

Согласовано  
решение педагогического совета  
МОБУ ДО ДЮСШ № 3  
МО Кореновский район  
Протокол № 3  
« 01 » июня 2015г.

Утверждаю  
Директор МОБУ ДО ДЮСШ №3  
МО Кореновский район  
В.А. Кузнецов  
Приказ № 44 от 05 июня 2015г.



**Автор программы:**

Гордеев Станислав Сергеевич - тренер-преподаватель МОБУ ДО ДЮСШ №3

**Срок реализации Программы.**

- на этапе начальной подготовки – 2 года;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 3 года;
- на этапе высшего спортивного мастерства – не ограничен.

Программа спортивной подготовки по виду спорта «УШУ» (далее – Программа) разработана в соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации (Минспорт России) от 20 ноября 2014 г. № 929 г. Москва. Зарегистрированного в Минюсте РФ 24 декабря 2014 г. Регистрационный № 35359 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортсменов по УШУ.

Программа содержит нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность физкультурно-спортивных организаций, комплекс основных параметров и основополагающие принципы подготовки спортсменов в процессе многолетней тренировки и рассчитана на 10-летний и более срок реализации.

## Оглавление

1. Пояснительная записка.	5
1.1. Характеристика вида спорта и отличительные особенности.	5
1.2. Специфика организации тренировочного процесса.	6
1.3. Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины).	7
2. Нормативная часть.	11
2.1. Длительность этапов спортивной подготов	11
2.2. Соотношения объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта.	14
2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта УШУ.	14
2.4. Режимы тренировочной работы.	14
2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.	16
2.6. Предельные тренировочные нагрузки.	16
2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.	17
2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.	18
2.8.1. Обеспечение спортивной экипировкой.	18
2.8.2. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку и иным условиям.	19
2.8.3. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки.	20
2.9. Требования к количественному и качественному состав групп спортивной подготовки.	21
2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки.	21
2.11. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов и мезоциклов).	23
2.12. Рекомендации по организации психологической подготовки.	24
3. Методическая часть.	24
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий.	24
3.1.1. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований. Требования к тренерскому составу.	28
3.2. Учебный материал по этапам спортивной подготовки.	29
3.2.1. Этап начальной подготовки до 1 года (ЭНП до 1 года).	29
3.2.2. Этап начальной подготовки свыше года (ЭНП свыше 1 года)	33
3.2.3. Тренировочный этап до 2-х лет (ТЭ до 2 лет - первый год обучения).	37
3.2.4. Тренировочный этап до 2-х лет (ТЭ до 2 лет - второй год обучения).	43
3.2.5. Тренировочный этап свыше 2 лет (ТЭ свыше 2 лет - третий год обучения).	47
3.2.6. Тренировочный этап с выше 2 ЛЕТ (ТЭ с выше 2 лет - четвертый год обучения).	50
3.2.7. Тренировочный этап с выше 2 лет (ТЭ свыше 2 лет - пятый год обучения).	51
3.2.8. Этап совершенствования спортивного мастерства.	53
3.2.9. Этап совершенствования спортивного мастерства до года	

(ЭССМ до года- 1 год обучения).	54
3.2.10 Этап совершенствования спортивного мастерства свыше года (ЭССМ СВ. года- 2 год обучения).	56
3.2.11. Этап совершенствования спортивного мастерства  свыше года (ЭССМ свыше года - 3 год обучения).	58
3.2.12. Этап высшего спортивного мастерства (ЭВСМ).	59
3.3. Воспитательная и психологическая подготовка.	64
3.4. Восстановительные средства и мероприятия.	67
3.5 Медико-биологический контроль.	71
3.6. Антидопинговые мероприятия.	72
3.7. Инструкторская и судейская практика.	72
4. Система контроля и зачетные требования.	73
5. Перечень информационного обеспечения.	79

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### 1.1 Характеристика вида спорта и отличительные особенности

Ушу представляет собой широко распространенный вид единоборств. Для занятий необходимы большая выдержка, сила, мужество, ловкость, быстрота, твердость и решительность, а также другие специфические качества.

Расход энергии зависит от интенсивности работы, он выше у спортсменов малых весовых категорий и достигает 15-25 ккал в мин. В общей сложности после тренировки расход энергии может составлять от 3700 до 6000 ккал в зависимости от весовой категории, температуры внешней среды и тренированности спортсмена. МПК составляет 55 мл/мин/кг. ЧД может достигать 35-50 экс. в мин, а легочная вентиляция составляет от 80 до 120 и более литров. Поглощение кислорода может равняться 4-5 л/мин и имеет место кислородный долг. ЖЕЛ у спортсменов, занимающихся ушу в среднем 3500-4500 мл.

ЧСС имеет тенденцию к замедлению и в покое составляет 55-65 уд/мин. Во время боя ЧСС достигает 180-200 и более уд/мин. После боя лактат в крови резко повышается и составляет 8-12 и более ммоль/л.

Ушу относится к ациклическим видам спорта. Движения в нем совершаются с переменной интенсивностью и носят скоростно-силовой характер.

Мощность работы во время боя - субмаксимальная. Все действия спортсмена, применение тех или иных ударов или защит, их интенсивность определяются поведением соперника и складывающейся на татами обстановкой. Наиболее характерной особенностью деятельности в спортсмена является то, что в связи с опасностью получения сильного удара все физические нагрузки выполняются на фоне повышенных эмоциональных возбуждений.

Ушу является современным видом спорта, развивающимся в процессе эволюции из традиционных форм физической культуры Китая. В основе ушу лежат приемы кулачного боя и фехтования, различные виды акробатики, дыхательной гимнастики и специальных психорегулирующих упражнений.

Ушу является сложно координационным видом спорта, оказывающим разностороннее воздействие на организм человека. Многообразие видов (дисциплин) ушу, делает его доступным средством физической культуры для разных возрастных групп и контингентов занимающихся. Занятия ушу имеет большой оздоровительно-профилактический эффект, они оказывают положительное психофизическое воздействие, помогают приобрести навыки правильного распределения силы при выполнении различной работы, развивают координационные движения и ловкость, что способствует успеху в различных жизненных обстоятельствах.

Ушу невозможно определить однозначно. Это и система единоборства, и великолепная оздоровительная и профилактическая гимнастика, и способ познания окружающего мира и своей роли в нем.

Изучение ушу особенно актуально в современном мире, так как все больше и больше человечество утрачивает понятия гуманности, нравственности, общечеловеческой культуры.

Данная образовательная программа по ушу педагогически целесообразна, так как содержит логичный и систематизированный материал, позволяющий тренерам-преподавателям эффективней конкретизировать цели и задачи по каждому виду подготовки.

## **1.2 Специфика организации тренировочного процесса.**

Специфика спортивной подготовки ушуистов определяется основным содержанием тренировочной и соревновательной деятельности, являющихся компонентами тренировочного процесса.

Содержание спортивной подготовки ушуистов составляют:

- мотив – предмет, на который направлена деятельность, или предмет потребности;
- цель – представление о результате действия (что необходимо достичь);
- условия осуществления деятельности, важнейшими из которых являются способы достижения цели;
- проблемные ситуации, ведущие к достижению поставленной цели и представляющие собой задачи деятельности.

Предметом тренировочной деятельности является достижение максимально возможного для данного этапа уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической).

Предметом соревновательной деятельности является уровень мобилизации резервов организма дзюдоистов, необходимых для достижения соревновательного результата.

Занятия ушуистов могут удовлетворить различные потребности занимающихся: укрепить здоровье, достичь физического совершенства, развить личностные качества, воспитать характер, сформировать необходимые двигательные умения и навыки. В зависимости от потребностей у занимающихся формируется цель занятий ушу.

Формирование цели не происходит одновременно. Поставленная цель оказывает влияние на интерес и усиливает положительное отношение к системе занятий ушу.

Отличительными признаками ушу являются сфера занятий, используемый инвентарь и правила соревнований.

Занятия и соревнования по ушу проходят на специальном ковре, который называется татами и состоит из совокупности отдельных матов размером 1 x 1 или 1 x 2 метра и толщиной 4 сантиметра, сделанных из полимерных материалов. Татами состоит из двух зон разного цвета: в его центре находится квадрат с минимальными размерами 8 x 8 метров и максимальными – 10 x 10 метров, который называется рабочей зоной и состоит из матов одного цвета. Внешняя часть татами, называемая зоной

безопасности, состоит из матов другого цвета и имеет по периметру размер не менее 3 метров. В центральной части рабочей зоны на расстоянии 4 метров друг от друга на маты нанесены белая и синяя полосы шириной около 10 сантиметров и длиной около 50 сантиметров, служащие для обозначения мест участников перед началом поединка и после его окончания. Любой поединок начинается и заканчивается поклоном обоих ушуистов друг другу.

Экипировка спортсмена, занимающегося ушу это шорты, футболка, перчатки, защитный шлем для головы, защитный жилет для торса, капа, защиты голени и стопы.

### **1.3 Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины).**

Содержание системы отражено в учебно-тематическом плане по годам обучения и состоит из нескольких разделов.

#### **Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в условиях тренировки, так как органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой. Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность □ вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике. При проведении теоретических занятий учитывается возраст занимающихся, материал излагается в доступной им форме.

#### **Практическая подготовка:**

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

Общая физическая подготовка - (развитие физических качеств, прямо не связанных со спецификой данного вида спорта). В ушу ОФП включает упражнения, направленные на увеличение выносливости при работе переменной интенсивности и упражнения на преимущественное развитие скоростно-силовых и координационных способностей:

- 1) Жоугун сюньлянь (тренировка гибкости);
- 2) Циклические упражнения (бег, упражнения со скакалкой);
- 3) Упражнения на развитие групп мышц (приседания, отжимания).

Специальная физическая подготовка (совокупность методов, направленных на развитие специфических физических навыков – тренировка мышечного корсета, развитие специальной выносливости, быстроты, скорости и пр.).

- Пайда сюньлянь (тренировка мышечного корсета),

- Цингун сюньлянь (тренировка прыгучести),
- Чжаньчжуан сюньлянь (тренировка позиций),
- Юнфа сюньлянь (тренировка с применением техники ушу),
- Мужэньгун сюньлянь (тренировка с деревянным манекеном),
- Шуайцзяо сюньлянь (тренировка приемов борьбы - бросков),
- Цинна сюньлянь (тренировка захватов и удержаний),
- Кэку сюньлянь (тренировка специальной выносливости),
- Гунли сюньлянь (специальная силовая тренировка),
- Цигун и Нэйгун (дыхательные упражнения).

Соотношение средств физической, специальной и технико-тактической подготовки по годам обучения в тренировочном процессе.

На всех этапах подготовки, тренировки по ОФП и СФП занимают важное место. В отличие от технико-тактической подготовки в ОФП и СФП не существует жесткой системы построения тренировок. Содержание такой тренировки зависит не только от конкретных задач в микро- и макро- циклах, но и от индивидуальных особенностей подготовки того или иного спортсмена. Соотношение средств ОФП и СФП по мере роста спортивного мастерства изменяется в сторону увеличения удельного веса специальной физической подготовки.

Спортивно-техническая, тактическая подготовка включает совокупность методов, направленных на овладение техническими элементами ушу, выполняемыми в ходе соревнований и доведение исполнения этих элементов до необходимой степени совершенства. Техническая подготовка включает также и изучение упражнений, используемых в качестве общей и специальной физической подготовки, так как, прежде чем применять упражнение по ОФП и СФП, необходимо технически правильно его выполнять.

1. Цзибэньгун сюньлянь (тренировка базовой техники):
  - тренировка техники ударов ногами;
  - тренировка техники ударов, захватов и защитных действий руками;
  - прыжки и удары в прыжках;
  - акробатические элементы и т.д.
2. Наньду дунцзо сюньлянь (тренировка обязательных элементов повышенной сложности).
3. Таолу сюньлянь (тренировка комплексов).
4. Дуйлянь и саньжэньлянь (тренировка комплексов с партнером).
5. Цисе сюньлянь (тренировка с оружием).
6. Цзити сюньлянь (тренировка в группе).

Тактическая подготовка (умение вести поединок).

Способы и приемы борьбы, которые нам кажутся главными в практике ушу, по своей природе довольно искусны и тесно связаны между собой. Арсенал



настоящего мастера включает в себя □ знания эффективности и последствий ударов, науку о точках опоры и особенности специальной техники.

На этапе начальной подготовки:

- варианты проведения атаки: (на месте, с подъездом, в движении шагом);
- расчет тактического взаимодействия.

На тренировочном этапе:

Поединки с бойцом:

- волевым, напористым, атакующим;
- технически не очень сильным, но агрессивным;
- технически слабо подготовленным, но осторожным;
- технически подготовленным отлично, но со слабыми волевыми качествами;
- технически сильным и агрессивным.

Вызов противника на прием, маскировка собственных действий.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

Индивидуальный стиль спортсмена – элементы спарринга для:

- агрессивности бойца;
- бойца склонного к контратакам;
- бойца низкого роста против высокого и наоборот;
- дистанционного бойца;
- бойца-стратега.

Использование в поединке совершенствование тактических приемов: угроза, вызов, маневрирование, маскировка.

Совершенствование индивидуальной тактики, «коронные приемы» способы их применения в конкретных ситуациях.

Анализ, поиск, настрой – необходимые компоненты свободного боя, они являются по существу поисками себя как бойца.

Воспитание в себе специальных психологических качеств победителя.

**Законы тактической подготовки:**

- Никогда не идите на поводу у противника. Разрушайте его намерения, начинайте сами проводить маневры, отвлекая его внимание.
- Не будьте слишком долго неподвижны, иначе противник, в конце концов, найдет ваше слабое место.
- Не сохраняйте слишком долго одну и ту же позицию, или ритм боя, так как противник привыкает к нему и быстро находит ответ.
- Не забывайте, что самый лучший прием – контратака. Если вы выполняете ее слишком медленно или применяете слишком часто, в конце концов, ваш замысел становится известным. Варьируйте своей техникой, остерегайтесь частых повторений.
- Скрывайте свои намерения каждый раз с помощью новых приемов.

- Приучайте противника к часто повторяющимся приемам, чтобы однажды, в последний момент поразить его совершенно новым приемом.
- Если противник продвигается, опуститесь в нижнюю (защитную) позицию, демонстрируя свое намерение не пустить его дальше.
- Если противник отступает, преследуйте его, но не увлекайтесь, часто поворачивайтесь, прыгайте в стороны, заставляйте противника все время пересматривать свои намерения.
- Если противник, находясь в левой стойке, привык атаковать, даже с финтом с левой стороны, обходите его с левой стороны, чтобы оказаться в мертвой зоне.
- Если противник выше и крупнее вас, доставляйте ему беспокойство разными выпадами.
- Если противник выше вас, удерживайте его на дистанции с помощью коротких серий ударов ногой или передним кулаком.
- Если его перемещения короче ваших, доминируйте над ним.
- Если его перемещения длиннее ваших, старайтесь проникнуть вовнутрь стойки.
- Чаще меняйте ритм, обманывайте противника неожиданными остановками, ускоряйте темп, когда противник считает вас выдохшимся. Замедляйте темп, когда вы видите, что противник способен аннулировать вашу следующую атаку.
- Смешивайте короткие и длинные атаки, чтобы дольше удерживать противника в защите.
- Будьте точны в исполнении техники. Проводите ее быстро и с кувырком только в том случае, когда вы уверены в успехе, или существует реальный шанс коснуться противника, или в случае, когда вы намереваетесь сделать финт.
- Привыкайте удваивать, утраивать одну и ту же технику.
- Двигайтесь, поворачивайтесь, но заставляйте противника поворачиваться вокруг вас. Оставайтесь в том же месте, заставляя обороняющегося выдохаться, двигаясь по всему ковру.
- Никогда не бросайтесь на противника, который кажется усталым, действуйте всегда методично.
- Если противник возбужден и с самого начала боя собирается обрушить на вас град ударов, мгновенно задайте тон остановочным ударом или жестким блоком, чтобы заставить его пересмотреть свои намерения в тактике нападения.
- Если вы не можете сделать иначе, отступайте, прикрываясь, но следите за появлением слабого места в его атаке, чтобы его можно было бы контратаковать.
- Если противник убегает, не бросайтесь за ним, но держите его недалеко от себя, приближаясь к нему осторожно.

- Если он много перемещается, двигаясь мало, столько, сколько необходимо, чтобы нарушить его планы.
- Если противник хитер, быстр и ловок, старайтесь нарушить его действия энергичными движениями, мощным блоком. Если противник малоподвижен и главная его сила в его мощности, уклоняйтесь, избегая прямого сопротивления.
- Никогда не разрабатывайте сначала все комбинации целиком.
- Следите за тем, чтобы ваша усталость никак не проявлялась внешне. Её можно имитировать и сделать ловушкой. Но помните, что за время одной схватки «проходит» лишь одна ловушка.
- Не атакуйте прямо в глубину надежно защищенного противника. И не предвидьте заранее контратаку, которую он может применять против вас. Ваша первая техника должна, по меньшей мере, заставить противника начать движение, чтобы открыть брешь в его стойке.
- Делайте обманные движения в одном направлении, но атакуйте в другом, меняя уровни и технику атаки. Варьируйте применение ног и рук, чтобы в любой момент маневрировать на коротких и длинных дистанциях.
- Не настаивайте на продолжении своей атаки, если одновременно атакует противник. Избегайте двойного удара, который может травмировать, и является неблагоприятным для продолжения боя, но открывает неограниченные возможности.

## **2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

### **2.1. Длительность 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

При условии положительной динамики прироста спортивных показателей, стабильности результатов и выполнения необходимых программных требований по общей, специальной физической и технической подготовке перевод занимающихся с одного этапа спортивной подготовки на другой осуществляется решением тренерского совета и оформляется приказом директора школы. В тоже время, по решению тренерского совета, занимающийся может не быть переведен на новый этап для продолжения обучения на том же этапе спортивной подготовки.

Занимающийся может быть отчислен из школы по медицинским показаниям, из-за не выполнения программного материала, из-за пропусков тренировочных занятий более 30%.

На этапе высшего спортивного мастерства возраст спортсмена не ограничивается, если его результаты стабильны во всероссийских и

международных официальных соревнованиях и соответствуют уровню спортивных сборных команд Российской Федерации.

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

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

На каждом этапе спортивной подготовки применяется теоретическая подготовка, психологическая, техническая и тактическая подготовка.

В процессе многолетней тренировки важную роль играет оптимальная соразмерность различных видов подготовки спортсменов. При планировании тренировочных занятий учитывается объем и интенсивность тренировочных нагрузок разной направленности в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития спортсменов.

**Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки 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 в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Таолу, традиционное			
Этап начальной подготовки	2	7	10-12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	8-10

Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	12	2- 4
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	1-2
Саньда			
Этап начальной подготовки	2	10	12-15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	10-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	15	2- 4
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	17	1-2

## 2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта:

Разделы 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		
Общая физическая подготовка (%)	30	30	10	10	10	5
Специальная физическая подготовка (%)	15	15	20	25	25	25
Техническая подготовка (%)	50	50	50	50	50	55
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3	3	10	5	5	5
Участие в соревнованиях, тренерская и	1	1	7	7	7	7

судейская практика (%)						
Восстановительные мероприятия	1	1	3	3	3	3

### 2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта ушу:

Виды 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
Контрольные	2	2	2	3	3	3	3
Отборочные	-	-	1 - 3	1 - 3	2 - 3	2-3	2 - 3
Основные	-	1	2	3	5	5	6

### 2.4. Режимы тренировочной работы.

Тренировочный процесс в спортивной школе проходит в соответствии с годовым тренировочным планом в течение всего календарного года, начиная с 1 сентября и рассчитан на 52 недели, из которых 46 недель тренировочные занятия непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель в условиях оздоровительно-спортивного лагеря и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

Основными формами осуществления тренировочной работы являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях;
- 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.

Продолжительность одного занятия не должна превышать 2-х академических часов, при недельной тренировочной нагрузке на этапах спортивной подготовки:

- на этапе начальной подготовки до года – **6 часов**;
- на этапе начальной подготовки свыше года – **9 часов**;

Продолжительность одного занятия не должна превышать 3-ех академических часов, при недельной тренировочной нагрузке на этапах спортивной подготовки:

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до 2-х лет – **12 часов**;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше 2-х лет – **18 часов;**

Продолжительность одного занятия не должна превышать 4-ех академических часов, а при двухразовых занятиях в день 3-ех академических часов при недельной тренировочной нагрузке на этапах спортивной подготовки:

- на этапе совершенствования спортивного мастерства до года – **24 часа;**  
 - на этапе совершенствования спортивного мастерства свыше года – **28 часов;**

- на этапе высшего спортивного мастерства – **32 часа.**

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач этапа подготовки. Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25%.

Перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки обуславливается выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

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

Этапы спортивной подготовки	Медицинские требования	Возрастные требования		Психофизические требования
		мальчики	девочки	
Этап начальной подготовки	наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным занятиям по виду спорта ушу	6,6	6,6	показатели памяти, внимания и мышления
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		8	8	
Этап совершенствования спортивного мастерства		12	12	
Этап высшего спортивного мастерства		14	14	

В целях предупреждения нарушения здоровья у занимающихся предусматриваются следующие мероприятия:

- прохождение углубленного медицинского обследования два раза в год в медицинском учреждении, с которым спортивной школой заключен договор;
- дополнительный медицинский осмотр перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы.
- контроль за использованием фармакологических средств, применением запрещенных для использования в спорте субстанций и методов.

## 2.6. Предельные тренировочные нагрузки:

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спорт. Специализации)	Этап совершенствования спорт. мастерства	Этап высшего спортивного мастерства			
	до года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	до года	Свыше года	
Количество часов в неделю	6	9	12	18	24	28	32
Количество тренировок в неделю	3-5	4-6	4-7	6-9	6-12	7-14	8-14
Общее количество часов в год	312	468	624	936	1248	1456	1664
Общее количество тренировок в год	156-260	208-312	208-364	312-468	312-624	364-728	416-728

## 2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности:

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Кол-во стартов	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спорт. мастерства			
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	До года	Свыше года	
Контрольные	Минимальное	2	2	2	3	3	3	3
	Максимальное	3	3	4	4	4	4	5
Отборочные	Минимальное	-	-	1	1	2	2	2
	Максимальное	-	-	3	4	5	7	8
Основные	Минимальное	-	1	2	3	4	5	6
	Максимальное	-	3	4	4	5	7	8





				количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Эксплуатации (лет) Срок			
							количество	Срок	количество	Срок
1	футболка	шт	На одного занимающегося				2	1	3	1
2	Костюм спортивный для тренировок	шт	На одного занимающегося	1	2	1	2	1	2	1
3	Костюм ветрозащитный	шт	На одного занимающегося				1	2	1	2
4	Кроссовки легкоатлетические	пар	На одного занимающегося				1	2	1	2
5	Шорты спортивные	шт	На одного занимающегося				1	1	1	1
6	Тапочки кожаные для соревнований	пар	На одного занимающегося				1	1	1	1
7	Костюм шелковый для соревнований	шт	На одного занимающегося				2	1	2	1

### 2.8.2. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 9 августа 2010 г. № 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».

### 2.8.3. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1	Ковер для занятий видом спорта «ушу»	штук	10
2	Хореографический станок 8 м	штук	7
3	Зеркало настенное 6x2 м	штук	7
4	Оружие спортивное короткое	штук	100
5	Оружие спортивное длинное	штук	100
6	Оружие спортивное парное	пар	30
7	Оружие спортивное гибкое	штук	50
8	Дополнительные детали к спортивному оружию	штук	200
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения			
1	Маты гимнастические	штук	50
2	Мостик гимнастический	штук	10
3	Лонжа ручная универсальная с широким поясом	штук	2
4	Гантели переменной массы от 1 кг до 6 кг	комплект	10
5	Скамейки гимнастические	штук	30
6	Стенки гимнастические	штук	30
7	Гриф	штук	3
8	Скакалка гимнастическая	штук	150
9	Бодибар от 1кг до 10 кг	штук	20
10	Диски для грифа от 2 кг до 25 кг	пар	20
11	Музыкальный центр	штук	7
12	Видеомагнитофон	штук	7

13	Телевизор для просмотра видеоматериалов	штук	7
Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства			
1	секундомер	штук	10
2	рулетка	штук	10
3	пульсометр	штук	10
4	Динамометр кистевой	штук	3
5	Динамометр становой	штук	2
Технические средства ухода за местами занятий			
1	Пылесос производственный	штук	7

## 2.9. Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки:

Этапы спортивной подготовки	Период подготовки	Требования по спорт. мастерству	Возраст для зачисления в группы (лет)		Наполняемость групп (человек)	
			Мин.	Макс.	Мин.	Макс.
Этап начальной подготовки	До года	б/р	6,6	8	12	30
	Свыше года	3ю	7	9	12	30
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1г.об	3ю-2ю	8	11	6	20
	2г.об	2-ю 1ю				
	3г.об	1ю-3	11	15	6	16
	4г.об	3-2				
	5г.об	2-1				
Этап совершенствования спортивного мастерства	До 1 г.	КМС	12	18	2	9
	Свыше года					
Этап высшего спортивного мастерства	Весь период	МС, МСМК	14	Без ограничения	2	6

## 2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки:

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

спортивного мастерства. Объём индивидуальной спортивной подготовки в группах спортивного совершенствования составляет не более 50% от общего числа часов, в группах высшего спортивного мастерства не более 70%.

### **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. Первый 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%.

#### **2) 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%.

#### **3) 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.

### **2.12. Рекомендации по организации психологической подготовки.**

Воспитание волевых качеств, способствующих преодолению трудностей и препятствий: настойчивость, упорство, решительность, смелость, выдержка, самообладание. Участие в соревнованиях. Учебные спарринги. Выполнение привычных упражнений в сложных и экстремальных условиях (ограниченная опора, равновесие на возвышении и т.п.). Упражнения, выполнение которых

возможно только за счет проявления волевых усилий (умения терпеть). Тренировочная группа как коллектив (понятие о психологическом климате в группе. Межличностные отношения в группе. Регуляция взаимоотношений с другими членами группы).

### **3. 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.

Для осуществления эффективности тренировочного процесса следует учитывать следующие факторы:

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

- основные условия тренировочного процесса – отражающие его организацию (материально-бытовые условия, календарь соревнований и другие).

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

В основу спортивной тренировки положены две группы принципов.

Первая представляет собой общие принципы дидактики, характерные для любого 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 соотношение общей и специальной подготовки в тренировочном процессе в виде спорта ушу будет способствовать росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики вида спорта ушу, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного спортсмена;

2. Непрерывность тренировочного процесса.

Так как спортивная тренировка – это многолетний и круглогодичный процесс, все звенья которого взаимосвязаны, следует сохранять

направленность на достижение максимальных спортивных результатов в избранном виде спорта в течение всего времени.

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

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

### 3. Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам.

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

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

Рекомендуется также использовать следующие направления в интенсификации тренировочного процесса:

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

### 4. Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок.

Процесс спортивной тренировки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее).

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

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

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

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

#### 5. Цикличность тренировочного процесса.

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

### **3.1.1. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований. Требования к тренерскому составу.**

В целях обеспечения техники безопасности необходимо:

- довести до сведения всех занимающихся правила внутреннего трудового распорядка;
- ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности на спортивном сооружении, в спортивном зале;
- организовать занятия со спортсменами в соответствии с расписанием;
- перед началом занятий провести тщательный осмотр места занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, оборудования, в их соответствии санитарно-гигиеническим требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий;
- присутствовать при входе занимающихся в спортивный зал;
- контролировать уход занимающихся из зала;

- по результатам медицинского осмотра и тестирований знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого занимающегося;
- обеспечивать страховку;
- при проявлении признаков утомления или недомогания, плохого самочувствия немедленно направлять к врачу.

Тренер несет прямую ответственность за охрану жизни и здоровья занимающихся.

### **Требования к занимающимся.**

В целях обеспечения безопасности занимающиеся должны:

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

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

## **3.2. Учебный материал по этапам спортивной подготовки**

### **3.2.1. Этап начальной подготовки до 1 года (ЭНП до 1 года)**

Теория и методика физической культуры и спорта:

- а) Места занятий. Оборудование и инвентарь.** Техника безопасности при занятиях ушу. Оборудование зала и инвентарь. Эксплуатация и сохранение. Форма для занятий ушу, соревновательный костюм ушу (и-фу). Общие сведения о спортивном оружии ушу.
- б) Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.** Физическая культура как часть общей культуры общества. Ее значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития, подготовки к труду и защите Родины.
- в) Краткий разбор развития ушу.** История возникновения и становления ушу. Общие сведения о развитии ушу в ГБОУ «Центре спорта и образования «МЭШ» Москомспорта, лучших спортсменах школы, участии российских спортсменов в международных соревнованиях.
- г) Краткие сведения о строении и функциях организма.** Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям. Мышцы синергисты и антагонисты.

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

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

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

Подготовительный период:

Общая физическая подготовка:

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

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

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

**Упражнения для развития гибкости.** (жоугун)

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

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

**Соревновательный период:**

Техническая и специальная подготовка:

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

**Цюаньшу**

**1. Основные положения кисти (цзибэнь шоусин):**

- а) Чжан - ладонь;
- б) Цюань - кулак;

в) Гоушоу - “крюк”, кисть руки пальцы собраны в “щепоть”.

## **2. Основные виды движений руками (цзибэнь шоуфа):**

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

## **3. Основные виды позиций (цзибэнь бусин):**

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

## **4. Основные виды перемещений (цзибэнь буфа):**

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

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

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

## **6. Дуаньцисе**

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

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

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

- Цзянь чжи - положение пальцев в форме “меча”;
- Баоцзянь - способ удержания меча;
- Цыцзянь - прокалывание мечом;
- Пинцыцзянь - прокалывание мечом с лезвием в горизонтальном положении;
- Сяцыцзянь - прокалывание вниз;

- Шанццзянь - прокалывание вверх;
- Пицзянь - “рубящее” движение мечом;
- Дяньцзянь - укол мечом сверху вниз;
- Бэнцзянь - движение “вспарывания” мечом, работа запястья.

### **Переходный период:**

#### **1. Разучивание базовых связок:**

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

#### **2. Изучение комплексов чанцюань начального уровня.**

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

#### **Рекомендации:**

Упражнения общефизического характера желательно давать в конце тренировки.

Следует чередование в процессе тренировки изучение материала с выполнением упражнений на гибкость (жоугун).

Выполнение элементов в различных сочетаниях и комбинациях.

#### **3. Восстановительные мероприятия**

##### **3.2.2. Этап начальной подготовки свыше года (ЭНП свыше 1 года)**

Теория и методика физической культуры и спорта:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

к) **Краткие сведения о физиологических основах тренировки ушу**

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития. Понятие «навык».

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

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

Подготовительный период:

Общая физическая подготовка:

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

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

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

**Акробатические упражнения.** (Кувырки вперед (цянбэй), кувырок назад (хоубэй), колесо (цэшоуфань), подъем разгибом (лиюдэтин), равновесия (пинхэн).

**Упражнения для развития гибкости.** (жоугун)

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

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



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

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

### **Соревновательный период:**

Техническая и специальная подготовка:

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

#### **1. Основные положения кисти (цзибэнь шоусин):**

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

#### **2. Основные виды движений руками (цзибэнь шоуфа):**

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

#### **3. Основные виды позиций (цзибэнь бусин):**

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

### **Цюаньшу**

#### **4. Основные виды перемещений (цзибэнь буфа):**

- а) Чабу - позиция - зашагивание;
- б) Гайбу - позиция-отшагивание.
- в) Шанбу - шаг вперед;
- г) Туйбу - шаг назад.

## 5. Основные виды движений ногами (цзибэнь туйфа):

- а) Чжэньтитуй - удар выпрямленной ногой вперед-вверх;
- б) Сетитуй - удар выпрямленной ногой к противоположному плечу;
- в) Цэтитуй - боковой удар выпрямленной ногой;
- г) Хоуляотуй - удар назад выпрямленной ногой;
- д) Даньтуй - удар ногой вперед.
- е) Дэнтуй - удар пяткой вперед.

## 6. Дуаньцисе

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

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

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

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

## 7. Длинное оружие - Чан бинци.

### Базовые движения с палкой (гуньшу цзибэнь дунцзо):

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

### Базовые движения с копьем (цяньшу цзибэнь дунцзо):

- Во цяньфа - способы хвата копья;
- Чжацянь - горизонтальное прокалывание;
- Сячжацянь - прокалывание вниз;
- Ланьцянь - блокирующее движение передней частью копья вовнутрь;

- Бэнцян - “вздергивание” копьем;
- Боцян - сбив полукруговым движением влево или вправо;
- Цзяцян - верхний блок-подставка от удара сверху;

Рекомендации:

Упражнения общефизического характера желательно давать в конце тренировки.

Следует чередование в процессе тренировки изучение материала с выполнением упражнений на гибкость (жоугун).

Выполнение элементов в различных сочетаниях и комбинациях.

**Переходный период:**

### **1. Совершенствование комплексов чанцюань начального уровня.**

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

### **2. Разучивание базовых связок с коротким и длинным оружием:**

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

### **3. Восстановительные процедуры**

#### **3.2.3. Тренировочный этап до 2 лет (ТЭ до 2 лет - первый год обучения)**

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

Теория и методика физической культуры и спорта:

#### **а) Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.**

Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких результатов в спорте.

**б) Краткий разбор развития ушу.** Возникновение ушу в Китае. Основные вехи в его развитии. Создание Федерации ушу России, первые Всероссийские соревнования по ушу. Достижение российских спортсменов на международной арене.

- в) **Краткие сведения о строении и функциях организма.** Основные сведения о кровообращении. Состав и назначение крови. Большой и малый круг кровообращения.
- г) **Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питания спортсмена по ушу.** Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Особенности питания спортсменов в основной и соревновательный периоды.
- д) **Основы методики обучения.** Принципы обучения: сознательность, активность, наглядность, систематичность, последовательность, доступность, прочность. Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. Построение разминки на соревнованиях.
- е) **Общая и специальная подготовка в ушу.** Роль общей подготовки в достижении спортивных результатов и воспитании личности. Направленность общей и специальной подготовки в ушу.
- ж) **Правила соревнований.** Способы оценки комплексов ушу-таолу. Соревновательная программа по ушу-таолу. Возрастные категории и виды программы на соревнованиях по ушу-таолу. Участники соревнований, их права и обязанности. Способы оценки выступлений спортсменов в возрастной группе «мальчики, девочки».
- з) **Общие понятия о технике ушу.** Особенности ритма, стиля и композиции комплексов таолу. Международные стандартные соревновательные комплексы ушу-таолу. Самостоятельные комплексы ушу-таолу. Особенности группы стилей Наньцюань (наньцюань, наньдао, наньгунь).
- и) **Врачебный контроль и самоконтроль.** Диспансерное обследование, состояние здоровья, физическое развитие, приспособляемость сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и других систем организма к тренировочным соревновательным нагрузкам.
- к) **Краткие сведения о физиологических основах тренировки ушу.** Стадии формирования двигательных навыков. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков.
- л) **Морально-волевая подготовка.** Определение понятий: «мораль», «воля». Особенности формирования моральных и волевых качеств. Воспитание патриотизма, интернационализма, стойкости, твердости, точности, товарищества и гуманизма.
- м) **Оборудование и инвентарь.** Арсенал длинного оружия ушу-таолу: гуньшу, цяншу, наньгунь.
- н) **Основы философии и психологии спортивных единоборств.** Понятие воинской морали удэ.  
Психологическая подготовка:  
Воспитание волевых качеств, способствующих преодолению трудностей и препятствий: настойчивость, упорство, решительность, смелость, выдержка, самообладание. (Участие в соревнованиях. Учебные спарринги. Выполнение привычных упражнений с сложных и экстремальных условиях (ограниченная опора, равновесие на возвышении и т.п.). Упражнения, выполнение которых возможно только за счет проявления волевых усилий, “умение терпеть”).

Учебно-тренировочная группа как коллектив. (Понятие о психологическом климате в группе. Межличностные отношения в группе. Регуляция взаимоотношений с другими членами группы. Выработка социального отношения к повиновению, послушанию).

Подготовительный период:

Физическая подготовка:

Совершенствование базовой техники ушу и овладение более сложными движениями.

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

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

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

**Упражнения на развитие ловкости.**

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

**Соревновательный период:**

Техническая и специальная подготовка:

### 1. Цюаньшу

#### 1. Положения кисти (шоусин):

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

#### 2. Движения руками (шоуфа):

- Лигэ - блокирующее движение предплечьем внутрь;
- Вайгэ - блокирующее движение предплечьем наружу;
- Шанцзя - блокирующее движение предплечьем вверх;
- Тяовань - фиксация ладони в запястье;
- Лянчжан - фиксация ладони в запястье над головой (букв. “сверкающая ладонь”);
- Ляочжан - удар ладонью снизу вверх по дуге;
- Каньчжан - удар ребром ладони в горизонтальной плоскости;
- Лоушоу - захват снаружи внутрь;
- Гуаньцюань - боковой удар по дуге согнутой рукой;
- Чаоцюань - удар полусогнутой рукой снизу вверх;

- Бяньцюань - горизонтальный удар тыльной стороной кулака через разгиб в локте;
- Цзайцюань - удар кулаком сверху вниз;
- Динчжоу - удар в сторону острием локтя;
- Паньчжоу - круговой удар локтем.

### **3.Позиции (бусин):**

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

### **4.Перемещения (буфа):**

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

### **5.Движения ногами (туйфа):**

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

### **6.Техника Движения в прыжках(Тяюэ дунцзо)**

- Тэнкунфэйцзяо - удар в прыжке выпреленной ногой

### **7.Равновесия (пинхэн):**

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

## **2. Техника “Южного кулака” - Наньцюаньшу.**

### **1.Позиции (бусин):**

- Мабу - П-образная позиция, или “наездника”;
- Гунбу - позиция выпада;
- Хэнданбу - позиция выпада с разворотом корпуса;
- Дулибу - позиция на одной ноге с поднятым коленом;
- Сюйбу - позиция “пустого шага”;
- Гэбу - позиция полуприседа;
- Даньдэбу - позиция растянутого полуприседа;
- Цилунбу - позиция полушага.

### **2.Базовые движения (цзибэнь дунцзо):**

- Гуа цюань - удар тыльной стороной кулака вниз;
- Бянь цюань - удар “хлыст”;
- Чун цюань - прямой удар кулаком в сторону;
- Пао цюань - удар кулаком по диагонали;
- Гай цюань - “накрывающий” удар кулаком;
- Туй чжан - удар раскрытой ладонью;
- Бяо чжан - “протыкание” пальцами;

### **3. Короткое оружие - Дуань бинци.**

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

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

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

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

### **7. Длинное оружие - Чан бинци.**

#### **Базовые движения с палкой (гуньшу цзибэнь дунцзо):**

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

#### **Базовые движения с копьем (цяншу цзибэнь дунцзо):**

- Во цянфа - способы хвата копья;
- Чжацянь - горизонтальное прокалывание;
- Сячжацянь - прокалывание вниз;
- Ланьцянь - блокирующее движение передней частью копья вовнутрь;
- Бэнцянь - “вздергивание” копьем;
- Боцянь - сбив полукруговым движением влево или вправо;
- Цзяцянь - верхний блок-подставка от удара сверху

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, играм, базовой технике и т.д.

Требования и порядок сдачи экзаменов остаются те же, что и на первом этапе.

В качестве контрольных упражнений по технической подготовке можно использовать: базовые удары ногами в прыжках (т.к. они требуют хорошей координации и физической подготовки), учебные комплексы чанцюань 1, 2 и 3 технического уровня (и дуань, эр дуань, сань дуань цзишу чанцюань таолу). Демонстрация юнфа (применение техники) необходима с целью контроля понимания занимающимися функции движений ушу. Рекомендации, к первому этапу программы остаются прежними и для второго и последующего этапов.

**Переходный период:**

### **1. Разучивание связок с коротким и длинным оружием:**

- Мабу-гунбу-чжадао
- Чаньтоу-гунбу
- Гонао-суйбу-туйчжан
- Гунбу-ляодао
- Суйбу-гуадао
- Гунбу-цицзянь
- Мабу-пинцицзянь
- Бинбу-пицзянь
- Пубу-бэнцзянь
- Гунбу-пигунь
- Саогунь-пубу
- Гунбу-бэнгунь
- Баньмабу-ланьнацянь
- Гунбу-чжатынь
- Динцзыбу-бэнцянь

### **2. Изучение комплексов.**

- Эрцзи чаньцюань

### **3. Восстановительные процедуры**

#### **3.2.4. Тренировочный этап до 2 лет (ТЭ до 2 лет - второй год обучения)**

Теория и методика физической культуры и спорта:



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

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

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

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

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

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

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

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

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

к) **Краткие сведения о физиологических основах тренировки ушу.** Краткие характеристики физиологических механизмов развития

двигательных качеств, необходимых спортсмену по ушу: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость).

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

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

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

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

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

Психологическая подготовка:

Воспитание волевых качеств, способствующих преодолению трудностей и препятствий: настойчивость, упорство, решительность, смелость, выдержка, самообладание. (Участие в соревнованиях. Учебные спарринги. Выполнение привычных упражнений с сложных и экстремальных условиях (ограниченная опора, равновесие на возвышении и т.п.). Упражнения, выполнение которых возможно только за счет проявления волевых усилий, “умение терпеть”). Учебно-тренировочная группа как коллектив. (Понятие о психологическом климате в группе. Межличностные отношения в группе. Регуляция взаимоотношений с другими членами группы. Выработка социального отношения к повиновению, послушанию).

Подготовительный период:

Физическая подготовка:

Совершенствование базовой техники ушу и овладение более сложными движениями.

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

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

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

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

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

### **Соревновательный период:**

Техническая и специальная подготовка:

#### **5. Движения ногами (туйфа):**

- Вайбайтуй - удар выпрямленной ногой изнутри наружу;
- Лихэтуй - удар выпрямленной ногой снаружи внутрь;
- Даотитуй - удар ногой прогнувшись;
- Хоудэнтуй - прямой удар назад;
- Фуди хоусаотуй - задняя круговая подсечка с опорой;
- Чжишэнь цяньсаотуй - передняя круговая подсечка с выпрямленным корпусом.

#### **6. Удары с хлопками (цзисян дунцзо):**

- Даньпайцзяо - одиночный удар с хлопком по подъему стопы;
- Лихэпайцзяо - удар снаружи внутрь с хлопком по стопе;
- Вайбайпайцзяо - удар с хлопком изнутри наружу;
- Хоутяо пайцзяо - удар с хлопком с захлестыванием.

#### **7. Техника движений в прыжках (тяюэ дунцзо):**

- Тэнкунбайляньцзяо - удар выпрямленной ногой в прыжке изнутри наружу;

#### **8. Равновесия (пинхэн):**

- Паньтуй пинхэн - равновесие с согнутой опорной ногой.

### **2. Техника “Южного кулака” - Наньцюаньшу.**

#### **Базовые движения (цзибэнь дунцзо):**

- Лэ шоу - захват руки противника;
- Туй чжуа - удар ладонью в форме “когтей тигра” вперед;
- Ляо чжуа - удар ладонью в форме “когтей тигра” вверх;
- Туй чжи - толчок пальцем;
- Я чжоу - удар локтем (в горизонтальной плоскости);
- Дань чжоу - удар локтем снизу вверх (в вертикальной плоскости);
- Пань цяо - блок предплечьем;
- Це цяо - блок предплечьем вниз;
- Чэнь цяо - блок вперед по диагонали;
- Гунь цяо - “сдвигающий” блок;
- Цзе цяо - блок изнутри наружу;
- Чуань цяо - “протыкающий” блок.

### 3. Короткое оружие - Дуань бинци.

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

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

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

- Гуацзянь - круговое движение мечом сверху вниз в вертикальной плоскости;
- Ляоцзянь - “подрезающее” движение снизу вверх в вертикальной плоскости;
- Моцзянь - движение мечом слева направо в горизонтальной плоскости;
- Чжаньцзянь - горизонтальное рубящее движение мечом;
- Цзецзянь - блокирующее движение средней частью лезвия;
- Тяоцзянь - “вздергивание” мечом снизу вверх прямой рукой;
- Юньцзянь - круговые движения над головой в горизонтальной плоскости;
- Саоцзянь - “секущее” движение меча;
- Цзяцзянь - блок-подставка от удара сверху.

### Переходный период:

#### 1. Разучивание связок из «Южного кулака» наньцюань:

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

#### 2. Разучивание связок с коротким оружием:

- Гунбу-чжаньдао
- Мабу-тяодао
- Пубу-аньдао
- Чабу-цяндао
- Гунбу-туйдао
- Гунбу-цзядао

- Дулибу-дайдао
- Сюйбу-гуацзянь
- Гунбу-ляоцзянь
- Чабу-моцзянь
- Себу-чжаныцзянь
- Пубу-тяоцзянь
- Цзопаньбу-юньцзянь
- Дулибу-цзяцзянь

### **3. Изучение комплексов.**

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

### **3. Восстановительные процедуры**

#### **3.2.5.Тренировочный этап свыше 2 ЛЕТ (ТЭ свыше 2 лет - третий год обучения)**

Подготовительный период:

Физическая подготовка:

Совершенствование базовой техники ушу и овладение более сложными движениями.

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

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

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

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

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

#### **Соревновательный период:**

Техническая и специальная подготовка:

#### **1. Цюаньшу**

##### **1. Техника движений в прыжках (тяоюэ дунцзо):**

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

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

### **1. Позииции (бусин):**

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

### **2. Базовые движения (цзибэнь дунцзо):**

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

## **7. Длинное оружие - Чан бинци.**

### **Базовые движения с палкой (гуньшу цзибэнь дунцзо):**

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

### **8. Базовые движения с копьем(цяншу цзибэнь дунцзо)**

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

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, играм, базовой технике и т.д.

Требования и порядок сдачи экзаменов остаются те же, что и на первом этапе.

В качестве контрольных упражнений по технической подготовке можно использовать: базовые удары ногами в прыжках (т.к. они требуют хорошей координации и физической подготовки), учебные комплексы чанцюань 1, 2 и 3 технического уровня (и дуань, эр дуань, сань дуань цзишу чанцюань таолу). Демонстрация юнфа (применение техники) необходима с целью контроля понимания занимающимися функции движений ушу.

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

### **Переходный период:**

#### **1. Разучивание связок с длинным оружием:**

- Шанбу-цзигунь
- Гунбу-юньгунь
- Гунбу-цзягунь
- Шанбу-тхилиаохуагунь
- Пубу-дичжацянь
- Баньмабу-ланьнацянь
- Мабу-баоцянь
- Гунбу-туйцянь
- Чабу-лацянь
- Пубу-шуайцянь
- Динцзыбу-тяобацянь

#### **2. Изучение комплексов.**

##### **Базовые комплексы:**

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

#### **3. Совершенствование комплексов:**

-Эрцзи чаньцюань: Эрцзи наньцюань - один на выбор

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

#### **4. Восстановительные процедуры**

##### **3.2.6.Тренировочный этап с выше 2 ЛЕТ (ТЭ с выше 2 лет - четвертый год обучения)**

### **Подготовительный период:**

#### **Короткое оружие - Дуань бинци.**

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

4. Базовые движения с широким мячом в сочетании с техникой перемещений
5. Базовые движения с обоюдоострым мячом в сочетании с техникой перемещений
6. Базовые движения с южным мячом в сочетании с техникой перемещений

#### **Длинное оружие - Чан бинци.**

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

#### **Соревновательный период**

Базовые комплексы гуйдин-таолу:

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

#### **Переходный период:**

##### **1. Совершенствование базовых движений короткого и длинного оружия в сочетании с прыжковой техникой и техникой перемещений из комплексов гуйдин таолу:**

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

##### **2. Восстановительные мероприятия.**

##### **3.2.7.Тренировочный этап с выше 2 ЛЕТ (ТЭ свыше 2 лет - пятый год обучения)**

#### **Подготовительный период:**

##### **Кулачная техника - Цюаньшу**

1. Техника «Длинного кулака» - Чанцюаньшу.
2. Техника «Южного кулака» - Наньцюаньшу.
3. Техника «Кулака великого предела» - Тайцзицюаньшу.

#### **Короткое оружие - Дуань бинци.**

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

#### **Длинное оружие - Чан бинци.**

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

#### **Соревновательный период:**

Первые международные гуйдин-таолу:



- чанцюань, наньцюань, 24 формы тайцзицюань – один на выбор;
- цзяньшу, даошу, наньдао, 32 формы тайцзицзянь – один на выбор;
- гуньшу, цяншу, наньгунь – один на выбор.

### **Переходный период:**

#### **1. Совершенствование базовых движений короткого и длинного оружия в сочетании с прыжковой техникой и техникой перемещений из первых международных комплексов гуйдин таолу:**

- **чанцюань, наньцюань, 24 формы тайцзицюань – один на выбор;**

- Цзибу-тэнкунфэйцзяо
- Сюанфэнцзяо-мабу
- Юэбу-пубу
- Цзунбу-байлянь
- Сюаньцзы-цзисян-гунбу
- Синбу-лихэпайцзяо-пайцзи
- Цзисян-гунбу-хоусаотуй-цзацюань

- **цзяньшу, даошу, наньдао, 32 формы тайцзицзянь – один на выбор;**

- Синбу-ляоцзянь
- Юньцзянь-коутуйпинхэн
- Цзопаньбу-ваньюэпинхэн
- Цзибу-цзецзянь
- Цзибу-сюанфэнцзяо-мабу-чаньтоу
- Чаньтоу-сюаньцзы-юньдао
- Юэбу-пидао-гунбу

- **гуньшу, цяншу, наньгунь – один на выбор.**

- Юньгунь-гунбу
- Пубу-баогунь
- Гунбу-бэйгунь
- Мабу-цзягунь
- Шанбу-тиляоухуагунь
- Пубу-дичжатын
- Ланьначжатын
- Чабу-боцян
- Пубу-шуайцян
- Шанбу-лихуацян
- Динцзыбу-тяобаоцян

#### **2. Восстановительные мероприятия.**

Рекомендации:

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

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

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

Требования и порядок сдачи экзаменов остаются те же, что и на первом этапе.

В качестве контрольных упражнений по технической подготовке можно использовать: базовые удары ногами в прыжках (т.к. они требуют хорошей координации и физической подготовки), учебные комплексы чанцюань 1, 2 и 3 технического уровня (и дуань, эр дуань, сань дуань цзишу чанцюань таолу). Демонстрация юнфа (применение техники) необходима с целью контроля понимания занимающимися функции движений ушу.

Рекомендации, к первому этапу программы остаются прежними.

### **3.2.8. Этап совершенствования спортивного мастерства**

На данном этапе, к программе основного многоборья (три регламентируемых комплекса) добавляются два комплекса традиционного раздела (чуаньтунлэй) - традиционное цюаньшу (чуаньтун цюаньшу) и традиционное оружие (чуаньтун цисе). Это предъявляет совершенно новые требования как к содержанию тренировочного процесса, так и к морально-волевым качествам спортсмена, его физическому состоянию, особенно выносливости и скоростной восстанавливаемости. Возрастание нагрузок почти вдвое требует на данном этапе корректировки и оптимизации учебного плана, для высвобождения дополнительного времени для отработки нового материала. На этом этапе ведущая роль принадлежит методам сопряженной тренировки, которая характеризуется целостным выполнением действий в условиях дополнительных нагрузок, не искажающих технику движений. В тренировку необходимо включать отдельные упражнения, требующие специальных волевых усилий (чаотао сюнъянь - 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 сюнъянь; выполнение большого количества повторов заданного движения - до 1000 раз).

Одно из главных условий развития положительных волевых качеств спортсменов на данном этапе - воспитание уверенности в своих силах. Без уверенности в своих возможностях преодолеть трудности спортсмен не

может проявить необходимую волю в условиях соревнований. Твердая уверенность спортсмена в своих силах основывается на проверке своих возможностей во время тренировки и соревнований. Для правильной оценки спортсменом своих сил необходимо, под руководством тренера, проводить разбор и анализ своих достижений и недостатков, при выполнении упражнений и участии в соревнованиях.

После сдачи нормативов по ОФП результаты сравниваются с предыдущими, и индивидуально корректируется дальнейшая общефизическая подготовка. В качестве контрольных нормативов по технической подготовке использовать комплексы цюаньшу (чанцюань для ЭССМ) и цисе, моделируя соревновательную обстановку.

### **3.2.9. Этап совершенствования спортивного мастерства до года (ЭССМ до года- 1 год обучения)**

Теория и методика физической культуры и спорта:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

укрепления специфических групп мышц, задействованных в комплексах с оружием, с отягощениями (наработка движений с тяжелым оружием).

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

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

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

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

Техническая и специальная подготовка.

Совершенствование приобретенных ранее двигательных навыков и умений. Отработка автоматизма и естественности технических действий.

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

### **3.2.10 Этап совершенствования спортивного мастерства св. гда (ЭССМ св. года - 2 год обучения)**

**Подготовительный период:**

**Техника “Длинного кулака” - Чанцюаньшу.**

#### **1. Техника прыжков (тяо юэ фа):**

- Тэнкунцзяндань - прямой удар ногой с одновременным движением разноименной рукой;

- Тэнкунцэчуань - боковой удар ногой;

- Паньтуйдэ - боковой удар ногой с падением;

- Чжуаньшэнь паньтуйдэ - удар с падением с проворотом корпуса;

- Тэнкунхэнданьтуй - диагональный удар ногой;

- Тэнкунхоухэнданьтуй - обратный диагональный удар ногой.

#### **2. Равновесия (пинхэн):**

- Чаотьяндэн - равновесие с удержанием ноги над головой;
- Цянькуйтунпинхэн - равновесие с удержанием ноги впереди;
- Ванюэпинхэн - равновесие прогнувшись;
- Цэчуайтуйпинхэн - равновесие с ударом в сторону.

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

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

#### **2. Движения руками (шоуфа):**

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

#### **3. Техника передвижений (буфа):**

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

#### **4. Техника ног (туйфа):**

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

#### **5. Прыжки (тяоюэ):**

Эрцицзяо, Юаньдитяо, Тэнкун деча/

#### **6. Техника корпуса (шэньфа).**

#### **7. Техника взгляда (яньфа).**

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

#### **Соревновательный период:**

Третьи международные гуйдин-таолу:

- чанцюань, наньцюань, тайцзицюань – один на выбор;

#### **Переходный период:**

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

- чанцюань, наньцюань, тайцзицюань – один на выбор;
  - Тэнкунфэйцзяо-цэкуньфань
  - Сюанфэнцзяо-дишуча
  - Тэнкунбайлянь-мабу
  - Сюаньцзы-цзопаньбу
  - Шицзыпинхэн-гунбу
  - Хоусаотуй-пубу
  - Тэнкунданьтуй-гунбу

- Элементы повышенной сложности из комплекса тайцзицюань

## **2. Восстановительные мероприятия.**

### **3.2.11. Этап совершенствования мастерства св. года (ЭССМ свыше года - 3 год обучения)**

#### **Подготовительный период:**

##### **Короткое оружие - Дуань бинци.**

7. Базовые движения с широким мечом (даошу цзибэнь дунцзо)
8. Базовые движения с обоюдоострым мечом (цзяньшу цзибэнь дунцзо)
9. Базовые движения с южным мечом (наньдао цзибэнь дунцзо)

##### **Длинное оружие - Чан бинци.**

4. Базовые движения с палкой (гуньшу цзибэнь дунцзо)
5. Базовые движения с копьем (цяншу цзибэнь дунцзо)
6. Базовые движения с южной палкой (наньгунь цзибэнь дунцзо)

#### **Соревновательный период:**

Третьи международные гуйдин-таолу:

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

#### **Переходный период:**

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

- цзяньшу, даошу, наньдао, тайцзицзянь – один на выбор;

- Синбу-ляоцзянь
- Юньцзянь-коутуйпинхэн
- Цзопаньбу-ваньюэпинхэн
- Цзибу-цзецзянь
- Цзибу-сюанфэнцзяо-мабу-чаньтоу
- Чаньтоу-сюаньцзы-юньдао
- Юэбу-пидао-гунбу

- гуньшу, цяншу, наньгунь – один на выбор.

- Юньгунь-гунбу
- Пубу-баогунь
- Гунбу-бэйгунь
- Мабу-цзягунь
- Шанбу-тияохуагунь

- Пубу-дичжатын
- Ланьначжацянь
- Чабу-боцянь
- Пубу-шуайцянь
- Шанбу-лихуацянь
- Динцзыбу-тяобаоцянь

### 3. Восстановительные мероприятия.

#### 3.2.12. Этап высшего спортивного мастерства (ЭВСМ)

Теория и методика физической культуры и спорта:

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

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

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

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

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

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

ж) **Правила соревнований. Их организация и проведение.** Гигиенические и медицинские требования к участникам соревнований.



Случаи несоответствия критериям сложных элементов. Заполнение партитур комплекса. Состав судейской коллегии. Права и обязанности каждого из членов судейской коллегии. Требования для присвоения судейских категорий. Критерии оценки работы судей.

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

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

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

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

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

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

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

### **Физическая подготовка.**

Упражнения на развитие силовых способностей. (Упражнения для укрепления

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

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

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

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

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

Техническая и специальная подготовка.

Совершенствование приобретенных ранее двигательных навыков и умений. Отработка автоматизма и естественности технических действий.

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

### **Подготовительный период:**

#### **1. Традиционное цюаньшу (чуаньтун цюаньшу):**

##### **а) Синьцюань**

(Шоусин): чжан, цюаньсиньцюань, лосинцюань;

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

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

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

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

Положение корпуса (Шэньсин);

Движения корпуса (Шэньфа).

##### **б) Багуачжан**

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

Техника рук (Шоуфа): юньчжан, учжан, чуаньчжан, тяочжан, ланьчжан, чоучжан,

бочжан, точжан, чжуаньчжан, таньчжан, баочжан, пичжан, ляочжан, молэйчжан, чунцюань;

Позиции (Бусин): суйбу, баньмабу, пубу, гунбу, дяньюбу;

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

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

Положения корпуса (Шэньсин);

Движения корпуса (Шэньфа).

#### **в) Тунбэйцюань**

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

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

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

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

Передвижения (Буфа): шанбу, тйубу, гэньбу, куабу, цзунтяобу, шаньчжаньюбу, тяобинбу;

Техника ног (Туйфа): гоути, даньютуй, цэчуай, ляотуй, дяньютуй;

Движения корпуса (Шэньфа).

#### **г) Пигуацюань**

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

Техника рук (Шоуфа):

- техника руки, сжатой в кулак (цюаньфа): тоцюань, хэнцюань, цзюань, чжаньюцюань, тяоцюань, таньюцюань;

- техника ладони (чжанфа): пичжан, гуачжан, пугуачжан, шуанчжуанчжан,

чочжичжан, шуайчжан, ечжан, чаньцячжан, точжан, хэнчжан, хэчжан;

Позиции (Бусин): гэньбу, гуйбу, байгунбу;

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

Техника ног (Туйфа): даньютуй, дэнтуй, цэчуайтуй, чжэнчуайтуй, цзюаньютуй, дяньютуй;

Положения корпуса: (Шэньсин).

#### **д) Сянсинцюань**

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

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

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

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

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

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

**ж) Шаолиньцюань**

з) Дуйлянь: с оружием; без оружия.

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

- а) традиционное длинное оружие – Гуньшу, Цяншу, Наньгунь;
- б) традиционное короткое оружие – Даошу, Цзяньшу, Наньдао;
- б) традиционное одиночное оружие - Пудао, Дадао, Багуадао, Фэн, Чансуйцзянь;
- в) традиционное парное оружие - Шуандао, Шуангоу, Шуанбишоу, Шуанцзянь;
- г) традиционное гибкое оружие - Саньцзегунь, Цзюцзебянь, Люсинчуй.

**Соревновательный период:**

- комплексы традиционного цюаньшу;
- комплексы традиционного цисе.

**Переходный период:**

1. Совершенствование базовых связок цюаньшу и цисе, входящих в выбранные комплексы традиционного цюаньшу и традиционного цисе.
2. Совершенствование элементов дуйлянь.
3. Восстановительные мероприятия.

Рекомендации:

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

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

**3.3. Воспитательная и психологическая подготовка.**

Воспитательная и психологическая подготовка спортсменов проходит в условиях тренировочного занятия, соревнований, контрольных испытаний. Она предусматривает в первую очередь воспитание волевых качеств, формирование личности спортсмена, межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психологических качеств.

Основные волевые качества: целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность. Волевые качества совершенствуются в процессе преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для того чтобы их преодолеть используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Высокий уровень волевых качеств необходим для достижения эффективности деятельности спортсмена в напряженных соревновательных ситуациях.

Основными задачами психологической подготовки являются привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. Основные методы психологической подготовки одинаковы с методами воспитательной работы: это беседы, убеждения, педагогические внушения, методы моделирования соревновательных ситуаций.

В тренировочных занятиях необходимо создавать ситуации, которые предполагают преодоление трудностей (ситуация преодоления волнения, неприятных ощущений, страха). Соблюдение постепенности и осторожности является при этом необходимым условием. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставится задача по проявлению предельных мобилизационных возможностей.

Использование средств и методов психологической подготовки в тренировочных занятиях зависит от психологических особенностей спортсмена и задач данного занятия.

Так в подготовительной части занятия необходимо использовать упражнения для развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части необходимо применять упражнения для совершенствования различных психических функций и психологических качеств, эмоциональной устойчивости, способности к самоконтролю.

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

Одним из важных компонентов психологической готовности спортсменов различной квалификации к соревнованиям является самооценка и самоконтроль.

Формирование адекватности самооценки и самоконтроля (соответствующих реальным возможностям спортсмена, действительному уровню его подготовленности, объективным результатам его деятельности), отработка соответствующих умений и навыков самооценки в условиях тренировок и соревнований позволяет спортсменам повышать эффективность

управления деятельностью в условиях соревновательной борьбы. Адекватная самооценка является необходимым качеством спортивного характера спортсмена, компонентом высшего спортивного мастерства, важным «внутренним» условием достижения спортивного результата.

Тренер обязан следить за соблюдением спортивного режима, посещением тренировок и систематичностью участия в соревнованиях своих спортсменов. Спортсмены обязаны выполнять указания тренера, хорошо вести себя на тренировках, в школе и дома.

Необходимо развивать у спортсмена умения преодолевать утомление и нежелание работать. Необходимо поощрять спортсмена за трудолюбие и спортивные достижения. Поощрение может быть в виде похвалы, одобрения, благодарности тренера, или всего коллектива. Любое поощрение должно быть справедливо и адекватно заслугам, чтобы не вызвать у других чувства зависти или несправедливости. Однако все нарушения дисциплины и спортивного режима должны разбираться и не оставаться безнаказанными, так как безнаказанность стимулирует повторение неблагоприятных поступков и может привести к более серьезным нарушениям. Наказания могут быть выражены в виде замечаний, устных выговоров, разбора поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий или соревнований. Поощрения и наказания должны быть всегда четко мотивированы и основываться на комплексе положительных и отрицательных поступках спортсмена.

Иногда снижение активности и работоспособности спортсмена основано на объективных показателях здоровья или эмоционального состояния. В таких случаях лучше применить дружеское участие и поддержку, чем наказание, совместно выяснить причины и найти пути выхода из кризисного положения.

Каждый спортсмен должен понимать, что и он, и тренер делают одно дело и стремиться к одному результату. Только понимание того, что тренер – твой первый друг, товарищ может привести к победе. Тренер обязан помнить, что спортивный коллектив является важнейшим фактором нравственного формирования личности.

Большое внимание следует уделять взаимоотношениям спортсменов в коллективе. При этом необходимо воспитывать такие качества, как коллективизм, взаимопомощь, дисциплинированность, уважение к старшим, патриотизм и интернационализм. Для решения задач сплочения коллектива целесообразно проводить коллективные походы в театр и кино, отмечать дни рождения непосредственно на тренировках, совместно участвовать в общественно полезном труде (например: уборка зала), проводить вечера отдыха и тому подобное. Воспитание морально-нравственных качеств у спортсменов связано с обучением инструкторским навыкам. Необходимо привлекать спортсменов высших разрядов для проведения занятий или частей занятий в качестве помощника тренера. Для работы со спортсменами высокого класса желательно привлекать профессиональных психологов.

Психолог должен определить тип нервной деятельности, темперамент каждого спортсмена, его общительность, эмоциональность, лидерство, мотивационные особенности, уровень беспокойства – тревожности и т.п. разработать комплекс методов и приемов снятия нервного напряжения во время интенсивных тренировок и соревнований, дать рекомендации тренеру по форме общения со спортсменом, способствовать решению конфликтных ситуаций.

Широко известен целый ряд приемов и методов регулирования состояния спортсменов во время тренировок и соревнований. Наиболее оперативный и эффективный – целенаправленное изменение направления мыслей или «отвлечения» или «переключения».

Борьба с тревогой перед соревнованиями отнимает значительно больше энергии чем само выступление. Доказано, что отвлечение от навязчивых мыслей способствует более эффективному выполнению действия. Поэтому перед стартом или другим ответственным мероприятием необходимо отвлечься и заняться другим делом, которое целиком поглотит внимание спортсмена.

Другой прием – изменение целевой установки, то есть внимание спортсмена направляется не на конечный результат, а на процесс выполнения двигательного действия. Состоянием спортсмена тренер может управлять с помощью специальной разминки. Если спортсмен угнетен, то разминка должна быть интенсивной, а если сильно возбужден, то возбуждение следует снимать упражнениями на растягивание и расслабление. В случае не благоприятного психического состояния спортсменов в качестве дополнительного приема регуляции стресса используется массаж и самомассаж. При высоком уровне возбуждения рекомендуется успокаивающий массаж, а при угнетенном (слишком спокойном состоянии) – возбуждающий.

Особое место в приведении спортсменов в оптимальное состояние занимает внушение тренера. Тренер должен уметь сдерживать внешнее проявление своих переживаний. Внушение которое делает тренер спортсмену перед выходом на старт должно, быть уверенным, благожелательным и снимать излишнее напряжение.

Психологическая подготовка может проходить как в условиях учебно-тренировочного занятия, так и в отдельно выделенное время. Рекомендуется проводить обучение некоторым приемам психорегулирующей тренировки, например, умению произвольно расслаблять мышцы с целью быстрого восстановления или умению входить в оптимальное боевое состояние.

Необходимо помнить, что психологическая подготовка должна быть индивидуализирована.

### **3.4. Восстановительные средства и мероприятия.**

**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. Значение этих средств в подготовке спортсменов постоянно возрастает в связи с непрерывным увеличением тренировочных и соревновательных нагрузок. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

В нашей стране 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 учебно-тренировочного процесса для повышения уровня функциональных возможностей спортсменов, развития двигательных качеств.

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

Восстановительные мероприятия основного уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма 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 применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

### **3. Педагогические средства восстановления.**

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 и т.п.;
- оптимальная организация и программирование тренировок в макро-, мезо- и микроциклах, обеспечивающая рациональное соотношение различных видов, направленности и характера тренировочных нагрузок и их динамическое развитие;
- правильное сочетание в 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 вработываемость и настройку организма на предстоящую работу, но создает условия для оптимального развития физиологических и психических процессов. А это в свою очередь, способствует более эффективному восстановлению организма в процессе работы, а также между отдельными сериями упражнений во время тренировки;
- выполнение упражнений для активного отдыха в интервалах между тренировочными нагрузками в одном занятии; использование пассивного отдыха в состоянии полного расслабления в оптимальной позе; упражнений в расслаблении в интервалах между тренировочными нагрузками и после занятий;
- применение упражнений и специальных психологических средств с целью создания положительного эмоционального фона для последующего выполнения основной тренировочной работы на более высоком уровне, что обеспечивает и более активное восстановление;
- выполнение индивидуально подобранных упражнений для заключительной части тренировки (заминка). Постепенный выход из значительных нагрузок - эффективное средство для активного развертывания восстановительных процессов после тренировки. При этом рекомендуется применять в течение 10-15 минут бег в невысоком темпе (ЧСС – 105-120 уд./ мин.) и комплекс специальных упражнений;
- обязательное применение после тренировки различных восстановительных мероприятий.

#### **4. Гигиенические средства восстановления.**

Гигиенические средства восстановления включают основные и дополнительные.

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

**Дополнительные гигиенические средства** восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать: гидропроцедуры – теплый душ, горячий душ, прохладный душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание; различные виды спортивного массажа (общий восстановительный массаж, гидромассаж, самомассаж, предварительный разминочный массаж); различные методики приема банных процедур (баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами). Вместе с этим могут применяться искусственные источники ультрафиолетового излучения для облучения спортсменов в осенне-зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха.

#### **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.

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

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

Необходимо весьма осторожно и крайне индивидуально применять восстановительные средства в период достижения спортивной формы, так как этот период характеризуется очень тонкой координацией психофизических функций. В этот период следует применять только адекватные и проверенные в подготовке спортсменов восстановительные средства.

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.

### **3.5 Медико-биологический контроль**

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 обследование 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.

Большое внимание необходимо уделять выявлению и лечению очагов хронической инфекции у юных спортсменов. Очаги хронической инфекции (кариозные зубы, хронический тонзиллит и др.) нередко являются причиной нарушений сердечного ритма, сосудистой дистонии, перенапряжения и перетренировки. Важно, чтобы очаги хронической инфекции были ликвидированы до интенсивных занятий спортом, иначе они могут быть причиной различных осложнений со стороны сердца, почек и других органов.

### **3.6. 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 и т.п.

Методистами школы проводятся семинары и лекции по вопросу последствий применения допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за применение ими запрещенных для использования в спорте субстанций или методов.

### **3.7. Инструкторская и судейская практика.**

Инструкторские навыки работы начинают прививать на тренировочном этапе спортивной подготовки. На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего 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 и высшего спортивного мастерства необходимо спортсменов привлекать к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей, судей при участниках, секретаря.

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

Спортсмены групп высшего спортивного мастерства могут претендовать на присвоение судейской категории после прохождения судейского семинара и контрольного судейства.

## **4. Систем контроля и зачетные требования**

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 учебного года (в мае), для перевода учащихся на следующий год обучения, промежуточное в начале учебного года (в сентябре) и в середине учебного года (в январе) 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.

### **Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической подготовки (Контрольные нормативы по ОФП для перевода на следующий этап спортивной подготовки)**

Контрольные упражнения		Этапы спортивной подготовки										
		ЭНП до 1 г.	ЭНП св. 1 г.	ТЭ до 2 лет (1)	ТЭ до 2 лет (2)	ТЭ св. 2 лет (3)	ТЭ св. 2 лет (4)	ТЭ св. 2 лет (5)	ЭССМ до 1 г. (1)	ЭССМ св. 1 г. (2)	ЭССМ св. 1 г. (3)	ЭВСМ
Бег 30 м. (сек.)	Мал. (юн.)	6,5	6,3	6,0	5,9	5,8	5,7	5,5	5,1	4,9	4,8	4,6
	Дев. (девушки)	6,7	6,4	6,2	6,1	6,1	6,0	5,9	5,3	5,1	5,0	4,8
Бег 250 м.	Мал. (юн.)	53,0	52,0	51,0	49,0							
	Дев. (девушки)	55,0	53,0	52,0	50,0							
Бег 500 м. (мин.)	Мал. (юн.)					2,05	2,00	1,55	1,55	1,50	1,50	1,45
	Дев. (девушки)					2,15	2,10	2,05	2,00	1,55	1,55	1,50
2-ой пр. в дл. с места (см.)	Мал. (юн.)	280	290	330	350	390	400	420	440	480	490	500

	Дев. (девушки )	270	285	325	330	350	365	390	400	410	415	420
Челночный бег с мячами (и.п. сед ноги вперед, руки за головой 3*10 м* (сек.))	Мал. (юн).	10,2	10,0	9,9	9,8	9,6	9,4	9,0	8,9	8,7	8,6	8,5
	Дев. (девушки )	10,8	10,2	10,0	9,9	9,8	9,6	9,4	9,2	9,1	9,0	8,9
Подтягивание	Мал. (юн).	1	2	2	3	4	6	8	9	10	12	14
	Дев. (девушки )	0	1	1	1	2	3	3	3	3	3	4
Прыжки вверх за 1 мин. из и.п. упор присев	Мал. (юн).	16	18	20	25	26	28	30	35	38	40	42
	Дев. (девушки )	16	18	20	25	26	28	30	33	34	35	37
Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	Мал. (юн).		5	7	8	10	12	15	17	20	22	25
	Дев. (девушки )		3	5	6	8	10	12	14	16	18	20

Норматив выполняется из и.п. сед. ноги вперед на линии старта, руки за головой, 2 теннисных мяча лежат на линии старта. По команде спортсмен берет 1 мяч, переносит его за линию финиша, кладет, возвращается за 2 мячом. Результат фиксируется, когда 2-ой мяч положен за линию финиша.

### Комплексы контрольных упражнений для оценки специальной физической подготовки (Контрольные нормативы по СФП для перевода на следующий этап спортивной подготовки)

Физические качества	Контрольные упражнения	Этапы спортивной подготовки												
		ЭНП до 1 г.	ЭНП св. 1 г.	ТЭ до 2 лет (1)	ТЭ до 2 лет (2)	ТЭ св. 2 лет (3)	ТЭ св. 2 лет (4)	ТЭ св. 2 лет (5)	ЭССМ до 1 г. (1)	ЭССМ св. 1 г. (2)	ЭССМ св. 1 г. (3)	ЭВСМ		
Гибкость	Шпагат продольный (правый, левый) с фиксацией (сек)	Мал. (юн).	5	5	5	8	8	8	8	8	10	10	10	15
	Дев. (девушки)	5	5	5	8	8	8	8	8	10	10	10	15	

Гибкость	Шпагат поперечный с фиксацией	Мал. (юн).	5	5	5	8	8	8	8	10	10	10	15
		Дев. (девушки)	5	5	5	8	8	8	8	10	10	10	15
Гибкость	Упражнение "мост" из положения лежа на спине расстояние от стоп до пальцев рук не более (см.)	Мал. (юн).	60	60	70	70	80	80	80	90	90	90	90
		Дев. (девушки)	60	60	70	70	80	80	80	90	90	90	90
Гибкость	"складка" - и.п. сед, ноги вместе наклон вперед не сгибая ног в коленном суставе (сек.)	Мал. (юн).	5	5	5	8	8	8	8	10	10	10	15
		Дев. (девушки)	5	5	5	8	8	8	8	10	10	10	15
Скоростно-силовые качества	прыжок в длину стандартного ковра (14мх18м)	Мал. (юн).	12	11	10	9	8	8	8	7	7	6	6
		Дев. (девушки)	14	13	12	11	10	10	9	8	8	7	7
Специальная выносливость	удерживание позиции мабу (сек.)	Мал. (юн).	20	30	40	50	60	60	60	80	80	90	90
		Дев. (девушки)	20	30	35	40	50	50	50	90	60	80	80
Специальная выносливость	упражнение луньби на скорость	Мал. (юн). Дев. (девушки)			15	17	20	22	24	28	30	33	35
Скоростно-силовые качества	приседания на 1 ноге в положении	Мал. (юн).		5	8	8	10	10	12	15	18	20	25
		Дев. (девушки)		5	6	7	8	9	10	12	15	18	20



	цзянькунту й	ки)											
Техническое мастерство	Ученическая техническая степень (цзи), мастерская техническая степень (дуань)		5 цзи и	4 цзи и	4 цзи и	3 цзи и	3 цзи и	2 цзи и	1 цзи и	1 дуань	1 дуань	1 дуань	2 дуань

### Разрядные требования на этапах спортивной подготовки и участие в соревнованиях

Этапы обучения	разряд	Участие в соревнованиях
ЭНП до 1года	б/р	Межгрупповой зачет
ЭНП св.1 года	б/р, 3-ю	Первенство школы
ТЭ до 2-ух лет (1г.)	3-ю	Первенство школы, первенство Района
ТЭ до 2-ух лет (2 г.)	2-1 -ю	Первенство школы, первенство Района, первенство Края
ТЭ св. 2-ух лет (3 г.)	1-ю, III	Первенство школы, первенство Района, первенство Края, России
ТЭ св. 2-ух лет (4 г.)	III-II	Первенство школы, первенство Района, первенство Края, России
ТЭ св. 2-ух лет (5 г.)	II-I	Первенство школы, первенство Района, первенство Края, России
ЗССМ до 1 года	КМС	Первенство школы, первенство Района, первенство Края, России, участие в официальных международных соревнованиях
ЭССМ свыше 1года	КМС, МС	Первенство школы,

ЭВСМ	МС, МСМК, ЗМС	первенство Района, первенство Края, России, участие в официальных международных соревнованиях  Первенство школы, первенство Района, первенство Края, России, участие в официальных международных соревнованиях
------	---------------	---

### Требования при приеме на этап начальной подготовки до 1 года

На этап начальной подготовки зачисляются лица, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом (1 группа здоровья), прошедшие конкурсный отбор. Учитывается мотивация, интерес ребенка к занятиям, выбранным видом спорта, место жительства ребенка от места проведения занятий.

Состояние и особенности организма ребенка, определяемые при помощи тестирования.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скорость и ловкость	Челночный бег 3 x 10 м (не более 11,4 сек.)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 11,6 сек.)
Скоростно-силовые качества	2 -й прыжок в длину с места (не менее 250 см.)	2 -й прыжок в длину с места (не менее 250 см.)
Скоростно-силовые качества	Прыжки вверх из положения упор присев за 20 сек. (не менее 15 прыжков)	Прыжки вверх из положения упор присев за 20 сек. (не менее 14 прыжков)
Скоростно-силовые качества	Прыжки на 1-ой ноге 10 м (не менее 6,0 с)	Прыжки на 1-ой ноге 10 м (не менее 6,0 с)
Гибкость	Складка – и.п. сед, ноги вместе, наклон вперед не сгибая ног в коленном суставе удерживание 5 сек.	Складка – и.п. сед, ноги вместе, наклон вперед не сгибая ног в коленном суставе удерживание 5 сек.
Гибкость	Шпагат продольный с фиксацией 5 сек. (левый, правый)	Шпагат продольный с фиксацией 5 сек. (левый, правый)

Гибкость	Шпагат поперечный с фиксацией 5 сек.	Шпагат поперечный с фиксацией 5 сек.
Гибкость	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 70 см, фиксация 5 с)	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 70 см, фиксация 5 с)
Координационные упражнения	Положение на одной ноге с удерживанием второй ноги согнутой в колене на уровне пояса с закрытыми глазами (не менее 5 сек.)	Положение на одной ноге с удерживанием второй ноги согнутой в колене на уровне пояса с закрытыми глазами (не менее 5 сек.)
Координационные упражнения	Прыжок с поворотом на 360 градусов из исходного положения "ноги на ширине плеч".	Прыжок с поворотом на 360 градусов из исходного положения "ноги на ширине плеч".

## 5. 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 специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1988.
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.: Просвещение, 1967.
- 11.Лях В.И. Координационные способности школьников. -Мн.:Полымя, 1989.
- 12.Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М., ФиС.1991г.

13. САМБО: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Канаков, М.: Советский спорт, 2005. - 240 с.
14. Спортивная гимнастика. Программа. – М.: Советский спорт, 2005
15. Филин В.П. Испытание физических качеств у юных спортсменов. - М.: ФиС, 1974.
16. Бауэр В.Г. организация педагогического контроля деятельности спортивных школ М.:Изд..Спорт 2003
17. "Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации". (Письмо Федерального агентства по физической культуре и спорту Российской Федерации от 12 декабря 2006 г. N СК-02-10/3685)
18. 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

19. [www.ewuf.org](http://www.ewuf.org)
20. [www.iwuf.org](http://www.iwuf.org)
21. [www.wushu-Russ.Ru](http://www.wushu-Russ.Ru)
22. видео базовые комплексы международного стандарта
23. видео 1ый комплекс гуйдин таолу международного соревновательного стандарта
24. видео 3 ий комплекс гуйдин таолу международного соревновательного стандарта