

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная предпрофессиональная программа по ушу (далее – Программа) составлена в соответствии с 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федерального закона Российской Федерации от 4 декабря 2007 года №329 «О физической культуре и спорте Российской Федерации», приказом Министерства спорта России от 12 сентября 2013 года №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуре и спорта и к срокам обучения по этим программам», и в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта ушу, утвержденного приказом Министерства спорта России от 20 ноября 2014 года № 929.

Программа соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта по группе видов спорта «циклические, скоростно-силовые виды спорта и многоборья» и к срокам обучения по этим программам, учитывает требования федерального государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта ушу, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;

- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, дистанционное обучение, работа по индивидуальным планам (работа по индивидуальным планам обязательна на этапе спортивного совершенствования), восстановительные мероприятия, педагогический и врачебный контроль, инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборов.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по ушу и содержит следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки обучающихся по ушу, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса

; - постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;

- необходимой продолжительностью индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для избранного вида спорта;

- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств;

- перспективность спортсмена выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств.

**1.1. Характеристика ушу, отличительные особенности**

Ушу – общее название для всех боевых искусств, существующих в Китае. Ушу - древнее воинское искусство. Это система самозащиты, а также физического и духовного развития человека, основанная на восточной философии и мировоззрении.

Смысл ушу кроется в расшифровке иероглифов, обозначающих это слово. Первый из них, иероглиф «у», дословно можно перевести как «остановить оружие», «воспрепятствовать его применению». Второй – «шу» – переводится как «техника», «искусство».

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

Существует множество стилей ушу.

**Ушу-таолу** («комплексы ушу») — это вид спорта. Участники соревнуются в выполнении комплексов движений, составленных из движений различных стилей ушу с добавлением акробатических элементов; оценки выставляются за сложность движений, чѐткость их выполнений, театральность исполнения. Помимо соревнований по исполнению комплексов в одиночку, существуют также такие виды соревнований, как командное исполнениие комплексов и постановочные поединки (дуйлянь).

**Саньда** – свободный контактный поединок. Поединок проводится в полный контакт. Спортсмен облачен в защитную экипировку, включающую: шлем с защитой подбородка и висков, каппу (загубник), боксерские перчатки (вес перчаток в зависимости от весовой категории участника), нагрудник (жилет), защиту от удара в пах. Обязательна бинтовка рук, в случае отсутствия бинтов спортсмену засчитывается поражение. Возможно бинтование голени и бедер (по медицинским показаниям). Проводятся и бои без защитных средств (в боксерских шортах и перчатках (профессиональные бои взрослой возрастной группы)).Все участники распределяются в зависимости от весовых категорий.

**1.2. Структура системы многолетней подготовки**

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

- этап начальной подготовки - 2года ; - тренировочный этап – 5 лет; - этап совершенствования спортивного мастерства –без ограничений.

На этапе совершенствования спортивного мастерства прием на обучение не проводится. На данном этапе продолжают обучение дети, зачисленные в организацию и прошедшие обучение на тренировочном этап (спортивной специализации). Срок обучения по Программе - 10 лет.

Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год. Образовательная организация имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки в случае усвоения программного материала обучающимися. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы - 7 лет. Максимальный возраст - не ограничен, если обучающийся удачно справляется с минимальными требованиями Программы. Основное содержание этапов спортивной подготовки утверждено федеральным стандартом спортивной подготовки и раскрывается в последующих разделах данной Программы. Соответственно, утверждены наименования групп юных и квалифицированных спортсменов, занимающихся спортивной подготовкой в физкультурно-спортивных организациях на всей территории Российской Федерации - группы начальной подготовки (НП), тренировочные группы (ТГ), группы совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

**Этап начальной подготовки ( НП)**

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). На этапе НП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнения контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Основные задачи этапа:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;

- устранение недостатков физического развития;

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям ушу, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;

- обучение основами техники всех видов ушу и широкому кругу двигательных навыков;

- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;

- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;

- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

**Тренировочный этап (ТЭ)**

Тренировочные группы формируются на конкурсной основе лицами, прошедшими начальную подготовку не менее одного года, выполнившими переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Этот этап состоит из двух периодов: - базовой подготовки (2 года обучения); - спортивной специализации (3 года обучения). В тренировочные группы зачисляются на конкурсной основе только здоровые и практически здоровые обучающиеся, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку, при выполнении ими требований по общей физической и специализированной подготовке.

Основные задачи этапа:

- укрепление здоровья, закаливание;

- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;

- освоение и совершенствование техники всех видов ушу;

- планомерное повышение уровня общей, специальной физической подготовленности, гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие анаэробной выносливости;

- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;

- к концу этапа - определение предрасположенности к дисциплине ушу;

- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;

- профилактика вредных привычек.

**Этап совершенствования спортивного мастерства (СММ)**

Группы совершенствования спортивного мастерства формируются из спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Основные задачи: дальнейшее повышение специальной физической, технической, тактической и психической подготовленности, совершенствование соревновательного опыта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном и последующем этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов. Основные задачи этапа:

- повышение общего функционального уровня;

- постепенная подготовка организма спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для этапа спортивного совершенствования;

- дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;

- формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование.

**II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

**2.1 Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта ушу.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов ( в годах) | Минимальный возраст для зачисления (лет) | Наполняемость групп |
| **Таолу, традиционное** | | | |
| Этап начальной подготовки | 2 | 7 | 10 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 8 | 8 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 12 | 2 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 14 | 1 |
| **Саньда** | | | |
| Этап начальной подготовки | 2 | 10 | 12 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 12 | 10 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 15 | 2 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 17 | 1 |

**2.2 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта ушу**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы спортивной подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| **Таолу, традиционное** | | | | | | | |
| Общая физическая подготовка(%) | 26-39 | 26-39 | 10-13 | 10-13 | 10-13 | 10-14 | 10-14 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 13-17 | 13-17 | 18-24 | 18-24 | 18-24 | 18-24 | 20-26 |
| Техническая подготовка (%) | 42-54 | 42-54 | 42-54 | 42-54 | 42-54 | 42-54 | 42-54 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 1-2 | 1-2 | 4-6 | 4-6 | 3-5 | 3-5 | 1-2 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%) | 2-4 | 2-4 | 8-12 | 8-12 | 9-13 | 9-13 | 9-11 |
| **Саньда** | | | | | | | |
| Общая физическая подготовка(%) | 50-64 | 46-60 | 37-48 | 25-32 | 29-38 | 29-38 | 31-38 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 18-23 | 18-23 | 20-26 | 24-30 | 23-29 | 23-29 | 18-24 |
| Техническая подготовка (%) | 18-23 | 22-28 | 24-30 | 32-42 | 26-34 | 26-34 | 30-38 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 1-4 | 2-3 | 4-5 | 3-4 | 2-3 | 2-3 | 2-3 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%) | - | - | 3-4 | 4-5 | 4-5 | 4-5 | 5-6 |

**2.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта ушу**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап(этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| **Таолу, традиционное** | | | | | | |
| Контрольные | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 |
| Отборочные | - | - | 2 | 2 | 4 | 4 |
| Основные | - | 1 | 2 | 3 | 5 | 6 |
| **Саньда** | | | | | | |
| Контрольные | - | - | 4 | 5 | 6 | 6 |
| Отборочные | - | - | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Основные | - | - | 1 | 1 | 3 | 3 |

**2.4 Режим тренировочной работы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Максимальное количество академических часов | Этапы подготовки | | | | | | | |
| НП | | ТЭ | | | | | СММ |
| До года | Свыше года | До двух лет | | Свыше двух лет | | | Без ограничений |
| Год обучения | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Количество часов в неделю ( макс) | 6 | 8 | 12 | 12 | 14 | 14 | 14 | 21 |
| Количество занятий в неделю ( макс) | 3 | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 7 |
| Количество занятий в год  ( макс) | 126 | 168 | 210 | 210 | 252 | 252 | 252 | 294 |
| Количество часов в год  ( макс) | 252 | 336 | 504 | 504 | 588 | 588 | 588 | 882 |

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2-х академических часов;

- на тренировочном этапе (спортивной специализации) - 3-х академических часов

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

**Основными средствами спортивной подготовки являются:**

общеразвивающие и специальные физические упражнения непосредственно из различных видов ушу и других систем физического воспитания.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Для подготовки обучающихся в ушу, используя навыки из других видов спорта, развиваются следующие виды качеств: прыгучесть, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость, скоростные, скоростно-силовые и координационные способности. Большое значение для единоборцев ушу имеют навыки в других видах спорта, таких как гимнастика, акробатика, хореография, легкая и тяжелая атлетика, кроссФит. В подготовке спортсменов ушу присутствуют элементы различных спортивных и подвижных игр.

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

**2.5.1 Медицинские требования.**

Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны: - проходить обязательные ежегодные медицинские осмотры; - иметь медицинский допуск для участия в соревнованиях по виду спорта; - соблюдать санитарно- гигиенические требования, предъявляемые к режиму дня, местам проведения тренировок и соревнований, одежде, обуви, питанию и восстановительным средствам. Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в Центр, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра. На всех этапах спортивной подготовки, лица, проходящие спортивную подготовку, должны быть физически здоровы и не иметь медицинских ограничений на занятия дзюдо.

**2.5.2 Возрастные требования**

Этап начальной подготовки:

1 год - минимальный возраст для зачисления в группы 7 лет (таолу), 10 лет (саньда), максимальный возраст - 10 лет (таолу), 12 лет (саньда).

2 год - минимальный возраст для зачисления в группы 7 лет (таолу), 11 лет (саньда), максимальный возраст – 10 лет (таолу), 13 лет (саньда).

Тренировочный этап (этап спортивной специализации):

1 год - минимальный возраст для зачисления в группы - 8 лет (таолу), 12 лет (саньда), максимальный возраст - 11 лет (таолу), 14 лет (саньда).

2 год - минимальный возраст для зачисления в группы - 9 лет (таолу), 13 лет (саньда), максимальный возраст - 12 лет (таолу), 15 лет (саньда).

3 год - минимальный возраст для зачисления в группы - 10 лет (таолу), 13 лет (саньда), максимальный возраст – 13 лет (таолу), 16 лет (саньда).

4 год - минимальный возраст для зачисления в группы - 11 лет (таолу), 14 лет (саньда), максимальный возраст – 13 лет (таолу), 17 лет (саньда).

5 год – минимальный возраст – 12 лет (таолу), 14 лет (саньда), максимальный возраст – 15 лет (таолу), 17 лет (саньда).

Этап совершенствования спортивного мастерства:

1 год - минимальный возраст для зачисления - 12 лет (таолу), 15 лет (саньда), максимальный возраст – 15 лет (таолу), 21 год (саньда).

2 год – минимальный возраст для зачисления – 13 лет (таолу), 16 лет (саньда), максимальный возраст – 16 лет (таолу), 18 (саньда)

**2.5.3 Психофизические требования**

Для занятий ушу необходимы большая выдержка, сила, мужество, ловкость, быстрота, твердость и решительность, а также другие специфические соревновательные качества. Для оптимального развития специфических для данного вида спорта умений, навыков и качеств необходим достаточно высокий уровень развития обшей физической подготовки. Поединки - это физическое и психологическое противостояние, которое требует активного проявления волевых качеств, инициативности, самообладания. В процессе спортивного совершенствования развиваются общая и специальная выносливость, силовые качества основных групп мышц и их скоростные характеристики, улучшаются ориентировочные реакции, повышается эффективность и продуктивность сенсорно-психических процессов. Сложное сочетание физических, спортивно-технических и психических требований к спортсмену требует длительной подготовки при совершенствовании спортивного мастерства.

В единоборствах, в том числе в ушу, основную роль играют следующие психофизические требования: стабильность мышечно-двигательных дифференцировок, «чувство темпа», «чувство ритма», способность к адекватным самооценкам функционального состояния, высокая концентрация внимания, способность к своевременному и произвольному достижению максимальной готовности перед стартом, точная временная ориентировка, устойчивость центральной нервной системы и ряда функциональных систем организма к утомлению.

**Сроки благоприятных фаз развития двигательных качеств**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Морфофункциональные показатели, физические качества | Возраст, лет | | | | | | | | |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Рост |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Мышечная масса |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Быстрота | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Скоростно-силовые качества | + | + | + | + | + | + |  |  |  |
| Сила |  |  |  | + | + | + |  |  |  |
| Выносливость (аэробные возможности) | + | + |  |  |  |  | + | + | + |
| Анаэробные возможности | + | + | + |  |  |  | + | + | + |
| Гибкость | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Координационные способности | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Равновесие | + | + | + | + | + | + |  |  |  |

**2.6 Предельные тренировочные нагрузки**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 12 | 14 | 21 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Общее количество часов в год | 252 | 336 | 504 | 588 | 882 |
| Общее количество тренировок в год | 126 | 168 | 210 | 252 | 294 |

**2.7 Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды соревнований | Количество соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| **Таолу, традиционное** | | | | | | |
| Контрольные | Мин. | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 |
| мах | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 |
| Отборочные | Мин. | - | - | 2 | 2 | 4 |
| мах | - | - | 2 | 3 | 4 |
| Основные | Мин. | - | 1 | 2 | 3 | 5 |
| мах | - | 1 | 2 | 3 | 5 |
| **Саньда** | | | | | | |
| Контрольные | Мин. | - | - | 4 | 5 | 6 |
| мах | - | - | 4 | 6 | 6 |
| Отборочные | Мин. | - | - | 1 | 2 | 3 |
| мах | - | - | 2 | 3 | 4 |
| Основные | Мин. | - | - | 1 | 1 | 3 |
| мах | - | - | 2 | 2 |  |

**2.8 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию**

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
| Таолу, традиционное | | | |
| 1. | Зеркало настенное (1,6х2м) | штук | 4 |
| 2. | Ковер по ушу | штук | 1 |
| 3. | Хореографический станок 2м | штук | 3 |
| Саньда | | | |
| 4. | Мешок боксерский | штук | 3 |
| 5. | Напольное покрытие татами | штук | 1 |

**Обеспечение спортивной экипировки.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | |
| №п/п | Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап | | Этап совершенствования спортивного мастерства | |
| количество | Срок экспл (лет) | количество | Срок экспл (лет | количество | Срок экспл (лет |
| **Таолу, традиционное** | | | | | | | | | |
| 1 | Костюм спортивный | штук | На занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 2 | Обувь для ушу | пар | На занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 3 | Спортивный инвентарь (гунь,,Цян) | штук | На занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 4 | Спортивный инвентарь  ( цзуцзебянь, саньцзегунь) | штук | На занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 5 | Спортивный инвентар  (цзянь, дао,наньдао) | штук | На занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 6 | Спортивный инвентарь (шуандао, шуангоу,шуанбишоу,шуанцзянь) | пар | На занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 7 | Футболка | штук | На занимающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 8 | Чехол для перености спортивного инвентаря | штук | На занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| **Саньда** | | | | | | | | | |
| 9 | Бандаж защитный паховый | штук | На занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 10 | Жилет для саньда (для мужчин и женщин) | штук | На занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 11 | Защита на голеностоп для саньда | пар | На занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 12 | Защита на голень для саньда | пар | На занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 13 | Футболка для саньда | штук | На занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 14 | Шлем для саньда | штук | На занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 15 | Шорты для саньда | штук | На занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |

**2.9 Требования к количественному и качественному составу групп подготовки**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Длительность этапов | Минимальный возраст для зачисления в группы | Наполняемость групп | Максимальное количество учебных часов в неделю | Требования по физической, технической, спортивной подготовке |
| Этап начальной подготовки | 1 | 10 | 12-15 | 6 | Выполнение нормативов по ОФП, без разряда |
| 2 | 8 | Выполнение нормативов по ОФП, юношеские разряды |
| Тренировочный этап | 1,2 год | 12 | 10-12 | 12 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП,ТТП, юношеские разряды |
| 3,4,5 год |  | 10-12 | 14 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП,ТТП, юношеские разряды, 1-ый взрослый разряд |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | 1 год | 14 | 4-7 | 21 | КМС Выполнение нормативов по ОФП, СФП,ТТП, Спортивных результатов |
| 2 год |

**2.10 Объем индивидуальной спортивной подготовки**

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; инструкторская и судейская практика; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и контроль. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. В зависимости от этапа и года спортивной подготовки общее количество тренировочных занятий в год составляет в от 156 до 832 для лиц, проходящих спортивную подготовку.

Объем общей физической подготовки на начальном этапе составляет от 43 до 55 %, на этапах тренировочных, совершенствования спортивного мастерства от 9 до 12%, а например, объем тактической подготовки на начальном этапе – 20 до 26%, на тренировочном этапе – от 25 до 32 %, на этапах ССМ и ВСМ – от 30 до 39%. Таким образом, можно заметить изменение процентного соотношения объемов спортивной подготовки в работе с начинающими спортсменами и спортсменами, показывающими высокие спортивные результаты .

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера по виду спорта допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку

**2.11. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов и мезоциклов)**

Годичный цикл в виде спорта ушу состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два этапа:

1. **Подготовительный этап (базовый)**

Основная задача этого периода - повышение уровня физической подготовленности занимающихся, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 1,5-2 месяца (6-9 недель). Этап состоит из двух, в отдельных случаях из трех мезоциклов. Превый мезоцикл (длительностью 2-3 недельных микроцикла) – втягивающий – тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительность 3-6 недельных микроциклов) – (базовый) – направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, развивающих основные качества и способствующие овладению новыми соревновательными программами. Процентное соотношение средств ОФП и СФП может быть рекомендовано для этапа начальной подготовки как 80- 20%, для тренировочного этапа – 60-40%.

1. **Специальный подготовительный этап.**

На этом этапе стабилизируется объем тренировочной нагрузки, объёмы, направленные на совершенствование физической подготовленности, повышается интенсивность тренировочной нагрузки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла (или 6-8 недель). Процентное соотношение средств общей специальной подготовки на этом этапе может быть рекомендовано: для этапа начальной подготовки 30-40% к 60-70%, для тренировочного этапа 60-70% к 30-40%

1. **Соревновательный период (период основных соревнований).**

Основными задачами этого периода являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности за и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специальных подготовительных упражнений. Соревновательный период делится на два этапа:

1) Этап ранних стартов или развития собственно спортивной формы. На этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, входа в состояние спортивной формы и совершенствования новых технических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа проводится главное отборочное соревнование.

2) этап непосредственной подготовки к главному старту.

На этом этапе решаются следующие задачи: -восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований и чемпионатов страны; -дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технических навыков; -создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции состояний; -моделирование соревновательной деятельности с целью подведения к старту и контроля за уровнем подготовленности; -обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности (физической, технической, психической) с целью трансформации её в максимально возможный спортивный результат. Продолжительность соревновательного периода 4-5 месяцев. В этом периоде соревновательное упражнение (выполнение комплекса) выступает в качестве специализированного средства подготовки

**Переходный период**

Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных, соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание определенного уровня тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и, особенно, психическое восстановление занимающегося. Продолжительность переходного периода составляет от 2 до 5 недель и зависит от этапа подготовки на котором находится спортсмен, системы построения тренировки в течении года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований, индивидуальных особенностей спортсмена. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годичного цикла.

**III МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий**

Результаты в спорте зависят от многих факторов (педагогических, биологических, социальных), действующих самостоятельно и во взаимосвязи друг с другом. Среди факторов, определяющих успех в спорте особое место, отводится педагогическому руководству, планированию тренировочного процесса в целом и самой тренировки, гигиеническому режиму, врачебному контролю. Наиболее существенными факторами, влияющими на достижение спортсменами результатов в виде спорта ушу, являются:

а) возраст и стаж спортсменов;

б) внешние морфологические признаки;

в) функциональные возможности;

г) уровень подготовки (физической, технической, тактической, психологической и теоретической);

д) способность спортсмена к восстановлению после больших тренировочных нагрузок (физических и психологических);

е) состояние здоровья.

Указанные выше факторы условно разделяются на три группы:

1) педагогически относительно управляемые - функциональное состояние, физическая, психическая и тактическая подготовленность;

2) «промежуточные» - состояние здоровья, личностные свойства, индивидуально-типологические;

3) педагогически мало или совсем неуправляемые - возраст, стаж, социальная среда, условия соревнований.

Главная задача, стоящая перед тренером и спортсменом - достижение максимального результата на этапе спортивной подготовки. Можно выделить 5 групп основных факторов, оказывающих влияние на структуру многолетнего тренировочного процесса:

1) генетические (обусловленные);

2) биоритмические (экзогенные и эндогенные);

3) факторы, ограничивающие нагрузку с учетом этапа подготовки и возраста спортсмена;

4) факторы специальной подготовленности (дифференциальные);

5) структура многолетней тренировки (цели, задачи, средства, методы, тренировочные задания, урок, микроциклы и прочие).

Необходимо знать, что спортивная тренировка является одной из форм спортивной подготовки. Подготовка спортсменов рассматривается как длительный педагогический процесс с использованием совокупности тренировочных и не тренировочных средств (режим жизни спортсмена, воспитание, лекции и беседы на эстетические и другие темы, самостоятельная работа с книгой, соревнования и так далее). С помощью всех этих форм и условий обеспечивается всестороннее развитие личности спортсменов на всех этапах подготовки и необходимая степень готовности к спортивным достижениям.

Под спортивной тренировкой подразумевают специально-организованный процесс, направленный на достижение высоких результатов в избранном виде спортивной деятельности. Целевые установки и задачи определяют основные направления многолетнего тренировочного процесса. Поэтому тренер должен четко их формулировать.

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

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

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

Тренер должен реализовать в процессе спортивной тренировки следующие принципы:

1. Единство общей и специальной подготовки спортсмена, спортивные достижения которого зависят от его разностороннего развития, взаимосвязи всех его органов, систем и функций в процессе жизнедеятельности, а также взаимодействия различных двигательных умений и навыков. Единство общей и специальной подготовки рассматривается, как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношения общей и специальной подготовки в тренировочном процессе в виде спорта ушу будет способствовать росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики вида спорта ушу, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного спортсмена; 2. Непрерывность тренировочного процесса. Так как спортивная тренировка - это многолетний и круглогодичный процесс, все звенья которого взаимосвязаны, следует сохранять направленность на достижение максимальных спортивных результатов в избранном виде спорта в течение всего времени. Воздействие каждого последующего тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода и так далее, в процессе тренировки «наслаивается» на результаты от воздействия предыдущего, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки. Интервалы между занятиями необходимо устанавливать в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

3.Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам. Постепенное и максимальное увеличение тренировочных нагрузок путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов должно быть сугубо индивидуальным из года в год. В процессе тренировки необходимо соблюдать принципы доступности, систематичности и индивидуализации. Рекомендуется также использовать следующие направления тренировочного процесса:

• относительно позднее начало узкой специализации;

• плавное изменение соотношений средств общей и специальной подготовки, постепенное увеличение доли специальных средств;

• увеличение суммарного годового объема работы за счет увеличения часов, отведенных на тренировки (от 100 до 1500);

• увеличение количества тренировочных занятий в течение одного дня (от 1 до 2 занятий);

• увеличение количества занятий с большими нагрузками в течение недельного микроцикла до 5-7;

• увеличение количества занятий избирательной направленности, вызывающих глубокую мобилизацию функциональных возможностей организма спортсмена;

• возрастание в суммарном объеме доли работы в «жестких» режимах, способствующих повышению специальной выносливости;

• увеличение количества соревновательных стартов;

• расширение применения дополнительных средств и методов (тренажеров, биомеханической стимуляции, фармакологических, физиотерапевтических средств) с целью повышения работоспособности спортсмена.

4. Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок. Процесс спортивной тренировки требует повышения объема интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн определить сложно. Они зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей спортсмена; особенностей избранного вида спорта; этапа многолетней тренировки и других факторов. Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной преимущественной направленности зачастую приводит к стабилизации результатов, а иногда и к потере перспективных спортсменов, поэтому рекомендуется разнообразить тренировочные воздействия. Вариативность как методический прием решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках юных спортсменов. Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, увеличению объема работы.

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

**3.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований**.

В целях обеспечения техники безопасности необходимо:

- довести до сведения всех занимающихся правила внутреннего трудового распорядка;

- ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности на спортивном сооружении, в спортивном зале; 2 раза в год – вначале учебного года и через 6 мес.;

- организовать занятия со спортсменами в соответствии с расписанием;

- перед началом занятий провести тщательный осмотр места занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, оборудования, в их соответствии санитарно-гигиеническим требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий;

- присутствовать при входе занимающихся в спортивный зал;

- контролировать уход занимающихся из зала;

- по результатам медицинского осмотра и тестирований знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого занимающегося; - обеспечивать страховку;

- при проявлении признаков утомления или недомогания, плохого самочувствия немедленно направлять к врачу.

Требования к занимающимся. В целях обеспечения безопасности, занимающиеся должны:

- приходить на занятия в соответствии с расписанием тренировочных занятий;

- строго выполнять распоряжения тренера;

- соблюдать правила техники безопасности во время тренировочного занятия;

- в случае плохого самочувствия поставить в известность тренера;

- запрещается самостоятельно использовать спортивный инвентарь и выносить его из зала;

- форма одежды должна соответствовать виду спорта ушу, месту проведения занятия и времени года. Обязательна сменная обувь для занятий.

- в случае возникновения непредвиденных ситуаций занимающийся не должен совершать никаких самостоятельных действий, необходимо полное подчинение тренеру.

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

**3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Раздел подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | | |
| НП -1 | НП-2 | ТЭ-1 | ТЭ-2 | ТЭ-3 | ТЭ-4 | ТЭ-5 | ССМ-1 и выше |
| 1 | Теоретическая подготовка | 20 | 20 | 50 | 50 | 31 | 31 | 31 | 45 |
| 2 | ОФП и СФП | 50 | 80 | 104 | 104 | 140 | 140 | 140 | 210 |
| 3 | Избранный вид спорта | 127 | 156 | 250 | 250 | 280 | 280 | 280 | 437 |
| 4 | Другие виды спорта и подвижные игры | 15 | 20 | 26 | 26 | 31 | 31 | 31 | 47 |
| 5 | Техническая,тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 25 | 46 | 52 | 52 | 70 | 70 | 70 | 105 |
| 6 | Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Самостоятельная работа | 15 | 14 | 22 | 22 | 36 | 36 | 36 | 38 |
| 8 | Количество часов в неделю |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Всего часов | | 252 | 336 | 504 | 504 | 588 | 588 | 588 | 882 |

**3.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов.**

Принимая во внимание, что процесс подготовки высококвалифицированного спортсмена занимает в среднем 8 лет, тренеру трудно осуществлять достаточно надежный прогноз на столь длительный период времени для этого процесса с учетом ведущих признаков индивидуальности в соответствии с динамикой изменения результата. Динамика взаимосвязей личностных особенностей с темпом прироста результата по годичным циклам существенно различается. У спортсменов с высоким темпом прироста большему увеличению результата способствуют такие черты личности, как уверенность в себе, общительность, меньшая тревожность, высокая критичности самооценки, особенно в показателях специфичных для спортивной деятельности.

Планируемые результаты фиксируются тренером (на этапах совершенствования спортивного мастерства в индивидуальных планах спортивной подготовки каждого спортсмена). Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое место на соревнованиях. Тренер определяет (начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства совместно со спортсменом) контрольные, отборочные и основные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер ставит посильные, реально выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;

- стаж занятий в спорте и конкретном виде

; - спортивную квалификацию и опыт спортсмена;

- результаты спортсмена, показанные в предыдущем спортивном сезоне;

- состояние здоровья спортсмена;

- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;

- уровень спортивной мотивации спортсмена;

- уровень финансовой обеспеченности;

- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом индивидуального тренировочного плана и вносить необходимые коррективы. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта ушу представлены в таблице данной программы.

**3.5. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля**

Спортивная деятельность, ориентированная на высокие достижения, связана со значительным, а нередко предельным напряжением всех функциональных систем организма спортсмена, большими физическими, психическими, эмоциональными нагрузками.

В задачи медицинского обеспечения входят:

• участие в первичном отборе новичков, диагностика спортивной пригодности ребенка к занятиям видом спорта ушу, оценка его перспективности, функционального состояния;

• медико-санитарное обеспечение регулярных занятий и соревнований;

• врачебный контроль - систематизированное обследования состояния здоровья занимающихся;

• врачебно-педагогические (совместно с тренером) наблюдения за тренированностью спортсменов;

• поэтапная оценка функционального состояния в процессе подготовки и при подготовке к соревнованиям;

• разработка и осуществление комплекса восстановительных мероприятий в процессе подготовки спортсменов к соревнованиям;

• участие в лечении и реабилитации спортсменов в связи с травмами и заболеваниями;

• оценка адекватности средств и методов в процессе тренировочных сборов; санитарно-гигиенический контроль за местами занятий и условиями проживания спортсменов; профилактика травм и заболеваний;

• оказание первой доврачебной помощи;

• организация лечения спортсменов в случае необходимости.

С этой целью проводятся начальное обследование, углубленное и этапное обследования, врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий.

Врачебный контроль является обязательным на этапе начальной подготовки. Принципиальным положением врачебного контроля является то, что к спортивной тренировке должны допускаться только абсолютно здоровые дети.

Тренеру следует знать, что многие отклонения в состоянии здоровья, не сказывающиеся на работоспособности при обычных занятиях по физическому воспитанию, могут ограничивать показания или служить противопоказанием к занятиям спортом.

Для контроля за выполнением программного материала в школе проводится итоговое и промежуточное тестирование спортсменов всех этапов спортивной подготовки по общей, специальной и технической подготовке, учитывается участие и результат в соревнованиях по виду спорта ушу, сдаче ученических технических степеней цзи и мастерских технических степеней дуань. Итоговое тестирование проводится в конце тренировочного года, для перевода спортсменов на следующий год, промежуточное в начале тренировочного года и в середине тренировочного года для планирования учебной работы в течение года. Такой контроль позволяет объективно оценить подготовленность спортсменов.

Цель промежуточных тестирований - определение исходного уровня физической и технической подготовленности ее динамики в процессе тренировочных и соревновательных воздействий

**3.6. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки**

**3.6.1. Программа по ушу-таолу и ушу традиционному**

**3.6.1.1. Начальный этап (НП-1, НП-2)**

**Основы базовой техники Ушу (Ушу цзибэньгун) 5-6 Цзи (разряд)**

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

Соотношение цзибэньгун и других тренировочных методов на этом этапе -90% к 10%.

**Содержание первого этапа обучения**

Теоретическая подготовка включает уяснение учащимся следующим понятий:

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

**Общая физическая подготовка включает:**

Основную общефизическую подготовку.

Разновидности бега, спортивной ходьбы, прыжков (в длину, вверх,

многоскоки),

подтягивания, отжимания в упоре, упражнения на равновесие (пинхэн).

Упражнения на развитие силовых способностей

Упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощений

(подтягивания, отжимания и т.п.).

Упражнения для укрепления различных групп мышц с отягощениями

(гантели, набивные мячи).

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей

Упражнения со скакалкой, разнообразные прыжки. Упражнения для развития гибкости (жоугун)

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

Собственно упражнения для развития гибкости подразделяются на следующие группы:

1) Цзяньбу жоугун - упражнения для увеличения подвижности плече­вого сустава;

2) Яобу жоугун - упражнения для увеличения подвижности позвоноч­ника, в особенности поясничного отдела.

3) Туйбу жоугун - упражнения для увеличения подвижности тазобед­ренного и оптимизации подвижности коленного сустава и голеностопа.

**Упражнения на развитие ловкости**

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

**Техническая подготовка**

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

Основные базовые элементы ушу включают в себя:

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.

3) Основные виды позиций (цзибэнь бусин)

а) Мабу - п-образная позиция;

б) Баньмабу - полу-П-образная позиция;

в) Гунбу - позиция выпада;

г) Сюйбу - позиция "пустого шага";

д) Пубу - низкая позиция с вытянутой ногой;

е) Бинбу - позиция «стопы вместе»

4) Основные виды перемещений (цзибэнь буфа)

а) Шанбу - шаг вперед;

б) Туйбу - шаг назад;

в) Чабу - позиция зашага;

г) Гайбу - отшагивание.

5) Основные виды движений ногами (цзибэнь туйфа)

а) Чжэньтитуй - удар выпрямленной ногой вперед-вверх;

б) Сетитуй - удар выпрямленной ногой к противоположному плечу;

в) Цэтитуй - Боковой удар выпрямленной ногой;

г) Хоуляотуй - удар назад выпрямленной ногой;.

д) Даньтуй - удар ногой вперед.

6) Изучение комплексов чанцюань начального уровня:

16 форм чанцюань (шилюши чанцюань);

20 форм чанцюань (эршиши чанцюань).

**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. Основное требование при сдаче экзамена - правильное выполнение изученных элементов.

В качестве контрольных упражнений следует использовать позиции мабу, гунбу, пубу, движения туйчжан, чжэнтитуй, даньтуй, хоуляо-туй, комбинации этих движений, комплексы чанцюань начального уровня. (Требования к базовой технике см. "Единые Всероссийские правила соревнований по ушу").

В экзамен желательно включить несколько нормативов по общефизи­ческой подготовке, в зависимости от возраста и пола занимающихся.

**3.6.1.2.Тренировочный этап.**

**Базовая техника ушу (ушу цзибэньгун) 4-3 Цзи**

Второй этап охватывает период 4-5 лет и включает освоение базовых движений ушу в полном объёме. Акцент на втором этапе делается на Дальнейшее изучение базовых движений и их отработку в различных комбинациях (цзухэ ляньси) и комплексах первого, второго и третьего технического уровня.

Соотношение цзибэньгун и других тренировочных методов на этом

этапе - 70% к 30%.

**Содержание второго этапа обучения**

**Теоретическая подготовка**

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

**Физическая подготовка**

Совершенствование техники первого этапа программы и овладение более сложными движениями:

Упражнения на развитие силовых способностей

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

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

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей

Бег со сменой ритма, бег с выпрыгиваниями вверх, прыжки в длину ковра.

Упражнения для развития гибкости (жоугун)

Акробатические упражнения:

Кувырки вперед (цяньбэй), кувырок назад (хоубэй), колесо (цэшо-уфань), равновесия (пинхэн).

Упражнения на развитие ловкости .

Подвижные игры.

**Техническая подготовка**

Закрепление навыков первого раздела. Изучение базовых упражнений основного раздела.

1)Положения кисти (шоусин):

а) Хучжао - " когти тигра ";

б) Инчжао - " когти орла ";

в) Лунчжао – когти дракона

г) Даньчжуцюань – кулак «одиночная жемчужина»;

д) Даньчжи - «одиночный палец»;

2) Движения руками (шоуфа)

а) Лигэ - блокирующее движение предплечьем внутрь;

б) Вайгэ - блокирующее движение предплечьем наружу;

г) Шанцзя - блокирующее движение предплечьем вверх;

д) Тяовань - фиксация ладони в запястье;

е) Лянчжан - фиксация ладони в запястье над головой (букв, «сверка­ющая

ладонь»);

ж) Ляочжан -удар ладонью снизу вверх по дуге;

з) Каньчжан - удар ребром ладони в горизонтальной плоскости;

и) Лоушоу - захват снаружи внутрь;

к) Гуаньцюань - боковой удар по дуге согнутой рукой;

л) Чаоцюань - удар полусогнутой рукой снизу вверх;

м) Бяньцюань - горизонтальный удар тыльной стороной кулака через

разгиб в локте;

н) Цзайцюань - удар кулаком сверху вниз;

о) Чуаньчжан - удар пальцами ладони вперед;

п) Динчжоу - удар в сторону острием локтя;

р) Паньчжоу - круговой удар локтем.

3) Позиции (бусин)

а) Дулибу - позиция на одной ноге;  
 б) Цзопаньбу - скрученная позиция сидя;  
 в) Хэнданбу - поперечная позиция гунбу;  
 г) Себу - скрученная позиция;

д) Гаосюйбу - высокая позиция "пустой шаг".

4)Перемещения (буфа)

а) Табу - "шаг с подбивом";

б) Цзибу - "шаг с хлопком";

в) Цзунбу - "шаг-полёт";

г) Юэбу - "шаг-прыжок";

д) Синбу - "скользящий шаг".

5) Движения ногами

а) Вайбайтуй - удар выпрямленной ногой изнутри наружу;

б) Лихэтуй - удар выпрямленной ногой снаружи внутрь;

г) Даотуй - удар ногой прогнувшись ;

д) Дэнтуй - прямой удар пяткой ноги;

е) Цечуайтуй - удар ногой в сторону;

ж) Чженьтуй -"топающий удар";

з) Хоудэнтуй -прямой удар назад;

и) Фуди - задняя круговая подсечка с опорой;

6) Удары с хлопками (цзисян дунцзо)

а) Даньпайцзяо - одиночный удар с хлопоком по подъёму стопы;

б) Лихэпайцзяо - удар снаружи внутрь с хлопком по стопе;

в) Вайбайпайцзяо - удар с хлопком изнутри наружу;

г) Хоутяо пайцзяо - удар с хлопком с захлестыванием;

7)Техника движений в прыжках (тяоюэ дунцзо)  
 а) Тэнкунфэйцзяо - удар в прыжке выпрямленной ногой;

б) Тэнкуншуанфэйцзяо - двойной удар в прыжке выпрямленными

но­гами;

в) Тэнкунбайляньцзяо - удар выпрямленной ногой в прыжке

изнутри наружу;

г) Тэнкунсюаньфэнцзяо -прыжок с переворотом на 360 градусов и

ударом по стопе снаружи внутрь;

д) Сюаньцзы - прыжок-переворот в горизонтальной плоскости;  
 е) Цэкунфань - боковое маховое сальто.

8) 33 формы чанцюань первого технического уровня; (и дуань цзишу

чанцюань);

33 формы чанцюань второго технического уровня (эр дуань цзишу

чанцюань);

32 формы чанцюань третьего технического уровня (саньдуань цзишу

чанцюань).

**Психологическая подготовка**

Усиление мотивации к занятиям.

Формирование сознательного отношения занимающегося к трени­

ровке.

Формирование основных волевых качеств (целеустремленности, на­

стойчивости, смелости и решительности, самостоятельности и само­

обладания).

**Рекомендации**

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

Обучение соединению элементов техники освоенных на первом эта­пе. В процессе обучения необходимо раскрывать занимающимся ключевые понятия биомеханических основ техники ушу. По мере освоения программы возможно проведение соревнований по ОФП, и грам, 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.

**3.6.1.3.Этап совершенствования спортивного мастерства**

**(ССМ-1, ССМ-2)**

**Основы спортивного многоборья ушу (ушу цюаньнэн цзичу)**

**2-1 Цзи**

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

1) цюаньшу (регламентируемые комплексы без оружия по трём основным соревновательным видам ушу - чанцюаньшу ("длинный кулак"); наньцюаньшу - ("южный ку­лак"); тайцзицюаньшу - ("кулак Великого предела");

2) дуаньцисе - ко­роткое оружие (даошу и цзяньшу);

3) Чанцисе - длинное оружие (цян-шу и гуньшу).Соотношение цзибэньгун и других тренировочных методов на этом этапе - 40% к 60%.

**Содержание третьего этапа**

**Теоретическая подготовка**

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

**Физическая подготовка**

* Упражнения на развитие силовых способностей
* Упражнения для укрепления специфических групп мышц, задейство­ванных в комплексах с оружием без отягощений (наработка движе­ний путём многократного повторения, изотонические и статические упражнения).
* Упражнения для укрепления специфических групп мышц, задейство­ванных в комплексах с оружием с отягощениями (наработка движе­ний с тяжёлым оружием).
* Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей
* Прыжки в длину ковра, многократное повторение ударов в прыжках и прыжков.
* Упражнения для развития гибкости
* Отработка жоугун повышенной сложности (прыжки в шпагат, прыж­ки в шпагат с разворотом корпуса, чаотяньдэн).
* Акробатические упражнения
* Цэтоуфань (подъём разгибом), лиюйдатин (подъём разгибом из положения, лёжа), сюаньцзы чжуаньти (прыжок с проворотом на 360 градусов в горизонтальной плоскости).
* Упражнения на развитие ловкости
* Выполнение комбинаций из двух - трёх сложных прыжков.

**Техническая подготовка**

Совершенствование элементов первого и второго этапов программы и овладе­ние более сложными движениями. Изучение и отработка базовых соревнова­тельных комплексов Ушу для групп спортивного совершенствования (чанцюань чжунцзи таолу 46 форм и гоцзи гуйдин чанцюань) и программы многоборья.

**Психологическая подготовка**

Формирование сознательного отношения к занятиям. Моделирование соревновательной обстановки в процессе трениров­ки (зрители, судьи, звуковые эффекты, яркий свет). Специальная подготовка к встрече с соревновательными трудностями (с элементами нейролингвистического программирования). Изучение приемов цигун и цзочань (медитации) как средства преду­преждения возможных неблагоприятных внутренних состояний (синд­ром предсоревновательного стресса).

**Рекомендации**

Акробатика и общефизическая подготовка выполняются в объеме предыдущих частей программы.

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 ГСС) и цисе, модели­руя соревновательную обстановку.

При желании и возможностях на этапе ССМ может быть освоена полная программа спортивного многоборья.

**Полная программа спортивного многоборья (цюаньнэн бисай) 1 Дуань**

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

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

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

Соотношение цэибэньгун и других тренировочных методов на этом этапе-20% к 80%.

**3.6.2Программа по ушу-саньда**

**3.6.2.1.Этап начальной подготовки**

1. Теоретические занятия:
   * История развития Ушу;
   * Личная гигиена спортсмена;
   * Правильное питание адепта;
   * Врачебный контроль и самоконтроль;
   * Дисциплина и поведение во время учебно-тренировочных занятий, с целью предупреждения травматизма и несчастных случаев;
   * Оценка достижений в Ушу.
   * Соревновательная нагрузка может быть увеличена за счет часов других разделов, в зависимости от статуса и количества соревновании.
2. Общая физическая подготовка:
   * Бег и беговые упражнения;
   * Плавание;
   * Спортивные игры (футбол, ручной мяч);
   * Упражнения со снарядами (скакалка, гантели, обручи, мячи);
   * Прыжки (в высоту, в длину, на одной ноге, запрыгивание на снаряд);
   * Упражнения, развивающие гибкость (полушпагат, шпагат);
   * Упражнения, развивающие силовые, скоростно-силовые способности (отжимания, подтягивания);
   * Равновесие (ласточка, "наблюдение луны", "карусель");
3. Специальная физическая подготовка.
   * "Круговая" работа с противниками;

"Гладиаторские бои";

* Бои с закрытыми глазами;
* Работа с огнем (тушение пламени свечи ударами и др.);
* Катание по полу, или земле;
* Отжимание на пальцах, запястьях, кулаках;
* Упражнения со снарядами;
* Гимнастический комплекс по школе ЧОЙ.

Медитативно-дыхательные упражнения.

* Бадуань-цзинь ("шелковый путь");
* Даоинь ("игры пяти зверей").

Техническая подготовка сань-да.

* Стойки и передвижения (в парах, с "тенью");
* Ударная техника руками (удары, блоки);
* Ударная техника ногами (удары, блоки);
* Простейшие броски (болевые приемы);
* Комбинации.

Тактическая подготовка саньда.

* Значение тактики саньда (волевое превосходство в саньда, техническое разнообразие, темп действий, точность и сила ударов);
* Наступательные и оборонительные действия (атака, защита, контратака).

Акробатика.

* Стойки (на голове, руках, с поворотом на 90°, 180°, 360°);
* Мост из положения - лежа; - стоя

Традиционное ушу (Чань-цюань "длинный кулак").

* Стойки и передвижения;
* Удары руками и ногами;
* Связки;
* ТАО - 24 движения "длинного кулака"- комплекс формальных упражнений;
* Работа в парах.

Работа с оружием (с шестом).

* Блоки и удары шестом (с "тенью", с мешком, в парах);
* Передвижения;
* Поединки, ТАО;

Психотренинг.

* Индивидуальная работа с психологом.
* Соревновательная подготовка:
* Бои с утяжелением;
* Бои с несколькими противниками;
* Бои на ограниченном пространстве;
* Поездки на дружественные встречи.

**3.6.2.2. Тренировочный этап**

1. Теоретические занятия:
   * Временные ограничения и противопоказания к занятиям ушу сань-да;
   * Причины травм и их профилактика;
   * Понятие о тренированности и спортивной форме:
   * Значение, виды и приемы массажа и самомассажа;
   * Судейская коллегия, ее состав и обязанности;
   * Права и обязанности судей.
2. Общая физическая подготовка:
   * Бег и беговые упражнения с отягощением;
   * Спортивные игры (регби, волейбол);
   * Плавание;
   * Упражнения на совершенствование физических качеств (со снарядами, на месте, в движении, индивидуально, с партнером и в группе);
3. Специальная физическая подготовка.
   * Специальный комплекс (Шаолиньский кулак);
   * Работа с макиварами, мешками;
   * Накатка тела круглым местом;
   * Работа с тенью в различном темпе;
   * Упражнения на развитие координации и равновесия и т.д.
4. Медитативно-дыхательные упражнения.
   * Ицзиньцзин ("канон преобразования мышц");
   * Тайзи-цуань - базовые движения (великий предел кулака).
5. Техническая подготовка сань-да.
   * Подсечки;
   * Финты, уловки;
   * Прыжки;
   * Комбинации;
   * Сложные броски.
6. Тактическая подготовка сань-да.
   * Условия боя на различных дистанциях;
   * Ведение боя со сменой уровня (подкаты, лежа на земле, нырки и уходы с линии атаки, атака по разным уровням).
7. Акробатика.
   * Перевороты (в сторону, вперед на одну ногу, на две ноги, в стойку на руках с поворотом на 360°, вперед со сменой ног, назад со сменой ног);
   * Темповые перевороты (на одну ногу, на две ноги, боком)
   * Рондат (с места, с разбега).
8. Традиционное Ушу (Чань-цюань "длинный кулак").
   * Енцхонцюань (стиль цха);
   * Стойки и передвижения ТАО;
   * ТАО;
   * Поединки.
9. Работа с оружием (с мечом).
   * Ударно-блокирующая техника;
   * Стойки и передвижения; ·
   * Поединки.
10. Психотренинг (психологическая программа).
    * Концентрация и переключение внимания;
    * Зрительно - пространственное воображение;
11. Соревновательная подготовка
    * Отработка индивидуальной тактики ведения боя (с "тенью", с противником, со снарядами);
    * Бои в усложненных условиях;

**3.6.2.3. Этап совершенствования спортивного мастерства**

1. Теоретические занятия.

* + Сведения о строении и функциях организма человека, взаимодействие органов и систем, ознакомление с расположением основных мышечных групп; работоспособность мышц и подвижность в суставах, влияние мышечной массы, воздействие физических упражнений на дыхательную систему, понятие об утомляемости и перетренированности;
  + Теория и методика тренировки.

1. Общая физическая подготовка:
   * Бег и беговые упражнения с отягощением;
   * Спортивные игры (баскетбол);
   * Плавание;
   * Силовые упражнения с тренажерами.
2. Специальная физическая подготовка.
   * Набивка тела специальными бамбуковыми палочками;
   * Набивка ладоней, пальцев, кулаков;
   * Бои по круговой системе;
   * Работа с первоэлементами;
   * Специальный комплекс ("пьяный кулак")
3. Медитативно-дыхательные упражнения.
   * Тайзи-цуань;
4. Техническая подготовка сань-да.
   * Тактика организации боя (бой против противника с сильным ударом, бой против непрерывно атакующего в быстром темпе противника, бой против бурно атакующего сильными ударами противника, бой против противника, предпочитающего контратаки, бой против искусного противника, бой против противника - левши;
5. Тактическая подготовка сань-да.
   * Условия боя на различных дистанциях;
   * Ведение боя со сменой уровня (подкаты, лежа на земле, нырки и уходы с линии атаки, атака по разным уровням).
6. Акробатика.
   * Сальто (маховое, прогнувшись, с переворотом, вперед в группировке, назад в группировке, боковое сальто, темповое сальто, "бланш");
7. Традиционное Ушу (Чань-цюань "длинный кулак").
   * "Пьяный кулак";
   * "Звериные стили".
8. Работа с оружием (парное оружие на выбор).
   * Ударно-блокирующая техника;
   * Стойки и передвижения;
   * Поединки.
9. Психотренинг (психологическая программа).
   * Индивидуальная работа с психологом;
   * Гимнастика "Гермес".
10. Соревновательная подготовка
    * Отработка индивидуальной тактики ведения боя (с "тенью, с противником, со снарядами);
    * Бои в усложненных условиях;

**3.7 Рекомендации по организации психологической подготовки**

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренер использует все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.  
 Главная задача психологической подготовки – формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств спортсмена происходит с помощью изменения и коррекции его отношения к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.  
 Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психологического воздействия: беседы, убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, метода идеомоторной тренировки.

**3.8 Планы применения восстановительных средств**

1. Современная система подготовки спортсменов включает три подсистемы: - система соревнований;

- система тренировок;

- система факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект

В системе факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект, основное место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности.

Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов Разработана современная система применения восстановительных мероприятий, которая обеспечивает быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм.

2. 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 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 спортсменов в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии тренировочных нагрузок. Оперативное восстановление функционального состояния спортсменов следует осуществлять в процессе каждого тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии. Текущее восстановление направлено на обеспечение оптимального функционального состояния спортсменов в процессе или после нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе. Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств должен всегда осуществляться во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня. В современной системе восстановления спортсменов применяю педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

3. Педагогические средства восстановления.

Являются основными и предусматривают следующие:

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

- 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 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 тренировочном процессе различных микроциклов: (втягивающий, развивающий, ударный, поддерживающий, восстановительный) с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок;

- рациональное планирование тренировок в микроциклах с обеспечением необходимой вариативности тренировочных нагрузок, период пассивного и активного отдыха, применение эффективных восстановительных средств и методов;

- 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.

Важным педагогическим средством для стимуляции восстановительных процессов является правильное построение тренировочного занятия. При этом следует соблюдать следующие основные положения: - выполнение полноценной разминки перед тренировкой, что обеспечивает не только быструю врабатываемость и настройку организма на предстоящую работу, но создает условия для оптимального развития физиологических и психических процессов.

4.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.

5 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.

6. Медико-биологические средства восстановления. Медико-биологические средства назначаются только врачом осуществляются под его наблюдением. Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок.

Необходимо весьма осторожно и крайне индивидуально применять восстановительные средства в период достижения спортивной формы, так как этот период характеризуется очень тонкой координацией психофизических функций.

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

**3.9 Антидопинговые мероприятия**

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.

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.

Примерные темы: -информирование спортсменов о запрещенных веществах;

-ознакомление и правами, и обязанностями спортсмена;

- повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья;

-ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами;

- формирование критического отношения к допингу;

- контроль знаний антидопинговых правил.

Для этого спортсмен обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;

- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;

- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

**3.10 Инструкторская и судейская практика**

Инструкторские навыки работы начинают прививать на 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 в работе со спортсменами этапа начальной подготовки и тренировочного этапа. Необходимо развивать у учащихся способность наблюдать за выполнением различных упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить ошибки и их исправлять.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, правильно их показывать и проводить разминку. Учащиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны уметь самостоятельно составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа. Спортсмены должны знать состав судейской коллегии, обязанности судей, работу секретариата, а также правила выставление оценок. На этапах совершенствования спортивного мастерства необходимо спортсменов качестве судей, судей при участниках, секретаря. Результатом инструкторской и судейской практики, должно являться присвоения учащимся групп совершенствования спортивного мастерства звания инструктора по спорту и судьи по спорту.

**IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта ушу**

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Порядок зачисления спортсменов в группы спортивной подготовки и перевод на следующий этап подготовки определяется непосредственно приемной комиссией, по результатам вступительных или контрольно-переводных экзаменов. Основными критериями оценки занимающихся:

• На этап начальной подготовки являются регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий. Минимальный возраст для зачисления 10 лет

• На тренировочный этап являются состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы. Минимальный возраст для зачисления 12 лет.

• На этап совершенствования спортивного мастерства являются состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, причем наиболее важными являются нормативы по техническому мастерству, занимающийся должен подтвердить спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта», освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы. Минимальный возраст для зачисления 16 лет.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом наиболее благоприятных периодов развития физических качеств, совершенствующихся в данном возрасте.

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта ушу**

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
| **Таолу, традиционное** | |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 2 |
| Гибкость | 3 |
| Координационные способности | 3 |
| Выносливость | 2 |
| Телосложение | 1 |
| **Саньда** | |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 3 |
| Вестибулярная устойчивость | 2 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 2 |
| Выносливость | 3 |
| Телосложение | 1 |

**4.2 Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки**.

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта ушу;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта ушу.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта ушу;

- формирование спортивной мотивации; - укрепление здоровья спортсменов. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

После окончания 1 года занятий воспитанник должен:

• стремиться к систематическим занятиям избранным видом спорта;

• овладеть основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоить технику подвижных игр;

• развить и совершенствовать общие физические качества;

• ознакомится с требованиями спортивного режима и гигиены.

По окончании этапа начальной подготовки должен:

• систематически укреплять своё здоровье и расширять функциональные возможности организма;

• совершенствовать показатели своей физической подготовленности;

• совершенствовать уровень освоения базовой техники ушу; • соблюдать нормы личной гигиены и самоконтроля.

По окончании тренировочного этапа занимающийся должен:

• уметь совершенствовать свою физическую и функциональную подготовленность;

• совершенствовать свое технико-тактическое мастерство;

• формировать морально-волевые качества;

• освоить теоретические разделы программы.

По окончании этапа спортивного совершенствования должен:

• постоянно совершенствовать свою специальную физическую подготовленность;

• постоянно совершенствовать свое технико-тактическое мастерство;

• постоянно совершенствовать динамику своих спортивно-технических показателей;

• достичь высоких результатов выступлений на Всероссийских соревнованиях.

По окончании всей программы воспитанник сможет:

• применять на практике полученные теоретические знания;

• управлять своим эмоциональным состоянием;

• самостоятельно планировать тренировочный процесс;

• организовывать тренировочный процесс в группах начальной подготовки;

• иметь спортивное звание не ниже мастера спорта России;

• получить судейскую категорию (не ниже регионального уровня).

При создании оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей занимающихся, посредством систематических занятий ушу, программа ставит своей целью, по окончании ее реализации, подготовить высококлассного спортсмена, который бы показывал стабильно высокий результат, выступая на соревнованиях Российского и международного уровня.

**4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля.**

Формы проверки результатов освоения программы. Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей. В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего тренировочного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке по выполнению контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце каждого тренировочного года и предполагает зачет в форме тестирования уровня ОФП, СФП и ТТП (для НП); для групп ТЭ, ССМ к сдаче ОФП, СФП и ТТП добавляется результативность выступления на соревнованиях регионального, Российского и международного уровней.

Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки. Итоговый контроль проводится с целью: определения степени достижения результатов и получения сведений для совершенствования программы и методов тренировок. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки. Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

1. Этапный контроль.

2. Текущий контроль.

3. Оперативный контроль.

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

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

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов. Текущая проверка осуществляется тренерами в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом.

Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения. Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося. Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники. Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования). Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технико-тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях. Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины. Контрольные испытания, представленные в таблицах, дают оценку развития основных физических качеств спортсмена необходимых для зачисления на разные этапы спортивной подготовки.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения | |
| Юноши | Девушки |
| Таолу,традиционное | | |
| Скоростные качества | Бег на 30м ( не более 6,5с) | Бег на 30м ( не более 6,7с) |
| Координация | Челночный бег 3х10м ( не более 12с) | Челночный бег 3х10м ( не более 12,2с) |
| Сила | Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» ( не менее 3 раз) | Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» ( не менее 1 раза) |
| Скоростная выносливость | Бег на 250 м (не более 55с) | Бег на 250 м (не более 55с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжки вверх из И.П. упор присев за 1 мин ( не менее 18 раз) | Прыжки вверх из И.П. упор присев за 1 мин ( не менее 16 раз) |
| Двойной прыжок в длину с места ( не менее 280 см) | Двойной прыжок в длину с места ( не менее 270 см) |
| Прыжки в длину на одной ноге 10 м ( не более 6,2 с) | Прыжки в длину на одной ноге 10 м ( не более 6,4 с) |
| Гибкость | Шпагат продольный ( фиксации не менее 5с) | Шпагат продольный ( фиксации не менее 5с) |
| Штагат поперечный (фиксация не менее 5с) | Штагат поперечный (фиксация не менее 5с) |
| И.П. – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные ( фиксация не менее 5 с) | И.П. – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные ( фиксация не менее 5 с) |
| Упражнение «мост» из положения лежа на спине(расстояние от стоп до пальцев рук не более 60 см, фиксация не менее 5с) | Упражнение «мост» из положения лежа на спине(расстояние от стоп до пальцев рук не более60 см, фиксация не менее 5с) |
| Саньда | | |
| Скоростные качества | Бег на 30м ( не более 6,4с) | Бег на 30м ( не более 6,7с) |
| Координация | Челночный бег 3х10м(не более 12с) | Челночный бег 3х10м ( не более 12,2с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 120см) | Прыжок в длину с места (не менее 110см) |
| Сила | Подтягивание на перекладине ( не менее 2 раз) | Подтягивание на перекладине ( не менее 1 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа ( не менее 15 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа ( не менее 10 раз) |
| Выносливость | Непрерывный бег в свободном темпе ( 10 мин) | Непрерывный бег в свободном темпе ( 10 мин) |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе ( этапе спортивной специализации)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения | |
| Юноши | Девушки |
| Таолу,традиционное | | |
| Скоростные качества | Бег на 30м ( не более 6с) | Бег на 30м ( не более 6,2с) |
| Координация | Челночный бег 3х10м ( не более 9,9с) | Челночный бег 3х10м ( не более 10с) |
| Скоростная выносливость | Бег на 500 м ( не более 2 мин 15 с) | Бег на 500 м ( не более 2 мин 30 с) |
| Сила | Подтягивание на перекладине ( не менее 2 раза) | Подтягивание на перекладине ( не менее 1 раза) |
| Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение « угол» ( не менее 7 раз) | Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение « угол» ( не менее 5 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжки вверх из И.П. упор присев за 1 мин ( не менее 20 раз) | Прыжки вверх из И.П. упор присев за 1 мин ( не менее 20 раз) |
| Двойной прыжок в длину с места ( не менее 330 см) | Двойной прыжок в длину с места ( не менее 325 см) |
| Гибкость | Шпагат продольный (фиксация не менее 10с) | Шпагат продольный (фиксация не менее 10с) |
| Шпагат поперечный ( фиксация не мене 10 с) | Шпагат поперечный ( фиксация не мене 10 с) |
| И.П.-сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация не менее 10 с) | И.П.-сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация не менее 10 с |
|  |  |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| Саньда | | |
| Скоростные качества | Бег на 30м ( не более 6с) | Бег на 30м ( не более 6,2с) |
| Координация | Челночный бег 3х10м ( не более 9,9с) | Челночный бег 3х10м ( не более 10с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места (не менее 120 см) |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине ( не менее 2 раз) | Подтягивание из виса на перекладине ( не менее 1 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа ( не менее 18 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа ( не менее 15 раз) |
| Подъем ног из виса на перекладине в положение « высокий угол» ( не менее 5 раз) | Подъем ног из виса на перекладине в положение  « высокий угол» ( не менее 3 раз) |
| Выносливость | Непрерывный бег в свободном темпе (10мин) | Непрерывный бег в свободном темпе (10мин) |
| Бег 500 м (не более 1 мин 40с) | Бег 500 м (не более 1 мин 40с) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения ( тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Таолу, традиционное | | |
| Скоростные качества | Бег на 30м ( не более 5,1с) | Бег на 30м ( не более 5,3с) |
| Координация | Челночный бег 3х10м ( не более 8,9с) | Челночный бег 3х10м ( не более 9,2с) |
| Скоростная выносливость | Бег на 500 м ( не более 1 мин 55 с) | Бег на 500 м ( не более 2 мин ) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжки вверх из И.П. упор присев за 1 мин (не менее 35 раз) | Прыжки вверх из И.П. упор присев за 1 мин (не менее 33 раз) |
| Двойной прыжок в длину с места (не менее 440см) | Двойной прыжок в длину с места (не менее 400см) |
| Сила | Подтягивание на перекладине ( не менее 7 раз) | Подтягивание на перекладине ( не менее 4 раз) |
| Подъем ног из виса на гимнастичской стенке в положение «угол» ( не менее 12 раз) | Подъем ног из виса на гимнастичской стенке в положение «угол» ( не менее 10 раз) |
| Гибкость | Шпагат продольный (фиксация не менее 15с) | Шпагат продольный (фиксация не менее 15с) |
| Шпагат поперечный ( фиксация не мене 15 с) | Шпагат поперечный ( фиксация не мене 15 с) |
| И.П. – сед, ноги вместе.Наклон вперед, колени выпрямленные ( фиксация не менее 15 с) | И.П. – сед, ноги вместе.Наклон вперед, колени выпрямленные ( фиксация не менее 15 с) |
| Упражнение « мост» из положения лежа на спине ( расстояние от стоп до пальцев рук не более 80 см, фиксация не менее 5 с) | Упражнение « мост» из положения лежа на спине ( расстояние от стоп до пальцев рук не более 80 см, фиксация не менее 5 с) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |
| Саньда | | |
| Скоростные качества | Бег на 30м ( не более 5,1с) | Бег на 30м ( не более 5,3с) |
| Координация | Челночный бег 3х10м ( не более 8,9с) | Челночный бег 3х10м ( не более 9,2с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 225 см) | Прыжок в длину с места (не менее 200 см) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз) | Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа ( не менее 25 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа ( не менее 20 раз) |
| Выносливость | Бег 1000 м ( не более 3 мин) | Бег 800 м ( не более 3 мин) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 12 | 14 | 21 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Общее количество часов в год | 126 | 168 | 210 | 252 | 294 |
| Общее количество тренировок в год | 252 | 336 | 504 | 599 | 882 |

**V ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

**Литература**

1. Музруков Г.Н. Основы ушу издательский дом «Городец», 2006

2. Ерегина С.В. педагогические технологии в подготовке юных дзюдоистов. 3. Боген Н.Н. Обучения двигательным действиям. – М.: ФиС, 1985.

4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте.- М.: ФиС,1970.

5. Верхошанский Ю.В. Основы специал

6. Гимнастика: Учеб.для студ.высш.пед.учеб.заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред.М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - М.: Издательский центр "Академия", 2001.

7. Дьячков В.М. Физическая подготовка спортсмена.- М.: ФиС, 1961.

8. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов.-М.: ФиС,1966.

9. Кофман А.Б. «Воспитательная работа с юными спортсменами» В книге

«Система подготовки спортивного резерва», М., 1994г.

10.Кузнецова З.И. Развитие двигательных качеств школьников. -М.: Просвящение, 1967.

11.Лях В.И. Координационные способности школьников. -Мн.:Полымя, 1989.

12.Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М., ФиС.1991г.

13.Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изменениями от 23 июля 2008 г.)

**Перечень интернет-ресурсов**

14.www. ewuf.org

15.www. iwuf.org

16.www.wushu-Russ.Ru

17.видео базовые комплексы международного стандарта

18.видео 1-ый комплекс гуйдин таолу международного соревновательного стандарта

19.видео 3- ий комплекс гуйдин таолу международного соревновательного стандарта