба на носках, пятках вперед лицом, спиной, боком | Ходьба на носках, пятках вращениями вокруг оси | Ходьба на носках, пятках вращениями вокруг оси | Ходьба на носках, пятках вперед лицом, спиной, боком, с вращениями | Ходьба на носках, пятках вперед лицом, спиной, боком, с вращениями |
| Прыжки на пальцах вперед лицом, спиной | Прыжки на пальцах вперед лицом, спиной, боком | Прыжки на пальцах с вращениями вокруг оси | Прыжки на пальцах с вращениями вокруг оси | Прыжки на пальцах вперед лицом, спиной, боком, с вращениями | Прыжки на пальцах вперед лицом, спиной, боком, с вращениями |
| Ходьба в приседе вперед лицом, спиной | Ходьба в приседе вперед лицом, спиной, боком | Ходьба в приседе с вращениями вокруг оси | Ходьба в приседе с вращениями вокруг оси | Ходьба в приседе вперед лицом, спиной, боком, с вращениями | Ходьба в приседе вперед лицом, спиной, боком, с вращениями |
| Прыжки в приседе вперед лицом, спиной | Прыжки в приседе вперед лицом, спиной, боком | Прыжки в приседе с вращениями вокруг оси | Прыжки в приседе с вращениями вокруг оси | Прыжки в приседе вперед лицом, спиной, боком, с вращениями | Прыжки в приседе вперед лицом, спиной, боком, с вращениями |
| Тюлень | Плуг | Плуг | Плуг с вращениями рук | Плуг с вращениями рук | Плуг прыжками |
| Сколопендра | Сколопендра вперед лицом, спиной, боком | Ходьба в мостике прямо, задом наперед | Сколопендра вперед лицом, спиной, боком | Сколопендра вперед лицом, спиной, боком | Сколопендра вперед лицом, спиной, боком |
| Краб вперед лицом, спиной | Краб вперед лицом, спиной, боком | Сколопендра вперед лицом, спиной, боком | Краб вперед лицом, спиной, боком | Краб вперед лицом, спиной, боком | Краб вперед лицом, спиной, боком |
| Бег вперед лицом, спиной | Бег вперед лицом, спиной, боком | Краб вперед лицом, спиной, боком | Ходьба в мостике прямо, обратно, боком | Ходьба в мостике прямо, обратно, боком | Ходьба в мостике прямо, обратно, боком |
| | | Прыжки в длину | Прыжки в длину | Прыжки в длину | Прыжки в длину |
| | | Прыжки в высоту с вращениями рук вперед лицом, спиной | Прыжки в высоту с вращениями рук вперед лицом, спиной | Прыжки в высоту с вращениями рук вперед лицом, спиной | Прыжки в высоту с вращениями рук вперед лицом, спиной |
| | | Кувырок вперед | Прыжки в высоту с подтягиванием коленей к груди | Прыжки в высоту с подтягиванием коленей к груди | Прыжки в высоту с подтягиванием коленей к груди |
| | | Бег вперед лицом, спиной, боком | Кувырок вперед, назад, через препятствие | Кувырок вперед, назад, через препятствие | Кувырок вперед, назад, через препятствие, через руку, с выходом в стойку |
| | | | Бег вперед лицом, спиной, боком | Колесо с двух рук | Колесо с одной руки |
| | | | | Бег вперед лицом, спиной, боком | Ходьба на руках |
| | | | | | Бег вперед лицом, спиной, боком |

Примечание. Рекомендуется выполнение каждого упражнения на дистанции не менее 5 м.

Растяжка и развитие подвижности суставов

| Ученические степени Цзие | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| 1 степень | 2 степень | 3 степень | 4 степень | 5 степень | 6 степень |
| Сгиб и вытягивание стоп с fix | Сгиб и вытягивание стоп с fix | Подъем на стопах | Подъем на стопах | Подъем на стопах | Подъем на стопах |
| Повороты стопами наружу, внутрь с fix |
| Круговые движения стопами с fix |
| Наклон вперед сидя, ноги вместе, носки от себя, на себя, с fix | Наклон вперед сидя, ноги вместе, носки от себя, на себя, с fix | Наклон вперед сидя, ноги вместе, носки от себя, на себя, с fix | Наклон вперед сидя, ноги вместе, носки от себя, на себя, с fix | Наклон вперед сидя, ноги вместе, носки от себя, на себя, с fix | Наклон вперед сидя, ноги вместе, носки от себя, на себя, с fix |
| Боковой наклон сидя с fix |
| Наклон вперед сидя, ноги разведены, носки на себя, с fix | Наклон вперед сидя, ноги разведены, носки на себя, с fix | Наклон вперед сидя к 1 ноге, носки от себя, на себя, с fix | Наклон вперед сидя, ноги разведены, носки на себя, с fix | Наклон вперед сидя, ноги разведены, носки на себя, с fix | Наклон вперед сидя, ноги разведены, носки на себя, с fix |
| «Бабочка» | «Бабочка» | Наклон вперед сидя, ноги разведены, носки на себя, с fix | Наклон вперед сидя, ноги разведены, носки на себя, с fix | Наклон вперед сидя, ноги разведены, носки на себя, с fix | Наклон вперед сидя, ноги разведены, носки на себя, с fix |
| «Лотос» | «Лотос» | «Бабочка» лежа | «Бабочка» лежа | «Бабочка» лежа | «Бабочка» лежа |
| «Черепеха» | «Черепеха» | «Лотос» лежа | «Лотос» лежа | «Лотос» лежа | «Лотос» лежа |
| «Лягушка» | «Лягушка» | «Черепеха» | «Черепеха» | «Черепеха» | «Черепеха» |
| «Мост» | «Мост» | «Лягушка» лежа | «Лягушка» лежа | «Лягушка» лежа | «Лягушка» лежа |
| «Березка» | «Березка» | «Мост» на 1 ноге | «Мост» на 1 ноге | «Мост» на 1 ноге и 1 руке | «Мост» на 1 ноге и 1 руке |
| Заведение ног за голову с fix | Заведение ног за голову с fix | «Березка» | «Березка» | «Березка» | «Березка» |
| Подъем ноги лежа на боку полумостик | Подъем ноги лежа на боку полумостик | Заведение ног за голову с fix |
| Выворачивание рук в «замке», цзяньбу жоугун |
| Наклоны стоя | Наклоны стоя | Подъем ноги лежа на боку |
| | | Шпагат лежа на спине | Шпагат лежа на спине | Шпагат (хенпи, чели) | Шпагат (хенпи, чели) |
| | | Наклоны стоя | Наклоны стоя | Наклоны стоя на месте и в движении | Наклоны стоя на месте и в движении |

Примечание. Условные обозначения: fix – фиксация конечного положения

Гуньфань (Акробатика)

Туйфа (Махи и удары ногами)

| Упражнение | Ученические степени Цзие | | | | | |
|----------------------------------|--------------------------|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Прыжок в длину с места | + | + | + | + | + | + |
| Прыжок в высоту лицом вперед | + | + | + | + | + | + |
| Прыжок в высоту спиной вперед | + | + | + | + | + | + |
| Кувырок вперед | + | + | + | + | + | + |
| Кувырок назад | | + | + | + | + | + |
| Кувырок через руку | | | + | + | + | + |
| Кувырок через препятствие | | | + | + | + | + |
| Стойка на руках | | | + | + | + | + |
| Колесо с двух рук | | | | + | + | + |
| Колесо с одной руки | | | | | + | + |
| Кувырок назад с выходом в стойку | | | | | + | + |
| Переворот с двух рук | | | | | + | + |
| Сюанцзы с помощью партнера | | | | | | + |

Туйфа (Махи и удары ногами)

| Упражнение | Ученические степени Цзие | | | | | |
|---------------|--------------------------|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Чжэнтуй | | + | + | + | + | + |
| Сэтитуй | | + | + | + | + | + |
| Цэтитуй | | + | + | + | + | + |
| Вайбайтуй | | | + | + | + | + |
| Лихэтуй | | | + | + | + | + |
| Даньпотуй | | | | + | + | + |
| Хоугитуй | | | | + | + | + |
| Чуайтуй | | | | | + | + |
| Таньтуй | | | | | + | + |
| Дэнтуй | | | | | + | + |
| Тэнкунфэйцзяо | | | | | | + |
| Сюаньфэнтуй | | | | | | + |

Пиньхэн (Балансировка)

| Упражнение | Ученические степени Цзие | | | | | |
|------------------|--------------------------|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Тиси | + | + | + | + | + | + |
| Ласточка | | + | + | + | + | + |
| Боковая ласточка | | | | + | + | + |
| Таньтуй | | | | | + | + |
| Печуайтуй | | | | | | + |

Таолу (Комплексы упражнений)

| | Ученические степени Цзие |
|------------------|---|
| 1 степень | Бинбу баоцюань, Бинбу тяовань (на месте и в движении) |
| 2 степень | Бусин, Шоуфа |
| 3 степень | Таолу «5 шагов» |
| 4 степень | Таолу «таньтуй» (дорожки 1-6) |
| 5 степень | Таолу «таньтуй» (дорожки 7-12) |
| 6 степень | Таолу «гунлицюань» |

Примерный тренировочный план на тренировочном этапе (спортивная специализация) 3, 4, 5 года (ушу)

| содержание | часы | январь | | | | февраль | | | | март | | | | апрель | | | | май | | | | июнь | | | | июль | | | | август | | | | сентябрь | | | | октябрь | | | | ноябрь | | | | декабрь | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|---------|----------|------|------|------|---------|------|------|------|------|------|------|------|--------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|--------|------|------|------|----------|------|------|------|---------|------|------|------|--------|------|------|------|---------|------|------|------|------|------|------|------|-----|-----|---|-----|---|---|---|---|---|
| | | № недели | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | | | | | | | | |
| Общая физическая подготовка | 10-13 % | 71 | 2 | 2 | 1,5 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Специальная физическая подготовка | 18-24 % | 132 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | | | | |
| Техническая подготовка | 42-54% | 295 | 5 | 5,5 | 5 | 5 | 6,5 | 5 | 6,5 | 4 | 6 | 5,5 | 6 | 4,5 | 6,5 | 6 | 5 | 5,5 | 5 | 6 | 5,5 | 5 | 5,5 | 5 | 6 | 6 | 7 | 6,5 | 6 | 5,5 | 6,5 | 5,5 | 6,5 | 5,5 | 6,5 | 5,5 | 6,5 | 5 | 6,5 | 5 | 4,5 | 6,5 | 6 | 5,5 | 5 | 5,5 | 5,5 | 5,5 | 5,5 | 6 | 5,5 | 6 | 6,5 | 6,5 | 5,5 | 6 | 5,5 | | | | | |
| Теоретическая подготовка | 1-7% | 16 | | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | | | 0,5 | 0,5 | | | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | | 0,5 | 0,5 | 0,5 | | 0,5 | 0,5 | 0,5 | | | 0,5 | 0,5 | | 0,5 | 0,5 | 0,5 | | 0,5 | 0,5 | 0,5 | | | 0,5 | | | 0,5 | | | | | | | 0,5 | | | 0,5 | | | | | | | | | |
| Тактическая подготовка | 1-7 % | 16 | 0,5 | | | 0,5 | | 0,5 | 1 | 0,5 | 0,5 | | | | 0,5 | | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 1 | | | | 1 | | 0,5 | 1 | | | 0,5 | | | 1 | | | | 0,5 | 0,5 | | | 0,5 | | | 0,5 | | | | 0,5 | | | | | |
| Психологическая подготовка | 1-7 % | 16 | | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | | | 0,5 | 0,5 | | | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | | 0,5 | 0,5 | 0,5 | | 0,5 | 0,5 | 0,5 | | | 0,5 | 0,5 | | 0,5 | 0,5 | 0,5 | | 0,5 | 0,5 | 0,5 | | 0,5 | 0,5 | 0,5 | | 0,5 | 0,5 | 0,5 | | 0,5 | 0,5 | 0,5 | | | | 0,5 | | | | 0,5 | | | | | |
| проверка часов год/неделя | | 546 | 10,5 | 10,5 | 10,5 | 10,5 | 10,5 | 10,5 | 10,5 | 10,5 | 10,5 | 10,5 | 10,5 | 10,5 | 10,5 | 10,5 | 10,5 | 10,5 | 10,5 | 10,5 | 10,5 | 10,5 | 10,5 | 10,5 | 10,5 | 10,5 | 10,5 | 10,5 | 10,5 | 10,5 | 10,5 | 10,5 | 10,5 | 10,5 | 10,5 | 10,5 | 10,5 | 10,5 | 10,5 | 10,5 | 10,5 | 10,5 | 10,5 | 10,5 | 10,5 | 10,5 | 10,5 | 10,5 | 10,5 | 10,5 | 10,5 | 10,5 | 10,5 | | | | | | | | | |

Примерный тренировочный план на этапе спортивного совершенствования мастерства (ушу)

| содержание | часы | январь | | | | февраль | | | | март | | | | апрель | | | | май | | | | июнь | | | | июль | | | | август | | | | сентябрь | | | | октябрь | | | | ноябрь | | | | декабрь | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|---------|----------|------|------|------|---------|------|------|------|------|------|------|------|--------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|--------|------|------|------|----------|------|------|------|---------|------|------|------|--------|------|------|------|---------|------|------|------|-----|-----|-----|-----|-----|---|---|---|---|
| | | № недели | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | | | | |
| Общая физическая подготовка | 10-13 % | 91 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| Специальная физическая подготовка | 18-24 % | 169 | 4 | 3,5 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3,5 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3,5 | 4 | 3 | 4 | 3,5 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 2 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Техническая подготовка | 42-54% | 379 | 6,5 | 6,5 | 7,5 | 6,5 | 8,5 | 6,5 | 8 | 7,5 | 8,5 | 7,5 | 8,5 | 8,5 | 7,5 | 9,5 | 7 | 9 | 7,5 | 6,5 | 6,5 | 6,5 | 7 | 7 | 6,5 | 7 | 6,5 | 6 | 8 | 6 | 7,5 | 6 | 7,5 | 5,5 | 6,5 | 8 | 7 | 8 | 7,5 | 7,5 | 7,5 | 8,5 | 7 | 9 | 7,5 | 8 | 8 | 8 | 8 | 7,5 | 7 | 6,5 | 6,5 | 6,5 | | | | |
| Теоретическая подготовка | 1-7% | 21 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | | 0,5 | | 0,5 | | 0,5 | 0,5 | | 0,5 | 0,5 | 0,5 | | 0,5 | | 0,5 | | 0,5 | 0,5 | 0,5 | | 0,5 | 0,5 | 0,5 | | 0,5 | 0,5 | 0,5 | | 0,5 | 0,5 | 0,5 | | 0,5 | 0,5 | 0,5 | | 0,5 | 0,5 | 0,5 | | 0,5 | 0,5 | 0,5 | | 0,5 | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| Тактическая подготовка | 1-7 % | 21 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 1,5 | 0,5 | | 1 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | | 1 | | 0,5 | 0,5 | 1 | | | | 1 | | 0,5 | | 1 | | | | 0,5 | 0,5 | | | 0,5 | 0,5 | | 1 | | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | | 0,5 | | | | | | | |
| Психологическая подготовка | 1-7 % | 21 | | 0,5 | | 0,5 | | 0,5 | | 0,5 | 0,5 | | | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | | 0,5 | 0,5 | 0,5 | | 0,5 | 0,5 | 0,5 | | 0,5 | 0,5 | 0,5 | | 0,5 | 0,5 | 0,5 | | 0,5 | 0,5 | 0,5 | | 0,5 | 0,5 | 0,5 | | 0,5 | 0,5 | 0,5 | | 0,5 | 0,5 | 0,5 | | 0,5 | 0,5 | 0,5 | | | | | |
| проверка часов год/неделя | | 702 | 13,5 | 13,5 | 13,5 | 13,5 | 13,5 | 13,5 | 13,5 | 13,5 | 13,5 | 13,5 | 13,5 | 13,5 | 13,5 | 13,5 | 13,5 | 13,5 | 13,5 | 13,5 | 13,5 | 13,5 | 13,5 | 13,5 | 13,5 | 13,5 | 13,5 | 13,5 | 13,5 | 13,5 | 13,5 | 13,5 | 13,5 | 13,5 | 13,5 | 13,5 | 13,5 | 13,5 | 13,5 | 13,5 | 13,5 | 13,5 | 13,5 | 13,5 | 13,5 | 13,5 | 13,5 | 13,5 | 13,5 | | | | | | | | | |

Примерный тренировочный план на этапе высшего спортивного мастерства (ушу)

| содержание | часы | январь | | | | февраль | | | | март | | | | апрель | | | | май | | | | июнь | | | | июль | | | | август | | | | сентябрь | | | | октябрь | | | | ноябрь | | | | декабрь | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|---------|----------|-----|-----|-----|---------|-----|-----|-----|------|-----|-----|-----|--------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|-----|-----|-----|------|-----|-----|-----|--------|-----|-----|-----|----------|-----|-----|-----|---------|-----|-----|-----|--------|-----|-----|-----|---------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----|-----|----|-----|---|---|---|---|
| | | № недели | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | | | | | | | | |
| Общая физическая подготовка | 10-14 % | 122 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 |
| Специальная физическая подготовка | 20-26 % | 224 | 3 | 3,5 | 3 | 4,5 | 3 | 6,5 | 5 | 6,5 | 5 | 6 | 5 | 6,5 | 5 | 6 | 6,5 | 6 | 5 | 6 | 2 | 7 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3,5 | 3 | 2,5 | 4 | 3,5 | 4 | 4 | 4 | 3,5 | 3 | 5 | 5,5 | 5 | 4,5 | 5 | 4 | 5,5 | 4 | 4,5 | 4 | 5 | 4,5 | 4 | 5 | 4,5 | 4,5 | 5 | 4,5 | 5 | 2,5 | | | | |
| Техническая подготовка | 42-56% | 506 | 9 | 9 | 10 | 9 | 10 | 9 | 10 | 9 | 10 | 9 | 10 | 9 | 10 | 10 | 9 | 10 | 10 | 10 | 9 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 9 | 9 | 10 | 9 | 10 | 9 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | | | | |
| Теоретическая подготовка | 1-6% | 28 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | | | | | | | | | |
| Тактическая подготовка | 1-6% | 28 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 | 1 | | 1 | | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | | 0,5 | | 1 | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 | 1 | | 1 | | 0,5 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | | 1 | | 1 | | 0,5 | | 0,5 | | | | 0,5 | | | | | | | | |
| Психологическая подготовка | 1-6% | 28 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 1 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | | | | | | | | | |
| проверка часов год/неделя | | 936 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | | | | | | | | |