Трошков

Подписано цифровой подписью: Трошков
Дата: 2024.04.24 10:54:26 +03'00'

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Комплексная спортивная школа им. А.В. Паушкина»

СОГЛАСОВАНО:
Педагогическим советом МБУДО
«КСШ им. А.В. Паушкина»
протокол от 25.06.2023г. № 9

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУДО
«КСШ им. А.В. Паушкина»
И.А. Трошков
приказ № 77 от 26.06.2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «УШУ» ДИСЦИПЛИНА - САНЬДА

разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта УШУ
утвержден приказом Министерства спорта РФ от 23.11.2022г. г. № 1065
(Зарегистрировано в Минюсте 20.12.2022 года № 71690)

Срок реализации программы:
-этап начальной подготовки- 3 года
-учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет
-этап совершенствования спортивного мастерства– без ограничений
-этап высшего спортивного мастерства- без ограничений

Разработчики программы:
Тренер-преподаватель по ушу Кочиев Н.М.

г. Гусь-Хрустальный
2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.Общие положения	**4**
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	**5**
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	**5**
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	**5**
2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	**6**
2.4. Учебно-тренировочные мероприятия	**7**
2.5. Объем соревновательной деятельности	**8**
2.6. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «ушу»	**9**
2.7 Годовой учебно-тренировочный план	**9**
2.8. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	**11**
2.9. Годовой учебно-тренировочный план	**12**
2.10. Календарный план воспитательной работы	**13**
2.11. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	**15**
2.12. План инструкторской и судейской практики	**17**
2.13. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	**17**
3. Система контроля	**21**
3.1 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	**23**
3.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «ушу»	**24**

3.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода и зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «ушу»	**25**
3.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для перевода и зачисления на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «ушу»	**26**
4. Рабочая программа по виду спорта ушу (спортивной дисциплине саньда)	**27**
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	**27**
4.2. Учебно-тематический план	**46**
4.3. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	**55**
5. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	**56**
5.1. Материально-технические условия реализации Программы	**56**
5.2 Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки	**57**
5.3 Кадровые условия реализации Программы	**59**
6.Информационно-методические условия реализации Программы	**61**

1. Общие положения

1.1 Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «ушу» (далее – Программа) предназначена для Спортшколы реализующей дополнительную образовательную программу по спортивной подготовке ушу с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «ушу», утвержденным приказом Минспорта России 23.11.2022 № 1065 (далее – ФССП).

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

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивных дисциплины саньда, юнуньцюань – весовая категория			
Этап начальной подготовки	2-3		10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочныйэтап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-14	12-18	16-24	20-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-728	624-936	832-1248	1040-1664

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

Учебно-тренировочные занятия.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Работа проводится круглогодично (52 недели) на основе данной программы. Основной формой проведения занятий является занятие продолжительностью от 2 до 4 часов. Теоретический раздел программы изучается как на отдельных занятиях, так и путем проведения бесед на практических занятиях. Обучающиеся юношеских и старших возрастных групп должны также самостоятельно знакомиться с литературой по соответствующим темам тренировочного плана.

Кроме занятий по расписанию, обучающимся следует выполнять домашние индивидуальные задания, по улучшению общей и специальной физической подготовленности, специализированную утреннюю зарядку, осваивать отдельные элементы техники.

При организации и проведении занятий с обучающимися и участии их в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные в России требования по врачебному контролю за обучающимися, меры профилактики спортивного травматизма, обеспечиваться должное санитарно-гигиеническое состояние мест занятий и оборудования.

В процессе работы с обучающимися в целях закаливания организма необходимо широко использовать естественные силы природы (солнце, воздух, воду), повседневно воспитывать навыки в соблюдении гигиенического режима на тренировках, во время учебы, работы и в быту.

Каждой группой руководит тренер-преподаватель на протяжении всего периода подготовки в спортивной школе.

Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися дополнительных образовательных программ в Спортшколе на период летних каникул могут организовываться физкультурно-спортивные лагеря, а также обеспечиваться участие в учебно- тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и (или) физкультурно-спортивными организациями.

Работа, организуется с учетом режима дня и занятости обучающихся в общеобразовательной школе. Учитывая успеваемость каждого юного спортсмена по общеобразовательным предметам, тренер-преподаватель может уменьшить для отдельных обучающихся количество и длительность занятий в предэкзаменационный и экзаменационный периоды, давая им индивидуальные домашние задания.

2.4 Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-		18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим	-	14	18	18

	всероссийским спортивным соревнованиям				
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-		18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

2.5 Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года	
Для спортивных дисциплин саньда, юнуньцюань – весовая категория							
Контрольные	2	2	2			4	4
Отборочные	-	-	2	2		4	4
Основные			2	3	4	5	6

2.6 Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «ушу»

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

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

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

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

2.7 Годовой учебно-тренировочный план

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

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

Учебно-тренировочный процесс в Спортшколе, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии

с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки

	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочныйэтап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-14	12-18	16-24	20-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-728	624-936	832-1248	1040-1664

2.8 Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
Для спортивных дисциплин саньда, юнуньцюань – весовая категория								
1.	Общая физическая подготовка (%)	54-64	50-60	42-48	25-32	30-38	29-38	
2.	Специальная физическая подготовка (%)	20-23	20-23	20-26	26-30	24-29	25-29	
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)							
4.	Техническая подготовка (%)	20-24	24-28	24-30	32-42	26-24	26-34	
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-6	3-6		3-6	3-7	3-9	
6.	Инструкторская и судейская практика (%)							
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4			5-10	

2.9 Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия (ушу)	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	**6**	**8**	**12**	**16**	**20**
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	**2**	**3**	**3**	**4**	**4--8**
		Наполняемость групп (человек)					
		10	**10**	**8**	**8**	2	1
1	Общая физическая подготовка	81	110	104	144	168	156
2	Специальная физическая подготовка	35	46	74	118	168	210
3	Участие в спортивных соревнованиях	2	3	20	30	50	82
4	Техническая подготовка	110	147	190	282	376	468
5	Тактическая подготовка	1	1	6	8	12	36
6	Психологическая подготовка	1	1	1	2	2	4
7	Теоретическая под готовка	1	1	5	8	10	12
8	Инструкторская практика	0	0	4	6	8	10
9	Судейская практика	0	0	4	6	8	10
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1	3	6	6	8
11	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	1	3	8	8	10

12	Восстановительные мероприятия	1	1	2	6	16	34
Общее количество часов в год		234	312	416	624	832	1040

2.10 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профориентационная деятельность**		
1.1.	Судейская практика	**Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:** - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	**Здоровьесбережение**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);	В течение года

		- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	
2.2.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях, и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	**Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:** - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;	В течение года

		- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	

2.11 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение **№1**)
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	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). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение **№2**).
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение **№2**).
Учебно-тренировочный	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение **№1)**

этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение **№2**).
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net

В последнее время в спорте высших достижений все чаще возникают конфликтные ситуации, связанные с обнаружением допинга у спортсменов в различных видах спорта.

В виде спорта ушу случаи обнаружения допинга крайне редки. Однако это не значит, что тренеры и спортсмены должны игнорировать проблему антидопингового контроля.

При обнаружении допинга, кодекс предусматривает наказание не только спортсмена, но и лиц, которые принуждали или помогали ему в приеме допинговых препаратов, то есть врачи, тренеры, массажисты, официальные лица национальных федераций и т.п.

Поэтому необходимо проведение антидопинговых мероприятий.

Цель этих мероприятий -предотвращение допинга в спорте и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Формы антидопинговых мероприятий:

- лекции,
- беседы, индивидуальные консультации,
- опросы и тестирование,
- тренинги,
- анкетирование.

2.12 План инструкторской и судейской практики

Инструкторские навыки работы начинают прививать на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки. На этапах совершенствования спортивного мастерства эти навыки закрепляются и совершенствуются.

Во время проведения занятий необходимо привлекать спортсменов уровня КМС, МС и МСМК в качестве помощников тренера-преподавателя в работе со спортсменами этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа. Необходимо развивать у обучающихся способность наблюдать за выполнением различных упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить ошибки и их исправлять.

Обучающиеся, работая в качестве помощника тренера-преподавателя, должны уметь подбирать упражнения для разминки, правильно их показывать и проводить разминку.

Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны уметь самостоятельно составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить учебно-тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа.

Обучающиеся должны знать состав судейской коллегии, обязанности судей, работу секретариата, а также правила выставление оценок.

На этапах совершенствования спортивного мастерства необходимо спортсменов привлекать к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей, судей при участниках, секретаря.

Результатом инструкторской и судейской практики, должно являться присвоения обучающимся групп совершенствования спортивного мастерства звания инструктора по спорту и судьи по спорту.

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

В нашей стране разработана современная система применения восстановительных мероприятий, которая обеспечивает быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм.

Различные средства восстановления целесообразно применять в следующих основных направлениях:

1) Применение восстановительных средств в период соревнований для направленного воздействия на восстановительные процессы не только после выступления спортсменов, но и во время их проведения или же перед началом соревнований.

2) Применение восстановительных средств непосредственно в различных формах учебно-тренировочного процесса для повышения уровня функциональных возможностей спортсменов, развития двигательных качеств.

Рекомендуется планировать восстановительные мероприятия на трех условных уровнях: основном, оперативном и текущем.

Восстановительные мероприятия основного уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма обучающихся в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии тренировочных нагрузок.

Оперативное восстановление функционального состояния обучающихся следует осуществлять в процессе каждого учебно-тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии.

Текущее восстановление направлено на обеспечение оптимального функционального состояния обучающихся в процессе или после нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе.

В современной системе восстановления спортсменов применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

Педагогические средства восстановления.

Педагогические средства восстановления являются основными и предусматривают следующие:

- рациональное планирование учебно-тренировочного процесса с учетом этапа спортивной подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, особенностей учебной и трудовой деятельности, бытовых и экологических условий и т.п.;

- оптимальная организация и программирование тренировок в макро-, мезо- и микроциклах, обеспечивающая рациональное соотношение различных видов, направленности и характера тренировочных нагрузок и их динамическое развитие;

- правильное сочетание в учебно-тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки;

- рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок с необходимыми восстановительными циклами после напряженных тренировок и соревнований;

- оптимальное соотношение в учебно-тренировочном процессе различных микроциклов: (втягивающий, развивающий, ударный, поддерживающий, восстановительный) с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок.

- обязательное применение после напряженных соревнований или соревновательного периода специальных восстановительных циклов с широким использованием восстановительных средств, активного отдыха с переключением на другие виды физических упражнений и использованием благоприятных экологических факторов;

- систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса спортсменов с учетом этих данных.

Гигиенические средства восстановления.

Гигиенические средства восстановления включают основные и дополнительные.

Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим; личная гигиена; закаливание; специализированное питание; оптимальные экологические условия при проведении тренировок; психогигиена.

Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать: гидропроцедуры - теплый душ, горячий душ, прохладный душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание; различные виды спортивного массажа (общий восстановительный массаж, гидромассаж, самомассаж, предварительный разминочный массаж); различные методики приема банных процедур (баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами).

Вместе с этим могут применяться искусственные источники ультрафиолетового излучения для облучения спортсменов в осенне-зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха.

Психологические средства восстановления.

Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии.

При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация, формирование «внутренних опор», рационализация, сублимация, десенсибилизация. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировки.

Медико-биологические средства восстановления.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Средства восстановления используются лишь при снижении

спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих основных факторов: педагогических задач на данном этапе подготовки; пола, возраста, спортивного стажа, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; состояния эмоциональной сферы и психического утомления спортсменов; особенности развертывания процессов утомления и восстановления у спортсменов; условий для тренировок; особенностей питания; климатических факторов и экологической обстановки.

Для оценки эффективности применения разработанных комплексов восстановительных средств следует постоянно применять оперативный педагогический контроль за функциональным состоянием обучающихся, и при необходимости вносить соответствующие коррективы в комплексы восстановительных средств.

2. Система контроля

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обещающемуся, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «ушу»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова и словосочетания «таолу», «кунгфу - традиционное ушу», «юнчуньцюань - гуйдин», «юнчуньцюань - гунь», «юнчуньцюань - мужэньчжуан», «юнчуньцюань - традиционные формы», «юнчуньцюань - шуандао», «саньда, юнуньцюань»;

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

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации) для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова и словосочетания «таолу», «кунгфу - традиционное ушу», «юнчуньцюань - гуйдин», «юнчуньцюань - гунь», «юнчуньцюань - мужэньчжуан», «юнчуньцюань - традиционные формы», «юнчуньцюань - шуандао», «саньда, юнуньцюань».

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «ушу» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную

подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Спортшколой, реализующей Программу, на основе контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.1 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки

Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин саньда, юнуньцюань – весовая категория						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,5	
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			9,6			9,6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
				120		130
Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин саньда, юнуньцюань – весовая категория						
2.1.	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее		не менее	
			3		5	
2.2.	Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин	количество раз	не менее		не менее	
			18	16	20	18
2.3.	Прыжки в длину на одной ноге 10 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4		

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юноши	девочки/девушки
Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин саньда, юнуньцюань – весовая категория				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.5	Бег на 1500м	мин,с	8,05	8,29
1.6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин саньда, юнуньцюань – весовая категория				
2.1.	Бег на 500 м	мин, с	не более	
			2.15	2.30
2.2.	Прыжки вверх из исходного положения упор присев	количество раз	не менее	
			20	

	за 1 мин			
2.3.	Двойной прыжок в длину с места	см	не менее	
			330	325
2.4.	Подтягивание из виса на перекладине	количество раз	не менее	
			2	1
2.5.	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			7	5
Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин саньда, юнуньцюань – весовая категория				
1.1.	Бег на 30м		не более	
1.2.	Бег на 2000м	мин,с	не более	
			8,10	10,00
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
				+15
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упор лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа	количество раз	не менее	
			49	43
1.6.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,2	
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин саньда, юнуньцюань – весовая категория				
2.1.	Бег на 500 м	мин, с	не более	
			1,55	2,00
2.2.	Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин	количество раз	не менее	
			35	33
2.3.	Двойной прыжок в длину с места	см	не менее	
			440	400

2.4.	Подтягивание из виса на перекладине	количество раз	не менее	
			7	4
2.5.	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			12	10
Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин саньда, юнуньцюань – весовая категория				
1.1.	Бег на 100м	с	не более	
				16,0
1.2.	Бег на 2000м	мин,с	не более	
				9,5
1.3.	Бег на 3000м	мин,с	не более	
			12,40	
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	
1.6.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
1.9.	Метание спортивного снаряда весом 500г	м	не менее	
				20
1.10.	Метание спортивного снаряда весом 700г	м	не менее	
			35	
1.11.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин,с	не более	
				16,30
1.12.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин,с	не более	
			23,30	
Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин саньда, юнуньцюань – весовая категория				
2.1.	Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин	количество раз	не менее	
				37
2.2.	Двойной прыжок в длину с места	см	не менее	
			500	420
2.3.	Подтягивание из виса на перекладине	количество	не менее	

		раз	16	5
2.4.	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			20	15
Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

4. Рабочая программа по виду спорта ушу (спортивной дисциплине саньда)

4.1 Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Этап начальной подготовки до 1 года (ЭНП до 1 года)

Теория и методика физической культуры и спорта:

а) Места занятий. Оборудование и инвентарь. Техника безопасности при занятиях ушу. Оборудование зала и инвентарь. Эксплуатация и сохранение. Форма для занятий ушу, соревновательный костюм ушу (ифу). Общие сведения о спортивном 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. Общие сведения о развитии ушу в России, лучших спортсменах, участии российских спортсменов в международных

соревнованиях.

г) Краткие сведения о строении и функциях организма. Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям. Мышцы инергисты 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), тяоюэ (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 этапа обучения 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 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 вперед1

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;
- Бэнцзянь - движение “вспарывания” мечом, работа запястья.

Переходный период:

1. Разучивание базовых связок:

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

Этап начальной подготовки свыше года (ЭНП 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-XX1 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 обучения. Взаимосвязь воспитания и обучения. Роль коллектива в воспитании и обучении.

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

л) Планирование учебно-тренировочного процесса. Методы организации учебно-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 обучения 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 впред-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 чаньтаодао;

- Пидао - рубящий удар движением от локтя;

- Цзедао - диагональное подрезание мечом сверху вниз;

- Ляодао - диагональное подрезание мечом снизу-вверх;

- Гуадао - скрестное движение прокалывания мечом;

- Чжадао - прокалывание мечом;

Базовые движения с обоюдоострым мечом (цзяньшу цзибэнь дунцзо):

- Цзянь чжи - положение пальцев в форме “меча”;

- Баоцзянь - способ удержания меча;

- Цыцзянь - прокалывание мечом;

- Пинцыцзянь - прокалывание мечом с лезвием в горизонтальном положении;

- Сяцыцзянь - прокалывание вниз;

- Шанцыцзянь - прокалывание вверх;

- Пицзянь - “рубящее” движение мечом;

- Дяньцзянь - укол мечом сверху вниз;

- Бэнцзянь - движение “вспарывания” мечом, работа запястья.

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;

- Бэнгунь - “вздергивающее” движение палкой, блок-подставка;

- Чогунь - “протыкающее” движение-толчок;

Базовые движения с копьем (цяншу цзибэнь дунцзо):

- Во цянфа - способы хвата копья;

- Чжацян - горизонтальное прокалывание;

- Сячжацян - прокалывание вниз;

- Ланьцян - блокирующее движение передней частью копья вовнутрь;

- Бэнцян - “вздергивание” копьем;

- Боцян - сбив полукруговым движением влево или вправо;

- Цзяцян - верхний блок-подставка от удара сверху;

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.

2. Разучивание базовых связок с коротким и длинным оружием:

3. Восстановительные процедуры.

Учебно-тренировочный этап до 3 лет (УТЭ до 3 лет)

Учебно-тренировочный этап 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 ляньси) 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 обучения. Принципы обучения: сознательность, активность, наглядность, систематичность, последовательность, доступность, прочность. Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. 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.

з) Общие понятия о технике ушу. Особенности ритма, стиля и композиции комплексов таолу. Международные стандартные соревновательные комплексы ушу-таолу. Самосоставленные 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.

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.

Соревновательный период:

Техническая и специальная подготовка:

Цюаньшу

1. Положения кисти (шоусин):

- Хучжао - “когти тигра”;

- Инчжуа - “когти орла”;

- Лунчжао - “когти дракона”;

- Даньчжуцюань - 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. Позиции (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 (Тяоюэ дунцзо)

- Тэнкунфэйцзяо - удар в прыжке выпреленной ногой

7. Равновесия (пинхэн):

- Яньши пинхэн - равновесие “ласточка”;

- Тиси пинхэн - равновесие с поднятым коленом;

Обучение соединению элементов техники, освоенных на первом этапе.

В процессе обучения необходимо раскрывать обучающимся 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:

2. Изучение комплексов.

3. Восстановительные процедуры.

Тренировочный этап до 3 лет (ТЭ до 3 лет)

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.

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 выпрыгиванием 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.

Соревновательный период:

Техническая и специальная подготовка:

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 цяньсаотуй - 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 (тяоюэ дунцзо):

-Тэнкунбайляньцзяо - удар выпрямленной ногой в прыжке изнутри наружу;

8. Равновесия (пинхэн):

- Паньтуй пинхэн - равновесие с согнутой опорной ногой.

Учебно-тренировочный этап свыше 3 лет (УТЭ свыше 3 лет)

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 выпрыгиванием 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.

Соревновательный период:

Техническая и специальная подготовка:

1. Цюаньшу

1. Техника движений в прыжках (тяоюэ 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;

2. Базовые движения (цзибэнь дунцзо):

- ланьцяовэй; емафэньзун, лусяобу, юньшоу, цзойочуаньсо, яньшоугунчуй, даоюаньхун, баньланьчуй.

Длинное оружие - Чан бинци.

Базовые движения с палкой (гуньшу цзибэнь дунцзо):

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

Базовые движения с копьем (цяншу цзибэнь дунцзо)

- Дичжацян - прокалывание из низкой позиции
- Ланьцян - блокирующее движение передней частью копья во внутрь
- Нацян - блокирующее движение передней частью копья наружу
- Дяньцян - точечное прокалывание скользящим движением
- Боцян - сбив в сторону одновременно с уходом с линии атаки
- Туйцян - толчок древком копья
- Лацян - сбив в сторону одновременно с уходом с линии атаки
- Шуайцян - секущий удар копьем- “обрушивающееся копье”
- Баоцян - удерживание копья
- Лихуацян - вращение копья вертикально, попеременно справа и слева
- Тяобацян - движение “вздергивание” древка копья
- Хэнцзибацян - поперечный диагональный удар древком копья
- Гайбацян - “накрывающий” удар древком копья.

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 мячом в сочетании с техникой перемещений

5. Базовые движения с обоюдоострым мячом в сочетании с техникой перемещений

6. Базовые движения с южным мячом 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 цяньшу, эрцзи даошу, эрцзи наньдао - один на выбор;

- эрцзи гуньшу, эрцзи цяншу, эрцзи наньгунь - один на выбор

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.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ)

На данном этапе, к программе основного многоборья (три регламентируемых комплекса) добавляются два комплекса традиционного раздела (чуаньтунлэй) - традиционное цюаньшу (чуаньтун цюаньшу) и традиционное оружие (чуаньтун цисе). Это предъявляет совершенно новые требования как к содержанию учебно-тренировочного процесса, так и к морально-волевым качествам обучающегося, 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 учебно-тренировочный процесс необходимо включать отдельные упражнения, требующие специальных волевых усилий (чаотао сюньлянь - тренировка полутора комплексов подряд). Упражнения на достижение предельного результата (предельной скорости, высоты, силового усилия). Эти упражнения вырабатывают способность к кратковременным максимальным напряжениям. Упражнения на преодоление утомления. Подобные упражнения развивают выносливость и воспитывают вместе с тем настойчивость, самообладание, необходимые для преодоления трудностей нарастающего утомления (чаотао сюньлянь; выполнение большого количества повторов заданного движения - до 1000 раз).

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 ЭССМ) и цисе, моделируя соревновательную обстановку.

4.2 Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	**Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:**	**14040/ 18720**		
	История возникновения вида спорта и его развитие	В течение года		Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека			Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков.

	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом		Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма		Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом		Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта		Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта		Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся		Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта		Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Обучение выполнению техники акробатических элементов.		Выполнение элементов акробатики: кувырок вперед (цяньбэй), равновесия (пинхэн), прыжок вверх с винтом 180^0 и 360^0. Выполнение упражнений на развитие ловкости. Комплекс упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах, тренировка мышечно-связочного аппарата. Упражнения на развитие подвижности в плечевом, тазобедренном и лучезапястном суставах. Поперечный шпагат, продольные шпагаты (левый и правый). Упражнение «Мост»
	Обучение работы рук в ушу.		1. Основные положения кисти (шоусин):

		В течение года	• Чжан – ладонь; • Гоу – крюк; • Цюань – кулак; • Хучжао – «когти тигра» 2. Движения руками (шоуфа): • Чунцюань – прямой удар кулаком; • Туйчжан – удар ребром ладони вперед; • Динчжоу – удар в сторону острием локтя; • Лунби – круговые движения руками.
	Обучение работы ног в ушу.		Удар ногой- даньтуй. Мах с хлопком – тисян пайцзяо; Комплекс упражнений на развитие динамической и статической силы мышц нижних конечностей.
	Обучение техники передвижения в ушу.		Передвижения – цзибу; Передвижения – юйбу; Упражнений на развитие координационных способностей: ориентацию в пространстве, чувство расстояния, точность
	Обучение техники стоек в ушу.		Основных позиций ушу-таолу: • Бинбу – начальная позиция; • Мабу – параллельная позиция; • Гунбу – «позиция лучника»; • Пубу – боковая позиция; • Себу – скрещенная позиция ног; • Дулибу – позиция на одной ноге; • Сюйбу – «пустой шаг»
	Обучение техническим комплексам в ушу.		Разучивание базового комплекса «20 форм». Добиться правильного и самостоятельного выполнения учащимися комплекса «20 форм».
	Обучение координации в игре.		Основные игры, используемые на занятиях по спортивному ушу: • «Тигры и драконы»; • «Пятнашки»; • «Море волнуется раз!»; • «День и ночь»
Учебно-трениро-вочный этап (этап спортив ной специал иза-ции)	**Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:**	**24960/ 37440**	
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	В течение годав	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

	История возникновения олимпийского движения		Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся		Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры		Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося		Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта		Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка		Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта		Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта		Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Обучить и закрепить развитие гибкости в комплексах.	В течение года	Выполнение комплекса упражнений, направленных на самостоятельное совершенствование гибкости и подвижности в суставах, тренировку мышечно-связочного аппарата. Развитие подвижности в плечевом, тазобедренном и лучезапястном суставах.
	Обучить и закрепить выполнение акробатических упражнений.		Обучение акробатическим упражнениям: кувырок назад (хоубэй), «колесо» (цешоуфан), прыжок вверх с винтом 360^0.
	Обучить и закрепить технике равновесия.		Техника равновесия (пинхэн): • Дулибу – равновесие с поднятой ногой, согнутой в коленном суставе; • Чаотандэн – равновесие с отведенной в сторону прямой ногой;

				• Яншипинхэн – равновесие с отведенной назад прямой ногой.
	Обучить и закрепить технику работы рук в ушу.			Основные положения кисти (шоусин): • Инчжао – «когти орла»; • Лунчжао – «когти дракона»; • Даньчжи – «одиночный палец»; • Хучжао – «когти тигра» Выполнение движений руками (шоуфа): • Пицюань – удар кулаком сверху вниз; • Каньчжан – удар ребром ладони в горизонтальной плоскости; • Чаоцюань– удар полусогнутой рукой сверху вниз; • Чуаньчжан – удар пальцами ладони вперед.
	Обучить и закрепить технику работы ног в ушу.			Удар ногой – дэньтуй. Махи: • Джентитуй – прямой мах; • Вайбайтуй – круговой мах наружу; • Лихэтуй – круговой мах внутрь. Выполнение ранее изученных упражнений в усложненных условиях. Выполнение упражнений, развивающих динамическую и статическую силу мышц нижних конечностей.
	Обучить и закрепить технику перемещения из позиции в позицию.			Перемещения на месте из позиции в позицию: • мабу-гунбу; • гунбу-пубу. Развивать статическую и динамическую выносливость мышц нижних конечностей.
	Обучить и закрепить технику передвижения в ушу.			Выполнение передвижений– цзунбу, синбу; Выполнение передвижений в усложненных условиях. Выполнение упражнений на развитие координационных способностей: ориентацию в пространстве, чувство расстояния, точность движения.
	Обучить и закрепить технику прыжковых элементов.			Выполнение подводящих упражнений для прыжка тэнкунфэйцзяо. Выполнение подводящих упражнений для прыжка сюанцзы.
	Обучить и закрепить технические комплексы в ушу.			Выполнение первой и второй частей комплекса «32 формы».
Этап совершен-ствования спортивного	**Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:**	**49920**		
	Олимпийское движение. Роль и место	В течение года		Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие

мастерс тва	физической культуры в обществе. Состояние современного спорта		международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность		Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося		Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка		Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс		Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта		Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	Закреплять и совершенствовать комплексы упражнений на гибкость и	В течение года	Комплекс упражнений для самостоятельного совершенствования гибкости и подвижности суставов. Шпагаты (продольные и поперечный).

	подвижность суставов.		
	Закреплять и совершенствовать технику равновесия в ушу.		Техника равновесия (пинхэн): • Чаотандэн – равновесие с отведенной в сторону прямой ногой; • Яншенпинхен – равновесие с поднятой вверх прямой ногой; • Ваньюэпинхэн – равновесие с отведенной назад-всторону согнутой ногой.
	Закреплять и совершенствовать технику работы рук в ушу.		Выполнение движений руками (шоуфа): • Цзацюань – удар тыльной стороной кулака сверху вниз; • Пайби – удар ладонью в пол; • 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; • Ляочжан – удар ладонью снизу-вверх по дуге; • Каньчжан – удар ребром ладони в горизонтальной плоскости; • Лоушоу – захват снаружи внутрь; • Бяньцюань – горизонтальный удар тыльной стороной кулака через разгиб в локте; • Цзайцюань – удар кулаком сверху вниз.
	Закреплять и совершенствовать технику работы ног в ушу.		Обучение удару ногой – цэчуайтуй. Обучение махам: • Хоуляотуй – прямой мах назад; • Сэтитуй – прямой мах к противоположному плечу; • Цэтитуй – боковой мах. Обучение технике выполнения махов с хлопками (вайбайпайцзяо, лихэпайцзяо, даньпайцзяо, сепайцзяо) Совершенствование приобретенных умений и навыков в усложненных условиях.
	Закреплять и совершенствовать технику перемещений в ушу.		Техника перемещений в позициях в движении: • Мабу-гунбу; • Пубу-гунбу; • Пубу-сюйбу.
	Закреплять и совершенствовать прыжковую технику в ушу.		Техника прыжков тэнкунфэйцзяо и сюанцзы. Подводящие упражнения для прыжка сюанфэнцзяо. Подводящие упражнения для прыжка вайбайляньцзяо.

				Развитие скоростно-силовых качеств.
	Закреплять и совершенствовать технику работы с оружием в ушу.			Формирование представления об основах техники владения оружием в спортивном ушу. Вращения, проколы, удары.
	Закреплять и совершенствовать технические комплексы в ушу.			Обучение двум частям комплекса «32 формы». Правильное и самостоятельное выполнение учащимися комплекса «32 формы» целиком. Выполнение комплекса «32 формы» в усложненных условиях.
Этап высшего спортивного мастерства	**Всего на этапе высшего спортивного мастерства:**	**62400**		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	В течение года		Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта			Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося			Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс			Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта			Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок

			различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
	Совершенствовать комплексы упражнений на гибкость и подвижность суставов.	В течение года	Комплекс упражнений для самостоятельного совершенствования гибкости и подвижности суставов. Шпагаты (продольные и поперечный).
	Совершенствовать технику равновесия в ушу.		Техника равновесия (пинхэн): • Чаотандэн – равновесие с отведенной в сторону прямой ногой; • Яншенпинхен – равновесие с поднятой вверх прямой ногой; • Ваньюэпинхэн – равновесие с отведенной назад-всторону согнутой ногой.
	Совершенствовать технику работы рук в ушу.		Выполнение движений руками (шоуфа): • Цзацюань – удар тыльной стороной кулака сверху вниз; • Пайби – удар ладонью в пол; • 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; • Ляочжан – удар ладонью снизу-вверх по дуге; • Каньчжан – удар ребром ладони в горизонтальной плоскости; • Лоушоу – захват снаружи внутрь; • Бяньцюань – горизонтальный удар тыльной стороной кулака через разгиб в локте; • Цзайцюань – удар кулаком сверху вниз.
	Совершенствовать технику работы ног в ушу.		Обучение удару ногой – цэчуайтуй. Обучение махам: • Хоуляотуй – прямой мах назад; • Сэтитуй – прямой мах к противоположному плечу; • Цэтитуй – боковой мах.

			Обучение технике выполнения махов с хлопками (вайбайпайцзяо, лихэпайцзяо, даньпайцзяо, сепайцзяо) Совершенствование приобретенных умений и навыков в усложненных условиях.
	Совершенствовать технику перемещений в ушу.		Техника перемещений в позициях в движении: • Мабу-гунбу; • Пубу-гунбу; • Пубу-сюйбу.
	Совершенствовать прыжковую технику в ушу.		Техника прыжков тэнкунфэйцзяо и сюанцзы. Подводящие упражнения для прыжка сюанфэнцзяо. Подводящие упражнения для прыжка вайбайляньцзяо. Развитие скоростно-силовых качеств.
	Совершенствовать технику работы с оружием в ушу.		Формирование представления об основах техники владения оружием в спортивном ушу. Вращения, проколы, удары.
	Совершенствовать технические комплексы в ушу.		Обучение двум частям комплекса «32 формы». Правильное и самостоятельное выполнение учащимися комплекса «32 формы» целиком. Выполнение комплекса «32 формы» в усложненных условиях.

4.3 Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «ушу», содержащих в своем наименовании слова и словосочетания «кунгфу – традиционное ушу» (далее – кунгфу - традиционное ушу), «таолу» (далее – таолу), основаны на особенностях вида спорта «ушу» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «ушу», по которым осуществляется спортивная подготовка.

5. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

5.1 Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в

соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)[1];

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

- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

---

[1] с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

5.2 Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 1

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивных дисциплин саньда, юнуньцюань – весовая категория			
1.	Мешок боксерский		
2.	Напольное покрытие татами или помост	штук	1
3.	Лапа боксерская		

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Боксерские перчатки	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
2.	Жилет	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
3.	Футболка	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
4.	Защита на голеностоп	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
5.	Защита на голень	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
6.	Шлем	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
7.	Шорты	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2

5.3 Кадровые условия реализации Программы

Укомплектованность Спортшколы тренерско-педагогическим, руководящим составов и иными работниками:

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

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации: Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоц развития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Спортшколы.

6. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. Для ин-тов физ. Культуры.-М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543с., ил.

2. Кузнецов А.А. Настольная книга детского тренера. – М.: Профиздат, 2011. – 408 с.

3. Музруков Г.Н. Основы ушу: Учебник для спортивных школ. – М.: ОАО «Издательский Дом «Городец»», 2006. – 576 с.

4. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. 286 с., ил.

5. Музруков Г.Н. Основы ушу. Учебник для спортивных школ. – М.: ООО «Независимое изд.» «Пик», 2001. – 623 с.

6. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. – Медицина. 1988. – 288 с., ил.

7. Твой олимпийский учебник: учеб. Пособие для олимпийского образования/В.С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. – 23-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2011. – 152 с.: ил.

8. Основы управления подготовкой юных спортсменов (Под редакцией М.Я. Набатниковой) – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 280 с., ил.

9. В.М. Зациорский Физические качества спортсмена (Основы теории и методики воспитания). – М.: Физическая культура и спорт, 1966. 199с.

10. Бирюков А.А., Кафаров К.А. Средства восстановления работоспособности спортсменов. - Бирюков А.А., Кафаров К.А. Средства восстановления работоспособности спортсменов. – М.: Физическая культура и спорт, 1979. – 152 с., ил.

11. Найдиффер Р.М. Психология соревнующегося спортсмена: Пер. с англ./Предисл. А.В. Родионова. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 224с.

12. Средства и методы этапного педагогического контроля и индивидуализация тренерского процесса. Сборник научных трудов. – Л., ЛНИИФКа, 1983. 103 с.

13. Дембо А.Г. Актуальные проблемы современной спортивной медицины/Предисл. В.У. Агеевца. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 295 с., ил.

14. Кривенцов А.Л. Система комплексного контроля в управлении подготовкой спортсменов. Учебное пособие. – Алма-Ата, КазИФК, 1987, 88 с.

15. Спортивная тренировка и организм. Друзь В.А. – Киев: Здоровья, 1980. – 128 с.

16. Деркач А.А., Исаев А.А. Творчество тренера / Предисл. Я.А. Понаморева, В.П. Филина, С.М. Вайцеховского. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 239 с., ил.

17. Бирюков А.А., Буровых А.Н. Практикум по спортивному массажу: пособие для институтов физической культуры– М.: Физкультура и спорт, 1983. – 112 с., ил.

18. В.А. Геселевич. Предстартовое состояние спортсмена– М.: Физкультура и спорт, 1969. – 87 с., ил.

19. Психорегуляция в подготовке спортсменов/В.П. Некрасов, Н.А. Худадов, л. Пиккенхайн, Р. Фрестер; под редакцией В.П. Некрасова– М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с., ил.

20. Семенов Л.П. Советы тренерам: Сб. упр. И метод. Рекомендаций. – изд-е 2-е перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 175 с., ил.

21. Романенко В.А., Максимович В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 143 с..

22. Организация работы по физкультуре и спорту по месту жительства– М.: Физкультура и спорт, 1973. – 169 с., ил.

23. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «ушу», утвержденный приказом Минспорта России 23.11.2022 № 1065.