

Комитет по физической культуре и спорту Тверской области

**Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования Тверской области
«Спортивная школа олимпийского резерва по видам единоборств»
(ГБУ ДО «СШОР по видам единоборств»)**

РАССМОТРЕНО

педагогическим советом

ГБУ ДО «СШОР по видам единоборств»

протокол № 2 от 20.02, 2023



УТВЕРЖДЕНО

приказом от «15» 05 2023 № 18-01

Директор ГБУ ДО «СШОР по
видам единоборств»

Е.В. Шайхет

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «УШУ»**

*Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы
спортивной подготовки по виду спорта «ушу», утверждённой Приказом
Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2022 №1328
в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта «ушу», утвержденного приказом Министерства спорта Российской
Федерации от 23.11.2022 № 1065*

Срок реализации программы: бессрочно

Составитель: Завьялова И.А. – заместитель директора по СП

Рецензент: Прокопович О.Н. – старший инструктор-методист

ГБУ ТО ЦСП «ШВСМ»

ТВЕРЬ, 2023

Оглавление

I. Общие положения

- 1.1. Актуальность программы
- 1.2. Цель и задачи программы

II. Характеристика Программы

- 2.1. Краткая характеристика вида спорта
- 2.2. Продолжительность учебно – тренировочного процесса
- 2.3. Продолжительность учебно-тренировочных занятий по этапам и комплектование учебно-тренировочных групп
- 2.4. Сроки реализации и возрастные границы обучающихся
- 2.5. Объем программы
- 2.6. Виды (формы) обучения;
- 2.7. Годовой учебно-тренировочный план
- 2.8. Календарный план воспитательной работы
- 2.9. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте
- 2.10. Планы инструкторской и судейской практики;
- 2.11. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

III. Система контроля

- 3.1. Требования к результатам прохождения программы;
- 3.2. Оценка результатов освоения программы
- 3.3. Контрольно-переводные нормативы спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации по этапам и годам спортивной подготовки

IV. Рабочая программа по виду спорта «ушу»

- 4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки;
- 4.2. Учебно-тематический план

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

- 5.1. Особенности спортивных дисциплин вида спорта
- 5.2. Техника безопасности и профилактика травматизма

VI. Условия реализации Программы

- 6.1. Материально-технические условия
- 6.2. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём
- 6.3. Обеспечение спортивной экипировкой
- 6.4. Кадровые условия реализации
- 6.5. Перечень информационного обеспечения

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «ушу» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «ушу» (далее – ФССП), утвержденным приказом Министерства спорта России 23.11.2022 № 1065 (зарегистрированным Минюстом России 20.12.2022, регистрационный № 71690).

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

Основными задачами для достижения поставленной цели являются:

- приобретение соответствующих теоретических знаний;
- освоение техники и тактики конкретной спортивной дисциплины;
- развитие функциональных возможностей организма, обеспечивающих выступление на соревнованиях с достижением планируемых результатов;
- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- воспитание необходимого уровня моральных и волевых качеств;
- приобретение практического опыта, необходимого для эффективной соревновательной деятельности.

II. Характеристика Программы

2.1. Краткая характеристика вида спорта «ушу».

Ушу - саньда (саньшоу) как вид спорта родился на основе многовековых традиций китайских боевых искусств и за короткое время получил признание в более чем 70 странах мира, в том числе и в России.

Китайское слово "саньда" означает в буквальном переводе "неканонизированные удары" или "свободные удары". Смысл этого выражения в следующем. Когда человек изучает боевые искусства, то вначале он отрабатывает приемы в одиночку, "в воздух". Это могут быть как отдельные упражнения, так и комплексы формальных упражнений, которые по-китайски называются "таолу". После освоения формы движений, их отрабатывают в парах. В каждом стиле ушу существуют свои наборы парных комплексов, которые называются "дуйлянь". Слово "дуй" означает "быть напротив чего-либо", в качестве производного значения - "быть парным чему-либо"; слово "лянь" означает "тренироваться". Таким образом "дуйлянь" - это "тренировка в паре". В комплексах дуйлянь все движения всех участвующих (комплекс может предназначаться для троих и даже более человек) расписаны заранее. Это позволяет научиться правильно рассчитывать ритмику движений в приемах, применять их в нужный момент, в нужный момент прилагать силу. Однако чтобы применять приемы в реальном бою, нужно уметь правильно реагировать на неожиданно возникающую ситуацию. Именно для этого и служит саньда, когда участники применяют любые приемы, когда нет заранее

предписанных действий. Поэтому, когда нет смысла придерживаться особой точности, слово "саньда" обычно переводят как "свободный бой".

Ушу (саньда) отличается от других спортивных видов тем, что это единоборство в системе полного контакта, объединяющее в себе бросковую и ударную технику, а также защитные действия. Разрешается использовать приемы и удары любой школы и любого стиля, нельзя только бить в места, запрещенные правилами. В таких поединках не только оттачивается техника и совершенствуется мастерство, но и укрепляется здоровье, а также вырабатываются такие замечательные качества, как смекалка, ловкость, решительность.

Дисциплина вида спорта – ушу (номер-код -087 000 1511Я)

Дисциплины	Номер-код	Дисциплины	Номер-код
саньда – вес/к 48	087 014 1811 Я	саньда – вес/к 75	087 020 1811 Г
саньда – вес/к 52	087 015 1811 Я	саньда – вес/к 80	087 021 1811 А
саньда – вес/к 56	087 016 1811 Я	саньда – вес/к 85	087 022 1811 М
саньда – вес/к 60	087 017 1811 Я	саньда – вес/к 90	087 023 1811 М
саньда – вес/к 65	087 018 1811 Я	саньда – вес/к 90+	087 024 1811 М
саньда – вес/к 70	087 019 1811 Г		

2.2. Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей Программу, ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, включая период самостоятельной подготовки и работу по индивидуальным планам для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

- самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Программы на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях;
- работа по индивидуальным планам осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

2.3. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут), и не должна превышать:

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

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

С учетом специфики вида спорта «ушу» определяются особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп и планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности)

осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- при объединении в одну группу лиц, проходящих спортивную подготовку разных по спортивной подготовке, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов;
- в зависимости от условий организации занятий и проведения спортивных соревнований спортивная подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

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

2.4. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Для спортивной дисциплины саньда – весовая категория

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих СП (лет)	Наполняемость (человек)	
			min	оптим.
начальной подготовки	2	10	10	12-20
учебно-тренировочный (спортивной специализации)	5	12	8	10-12
совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2	4-8
высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1	2-6

2.5. Объем Программы по виду спорта «ушу»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	НП		УТ (СС)		ССМ	ВСМ
	до года	св. года	до 3х лет	св.3х лет		
количество часов в неделю	6	8	10-12-14	16 -18	20	24
общее количество часов в год	312	416	520-624-728	832 -936	1040	1248

2.6. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

- *Учебно-тренировочные занятия*

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;

- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

- *Учебно-тренировочные мероприятия*

Для обеспечения непрерывности подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью образовательного процесса.

№	Виды учебно - тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (кол-во суток - без учёта времени следования к месту требования ТМ)			
		НП	УТ(СС)	ССМ	ВСМ
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2	по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21
1.3	по подготовке к др. всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4	по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1	по общей или специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2	восстановительные	-		до 10 суток	
2.3	для комплексного медицинского обследования			до 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4	в каникулярный период	до 21 дня подряд и не более 2х мероприятий в год			
2.5	просмотровые для претендентов на зачисление	-		до 60 суток	

- *Спортивные соревнования*

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки						
	НП		УТ(СС)		ССМ		ВСМ
	до 1	свыше 1	до 3х	св.3х	до 1	свыше 1	
контрольные	2	2	2	3	3	4	4
отборочные	-	-	2	2	3	4	4
основные	-	-	2	3	4	5	6

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:

- соответствие возраста и пола положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта ушу;
- соответствие уровня спортивной квалификации положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно *Единой всероссийской спортивной классификации и Правилам вида спорта*;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

2.7. Годовой учебно-тренировочный план

№	Виды подготовки	Этапы спортивной подготовки									
		ИП		УТ (СС)					ССМ	ВСМ	
		1	2	1	2	3	4	5			
		недельная нагрузка в часах									
		6	8	10	12	14	16	18	20	24	
максимальная продолжительность учебно-тренировочного занятия											
		2	2	3	3	3	3	3	4	4	
1	ОФП	162	213	218	262	182	208	234	312	362	
2	СФП	62	86	136	162	189	216	244	250	313	
3	Соревнования	-	-	10	12	36	42	47	52	74	
4	ТП (техника)	76	100	125	150	269	308	346	322	362	
5	Тактическая, теоретическая, психолог. подготовка	9	9	16	20	30	33	38	42	50	
5.1	ТП (тактика)	4	6	11	14	23	26	31	33	41	
5.2	теоретическая под.	4	2	3	3	3	3	3	3	3	
5.3	психологическая под.	1	1	2	3	4	4	4	6	6	
6	ИП и СП	-	-	5	6	7	9	9	20	25	
7	Восст. мероприятия, МО	3	8	10	12	15	16	18	42	62	
7.1	восст. мероприятия	1	2	3	4	7	8	9	31	50	
7.2	МО	1	3	3	4	4	4	5	5	6	
7.3	тестирование	1	3	4	4	4	4	4	6	6	
	Количество часов/год	312	416	520	624	728	832	936	1040	1248	

2.8. Календарный план воспитательной работы

№	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<i>Профориентационная деятельность</i>			
1	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:	в течение года, согласно КП

		<ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей 	участия спортсменов в спортивных соревнованиях
2	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе 	в режиме учебно-тренировочного процесса
<i>Здоровьесбережение</i>			
1	Организация и проведение мероприятий	<p>Дни здоровья и спорта, направленные на формирование здорового образа жизни, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта 	по плану работы
2	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы спортсменов.</p> <p>Формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима:</p> <ul style="list-style-type: none"> - продолжительность учебно-тренировочного процесса; - периоды сна и отдыха; - восстановительных мероприятий после тренировки; - оптимальное питание; - профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета 	в режиме учебно-тренировочного процесса
<i>Патриотическое воспитание спортсменов</i>			
1	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта.	по плану работы

		<p>Темы для обсуждения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину; - уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), - готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе; - легендарные спортсмены в Российской Федерации, в регионе; - культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях 	
2	Практическая подготовка	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия - закрытия, награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках 	в течение года, согласно КП участия спортсменов в спортивных мероприятиях
<i>Развитие творческого мышления</i>			
1	Практическая подготовка	<p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов 	в режиме учебно-тренировочного процесса

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

Этапы СП	Содержание мероприятия и его форма		Сроки	Рекомендации по проведению мероприятий
III	1. Весёлые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	отчёт о проведении мероприятия
	2. Теоретические занятия	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	отчёт о проведении мероприятия
	3. проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещённый список»)		1 раз в год	научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома)
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	по назначению	проведение викторины

	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте
УТ (СС)	1. Весёлые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	отчёт о проведении мероприятия
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	по назначению	проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	4. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
ССМ, ВСМ	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте

2.10. Планы инструкторской и судейской практики

Этапы	Инструкторская практика	Судейская практика
УТ (СС) до 3-х лет	- участие в показательных выступлениях	- участие в судействе в качестве бокового судьи, - выполнение обязанностей судьи при участниках, - выполнение обязанностей судьи - секундометриста
УТ (СС) свыше 3-х лет	- организация и руководство группой, - построение группы и подачи основных команд на месте и в движении, - организация и выполнение строевых упражнений, - показ общеразвивающих и специальных упражнений, - контроль за выполнением упражнений, - участие в показательных выступлениях	- участие в судействе в качестве бокового судьи, арбитра, - участие в судействе в качестве помощника секретаря, - реанимация при удушениях
ССМ, ВСМ	- проведение разминки, заключительной части, - проведение специально-подготовительных упражнений, - проведение и анализ частей тренировки, - подготовка и участие в показательных выступлениях, - составление конспекта занятия, - проведение учебно-тренировочных занятий в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя	- судейство соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, секретаря - судейство соревнований в качестве заместителя главного судьи, - проведение соревнований по ушу - проведение соревнований по ОФП, СФП - прохождение судейского семинара

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

Медицинский контроль.

Объем и интенсивность учебно-тренировочного процесса вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья.

Спортсмены проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия.

- УМО - углубленное медицинское обследование проводится дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурного диспансера. Специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему учебно-тренировочному процессу.

УМО проводится на основании программы, включающей унифицированный перечень видов и объемов медицинских исследований. Виды и объемы медицинских исследований программы УМО определяются с учетом жалоб, анамнеза жизни, спортивного анамнеза, возраста, направленности учебно-тренировочного процесса, вида спорта, уровня квалификации спортсмена.

Зачисление на этап начальной подготовки (1 год обучения) проводится на

организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, гигиенические средства.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Медико-биологическими средствами восстановления являются: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, баня, сауна

На *этапе спортивного совершенствования мастерства и высшего спортивного мастерства* с ростом объёма специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объёма и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительность.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств даёт больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем – локального.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки. Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после учебно-тренировочных занятий.

Планирование объёма восстановительных имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, с учетом индивидуальных особенностей организма спортсменов.

III. Система контроля

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «ушу»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

основании заключения о состоянии здоровья от специалистов по лечебной физкультуре или спортивной медицине отделений спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров или врачей педиатров районных поликлиник.

УМО обучающихся на этапе НП (свыше 1 года обучения) проводится 1 раз в год в отделениях спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений или врачебно-физкультурных диспансерах.

УМО обучающихся на этапах - УТ (СС), ССМ и ВСМ проводится не менее 2-х раз в год специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров.

По результатам УМО оценивается адекватность нагрузки на организм спортсмена, соответствие предъявляемой нагрузки функциональным возможностям организма спортсменов, правильности режима применения нагрузок, с целью его допуска к занятиям спортом и к участию в соревнованиях.

- *ЭО* - этапное (периодическое) обследование, проводится на различных этапах спортивной подготовки, а также после кратковременных нетяжелых заболеваний. В период соревнований может осуществляться в сокращенном объеме с учетом необходимости и поставленных задач.

Основная цель ЭО - оценка при допуске к занятиям физической культурой и спортом состояния здоровья, уровня физического развития, функциональных возможностей систем организма и общей физической работоспособности.

При необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений, ЭО проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для общей и специальной работоспособности.

- *ТО* - текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе учебно-тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Для восстановления работоспособности спортсменам необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических, и медико-биологических) с учётом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей.

На учебно-тренировочном этапе 1 -2 года обучения – восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путём: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объёма и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, тёплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питание. Витаминизация.

На учебно-тренировочном этапе свыше 2-х лет обучения – основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие её объёма и интенсивности функциональному состоянию

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «ушу» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «ушу»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с четвёртого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «ушу»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;
- получить спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов по видам подготовки, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Контрольные нормативы принимаются комиссией, созданной в организации приказом директора. В состав комиссии входят: старший тренер-преподаватель отделения, тренер-преподаватель группы, инструктор-методист, директор или заместитель директора по СП.

Перенос сроков проведения аттестации (промежуточной и итоговой), на следующий спортивный сезон, допускается по решению комиссии и тренерского совета в случае невозможности её проведения для обучающегося по причине болезни, травмы.

По решению тренерского совета, обучающиеся – победители и призеры всероссийских и международных официальных спортивных соревнований от итоговой аттестации могут быть освобождены, аттестация может быть зачтена по результатам соревновательной деятельности с приложением протоколов, подтверждающих спортивный результат.

Сроки проведения аттестационно – педагогического тестирования:

- промежуточный - с 15 мая по 30 июня учебного года (тестирование по ОФП)
- итоговый - с 01 ноября по 15 декабря (тестирование по СФП и ТПП).

При составлении расписания проведения контрольных нормативов необходимо учитывать, что в день проводится не более двух-трёх тестов различной направленности.

Результаты тестирования заносятся в протокол, который подписывается членами комиссии с указанием даты проведения мероприятия.

3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации по годам и этапам спортивной подготовки.

Нормативы ОФП и СФП для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	норматив до года		норматив св. года	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
Нормативы ОФП для спортивных дисциплин: саньда - весовая категория						
1	Бег на 30 м	сек	не более		не более	
			6,2	6,4	5,8	6,0
2	Бег на 1000 м	мин, сек	не более		не более	
			6.10	6.30	6.05	6.15
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее		не менее	
			10	5	15	7
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
5	Челночный бег 3x10 м	сек	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,6
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
Нормативы СФП для спортивных дисциплин: саньда - весовая категория						
1	Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин	кол-во раз	не менее		не менее	
			18	16	20	18
2	Двойной прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	
			280	270	300	290
3	Прыжки в длину на одной ноге 10 м	сек	не более		не более	
			6,2	6,4		
4	Подтягивание из виса на перекладине	кол-во раз	не менее		не менее	
			2	1	2	1
5	Подъем ног из виса на гимнастич. стенке в положение «угол»	кол-во раз	не менее		не менее	
			3	1	5	3

Нормативы ОФП и СФП для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юноши	девочки/девушки
Нормативы ОФП для спортивных дисциплин: саньда - весовая категория				
1	Бег на 30 м	сек	не более	
			5,5	5,8
2	Бег на 1500 м	мин, сек	не более	
			8.05	8.29
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			18	9
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
5	Челночный бег 3x10 м	сек	не более	
			8,7	9,1

6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
Нормативы СФП для спортивных дисциплин: саньда - весовая категория				
1	Бег на 500 м	мин, сек	не более	
			2.15	2.30
2	Двойной прыжок в длину с места	см	не менее	
			330	325
3	Подтягивание из виса на перекладине	кол-во раз	не менее	
			2	1
4	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	кол-во раз	не менее	
			7	5
5	Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин	кол-во раз	не менее	
			20	
Уровень спортивной квалификации				
1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до 3-х лет)	спортивные разряды – «третий юношеский», «второй юношеский», «первый юношеский»		
2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше 3-х лет)	спортивные разряды – «третий», «второй», «первый»		

Нормативы ОФП и СПФ для зачисления и перевода на этап ССМ

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
Нормативы ОФП для спортивных дисциплин: саньда - весовая категория				
1	Бег на 30 м	сек	не более	
			4,7	5,0
2	Бег на 2000 м	мин, сек	не более	
			8.10	10.00
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			36	15
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
5	Челночный бег 3x10 м	сек	не более	
			7,2	8,0
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее	
			49	43
Нормативы СФП для спортивных дисциплин: саньда - весовая категория				
1	Бег на 500 м	мин, сек	не более	
			1,55	2,00
2	Двойной прыжок в длину с места	см	не менее	
			440	400
3	Подтягивание из виса на перекладине	кол-во раз	не менее	
			7	4
4	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	кол-во раз	не менее	
			12	10
5	Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин	кол-во раз	не менее	
			35	33

Уровень спортивной квалификации
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»

Нормативы ОФП и СФП для зачисления и перевода на этап ВСМ

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
Нормативы ОФП для спортивных дисциплин: саньда - весовая категория				
1	Бег на 100 м	сек	не более	
			13,4	16,0
2	Бег на 2000 м	мин, сек	не более	
			-	9,50
3	Бег на 3000 м	мин, сек	не более	
			12,40	-
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			42	16
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
6	Челночный бег 3x10 м	сек	не более	
			6,9	7,9
7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее	
			50	44
9	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	20
10	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			35	-
11	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, сек	не более	
			-	16,30
12	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, сек	не более	
			23,30	-
Нормативы СФП для спортивных дисциплин: саньда - весовая категория				
1	Двойной прыжок в длину с места	см	не менее	
			500	420
2	Подтягивание из виса на перекладине	кол-во раз	не менее	
			16	5
3	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	кол-во раз	не менее	
			20	15
4	Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин	кол-во раз	не менее	
			42	37
Уровень спортивной квалификации				
Спортивное звание «Мастер спорта России»				

IV. Рабочая программа по виду спорта «ушу»

4.1. Многолетний процесс спортивной подготовки от новичков до высот мастерства включает несколько этапов подготовки. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки определяется в зависимости от возраста обучающихся, задач и условий подготовки.

<i>№</i>	<i>Компоненты подготовки</i>	<i>Этап III</i>	<i>Этап УТ (СС)</i>	<i>Этапы ССМ и ВСМ</i>
1	Спортсмены	12-12 лет, имеющие допуск врача по состоянию здоровья	Спортсмены 12-17 лет, имеющие спортивные разряды и выполняющие нормативные требования	Спортсмены, имеющие разряд КМС и звание МС, характеризующиеся высоким уровнем физической подготовки, психической устойчивости и технико-тактического мастерства
2	Тренеры-преподаватели	Специалисты, владеющие методами отбора, формирования мотивации	Специалисты, понимающие технологию и принципы планирования спортивной тренировки, владеющие методикой проведения групповых занятий	Специалисты, владеющие технологией построения и программирования этапов учебно-тренировочного процесса
3	Цель подготовки	Привлечение детей к систематическим занятиям ФК и избранным видом спорта	Создание предпосылок к повышению спортивного мастерства на основе всесторонней физической подготовки и овладения техникой и тактикой вида спорта	Повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной подготовленности
4	Основные методы тренировки	Игровой, равномерный, повторный	Игровой, равномерный, переменный, повторный, соревновательный	Равномерный, переменный, повторный, интервальный, соревновательный
5	Формы организации учебно-тренировочного процесса	Учебно-тренировочные занятия комплексной направленности		Индивидуально-групповые учебно-тренировочные, соревновательные занятия избирательной и комплексной направленности
Основные задачи по средствам спортивной подготовки:				
1	Идейно-нравственное воспитание	Патриотическое воспитание. Формирование нравственных качеств: трудолюбия, доброты, сознательности дисциплины, культуры поведения	Воспитание активной жизненной позиции, формирование основ спортивной этики, ценностного отношения к спорту	Формирование черт «спортивного» характера, понимание значения спорта в укреплении международных отношений
2	Теоретическая подготовка	Формирование знаний о виде спорта, правилах соревнований, содержании и	Знания о факторах, обеспечивающих спортивные достижения, о системе	Формирование знаний о взаимосвязи структуры подготовки и её компонентов, средств и

		организации занятий	многолетней тренировки, о методах анализа спортивной подготовленности	методов, планировании, значении медико-биологического обеспечения
3	Психологическая подготовка	Формирование мотивации к занятиям, воспитание волевых качеств	Повышение уровня мотивации к занятиям, воспитание волевых качеств и психологической устойчивости к нагрузкам	Формирование психических качеств и умений регулировать эмоциональное состояние, повышение психической устойчивости к различным сбивающим факторам
4	Физическая подготовка	Укрепление здоровья, физическое развитие на основе широкого применения общеподготовительных упражнений	Общая и специальная физическая подготовка на основе сочетания упражнений с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств и выносливости	Индивидуализация ОФП и СФП с развитием специальной выносливости и скоростно-силовых качеств для обеспечения высокого уровня работоспособности
5	Технико-тактическая подготовка	Формирование основ ведения единоборства, овладение элементами техники и тактики, умение анализировать тактику соперника	Формирование базовых технико-тактических действий и навыков ведения соревновательных поединков	Совершенствование технико-тактических действий и формирование техники с учётом индивидуальных особенностей
6	Средства восстановления и закаливания организма	Мероприятия рекреативного характера: прогулки, игры на воздухе. Физиотерапевтические и закаливающие процедуры: душ, баня, Воздушные ванны, обливания, обтирания.	Педагогические средства: прогулки, пеший туризм, плавание, игры... Физиотерапевтические средства: душ, баня, массаж, самомассаж, ванны	Педагогические средства. Фармакологические средства: набор витаминов. Физиотерапевтические средства и процедуры: душ, баня, ванны, самомассаж
7	Медицинское и научно-методическое обеспечение	Этапное медицинское и педагогическое обследование физического развития и подготовленности	Углублённое мед. обследование (УМО), этапный, текущий и оперативный контроль физической и технико-тактической подготовки	Контроль соревновательной деятельности, этапное комплексное обследование (ЭКО), УМО, текущее и оперативное обследование (ТО)
8	Результаты	Гармоничное развитие детей, овладение основами единоборства, выполнение контрольных нормативов	Повышение уровня ОФП и СФП, углублённое владение техникой и тактикой борьбы, выполнение требований по ОФП и СФП. Выполнение разрядных норм.	Выход и закрепление в сборных командах города, области, ЦФО, РФ. Повышение уровня подготовленности до требования сборных команд. Выполнение нормативов КМС и МС

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу и году обучения спортивной подготовки.

III-1

Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
ОФП	11	14	14	14	14	14	10	15	14	14	14	14	162
СФП	3	5	6	6	5	6	2	6	6	6	5	6	62
соревнования													-
ТП (техника)	6	7	8	7	7	8	3		8	7	8	7	76
Теория, тактика, псих. подготовка			1	1	1	1		1	1	1	1	1	9
ИП и СП													-
Вост/м, МО, тест.					1			1			1		3
Всего часов:	20	26	29	28	28	29	15	23	29	28	29	28	312

III-2

Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
ОФП	12	16	21	20	20	21	10	13	20	20	20	20	213
СФП	6	7	7	7	7	8	4	11	7	8	7	7	86
соревнования													-
ТП (техника)	8	9	11	9	9	11	5		9	11	9	9	100
Теория, тактика, псих. подготовка			1	1	1	1		1	1	1	1	1	9
ИП и СП													-
Вост/м, МО, тест.			1	1	1			1	1	1	1	1	8
Всего часов:	26	32	41	38	38	41	19	26	38	41	38	38	416

УТ (СС)-1

Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
ОФП	12	18	21	19	20	21	10	13	21	21	21	21	218
СФП	9	11	13	11	11	13	8	14	11	12	12	11	136
соревнования	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	10
ТП (техника)	10	11	12	12	12	12	8		12	12	12	12	125
Теория, тактика, псих. подготовка		1	1	1	1	2	1	2	2	1	2	2	16
ИП и СП			1	1		1				1	1		5
Вост/м, МО, тест.		1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	10
Всего часов:	32	43	50	46	46	51	27	30	48	49	50	48	520

УТ (СС)-2

Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
ОФП	20	21	24	22	22	25	17	22	22	23	22	22	262
СФП	11	14	15	14	14	14	8	15	14	15	14	14	162
соревнования	1	1	2	1	1	1			1	1	2	1	12
ТП (техника)	14	14	14	14	14	14	10		14	14	14	14	150
Теория, тактика, псих. подготовка		2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	20
ИП и СП			1	1		1				1	1	1	6
Вост/м, МО, тест.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Всего часов:	47	53	59	55	54	58	37	40	53	57	56	55	624

УТ (СС)-3

Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
ОФП	11	14	17	15	15	18	12	17	16	16	16	15	182
СФП	11	15	18	16	16	18	12	18	16	17	16	16	189
соревнования	2	3	4	4	3	4	1		4	4	4	3	36
ТП (техника)	22	25	27	25	25	27	18		25	25	25	25	269
Теория, тактика, псих. подготовка	1	2	3	3	3	2	1	3	3	3	3	3	30
ИП и СП			1	1	1	1				1	1	1	7
Вост/м, МО, тест.	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	15
Всего часов:	48	60	71	65	65	71	45	40	65	67	67	64	728

УТ (СС)-4

Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
ОФП	11	13	22	19	18	22	10	15	19	20	21	18	208
СФП	11	16	22	20	19	22	10	16	19	21	21	19	216
соревнования	2	3	5	4	4	5	2		4	5	4	4	42
ТП (техника)	24	28	30	28	29	34	17		29	30	30	29	308
Теория, тактика, псих. подготовка	1	2	3	3	3	4	1	4	3	3	3	3	33
ИП и СП		1	1	1	1	1			1	1	1	1	9
Вост/м, МО, тест.	1	1	1	1	2	1	1	3	1	1	2	1	16
Всего часов:	50	64	84	76	76	89	41	38	76	81	82	75	832

УТ(СС)-5

Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
ОФП	19	19	21	20	20	21	17	17	19	20	20	21	234
СФП	19	21	22	21	21	23	15	17	21	22	21	21	244
соревнования	2	3	5	5	5	5	2		5	5	5	5	47
ТП (техника)	24	32	35	33	32	38	19		34	33	33	33	346
Теория, тактика, псих. подготовка	1	2	4	3	3	4	1	4	4	4	4	4	38
ИП и СП		1	1	1	1	1			1	1	1	1	9
Вост/м, МО, тест.	1	1	2	1	2	2	1	3	1	1	2	1	18
Всего часов:	66	79	90	84	84	94	55	41	85	86	86	86	936

ССМ

Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
ОФП	21	27	32	28	27	33	15	16	28	28	30	27	312
СФП	19	21	22	21	21	25	15	22	21	21	21	21	250
соревнования	4	5	5	5	5	5	3		5	5	5	5	52
ТП (техника)	23	28	30	29	30	34	17	11	30	30	30	30	322
Теория, тактика, псих. подготовка	1	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	42
ИП и СП	1	2	2	2	2	2	1		2	2	2	2	20
Вост/м, МО, тест.	1	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	42
Всего часов:	70	89	99	93	93	107	55	58	94	94	96	93	1040

ВСМ

Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
ОФП	30	30	30	30	30	31	30	31	30	30	30	30	362
СФП	23	27	32	28	27	33	15	11	28	28	33	28	313
соревнования	6	7	8	7	7	8	1		7	8	7	8	74
ТП (техника)	26	32	34	34	32	40	20	10	34	34	33	33	362
Теория, тактика, псих. подготовка	1	3	5	5	5	5	2	4	5	5	5	5	50
ИП и СП	1	2	3	3	2	3	1		2	3	3	2	25
Вост/м, МО, тест.	2	5	6	6	5	6	2	7	6	5	6	6	62
Всего часов:	89	106	118	113	108	126	71	63	112	113	117	112	1248

4.2. Учебно – тематический план

Этап СП	Темы по теоретической подготовке	Объем времени и в год (минут)	Сроки	Краткое содержание
НП	Всего на этапе НП (1 год/св.1 года)		≈ 120/180	
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы ФК и спорта. Гигиена при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы	≈ 14/20	июнь	Классификация спортивных

	судейства. Правила вида спорта			соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Всего на УТ этапе (до Злет/ свыше Злет) ≈ 600/960			
УТ (СС)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника самоконтроля. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической	≈ 70/107	май	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления.

	подготовки. Основы техники вида спорта			<p>Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.</p>
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь	<p>Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности</p>
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь -май	<p>Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.</p>
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь -май	<p>Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.</p>
	Всего на этапе ССМ	≈ 1200		
ССМ	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	<p>Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.</p>
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	<p>Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.</p>
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ спортсмена	≈ 200	ноябрь	<p>Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника самоконтроля. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.</p>
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	<p>Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.</p>
	Подготовка спортсмена как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	<p>Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты</p>

			•	специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия		в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	Всего на этапе ВСМ	≈ 600		
ВСМ	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника самоконтроля. Классификация и типы спортивных

			соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка спортсмена как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры: баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

5.1. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «ушу» относятся:

- спортивная подготовка на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения должна быть направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники отдельных спортивных дисциплин вида спорта «ушу»;
- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки;
- возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «ушу» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «ушу» не ниже всероссийского уровня;
- организация учебно-тренировочных занятий, а также проведение спортивных соревнований осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «ушу».

5.2. Правила безопасности занятий являются обязательными при организации и проведении основных учебно-тренировочных, индивидуальных и соревновательных мероприятий. Тренер-преподаватель несет прямую ответственность за охрану жизни и здоровья обучающихся.

Но прежде, чем начать реально практиковать саньда и принимать участие в соревнованиях ученика ждет серьезная подготовка, в программу которой входят: суставная разминка, растяжка, физические и силовые упражнения, упражнения для развития выносливости, реакции, скорости. Очень важный раздел подготовки – акробатика. Спортсмен должен научиться самостраховке, умению падать. Нарботка техники происходит как индивидуально, так и на снарядах. Защитная техника, техника уходов и бросков, перемещения, техника ударов руками и ногами – это огромный пласт парной работы. Большое внимание уделяется тактической подготовке бойцов, ведь саньда очень техничный вид спорта и одним напором и силой победить хорошего саньдаиста невозможно, что не раз доказывала практика соревнований. Занятия саньда служат целью научиться применять приемы самообороны в реальном бою, уметь правильно реагировать на неожиданно возникшую опасную ситуацию, когда противник неадекватен в своих действиях, когда нет заранее предписанных правил.

Всего этого можно избежать, если строго соблюдать технику безопасности и своевременно осуществлять профилактику возможных причин травматизма.

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма при занятиях ушу (саньда).

1. Занятия проводятся согласно расписанию, на борцовском ковре.
2. Все допущенные к занятиям должны иметь специальную спортивную форму.
3. Вход занимающихся в спортивный зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.
4. Занятия должны проходить только под руководством тренера-преподавателя

1	боксерские перчатки (санда)	пар	1 чел.	1	2	1	2	1	2	1	2
2	жилет (санда)	пар	1 чел.	1	2	1	2	1	2	1	2
3	защита на голень (санда)	комп	1 чел.	1	2	1	2	1	2	1	2
4	защита на голеностоп (санда)	комп	1 чел.	1	2	1	2	1	2	1	2
5	футболка (санда)	штук	1 чел.	1	2	1	2	1	2	1	2
6	шлем (санда)	комп	1 чел.	1	2	1	2	1	2	1	2
7	шорты (санда)	пар	1 чел.	1	2	1	2	1	2	1	2

6.4. Кадровые условия реализации Программы:

6.4.1. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников организации, соответствует требованиям установленным:

- профессиональным стандартов «Тренер-преподаватель», утверждённым приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрированным Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203);

- профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утверждённым приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрированным Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615);

- ЕКС должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные должностей работников в области физической культуры и спорта», утверждённым приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрированным Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

6.4.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей организации осуществляется за счёт:

- прохождения курсов повышения квалификации (1 раз в четыре года);
- участия в педагогических семинарах, конференциях;
- организации и проведения мастер – классов с воспитанниками разных этапов спортивной подготовки.

6.5. Информационно-методическая литература, рекомендуемая тренерам-преподавателям для осуществления спортивной подготовки

Список библиографических источников

1. Единоборства – виды спорта, учебные дисциплины и объекты научного исследования. Г.С. Туманян, В.В. Гожин, В.Ю. Микрюков. Москва, Советский спорт, 2002
2. Теория и методика физического воспитания. Л.П. Матвеев, А.Д. Новиков Москва, Физкультура и спорт, 1976
3. Организация педагогического контроля. Методические рекомендации. Москва, Советский спорт, 2003
4. Основы ушу. Учебник для спортивных школ. Г.Н. Музруков. Сочи, Пик, 2002
5. Выносливость борцов. А.А. Шепилов, В.П. Климин. Москва, Физкультура и спорт, 1980
6. Психологическая подготовка единоборцев. Г.С. Туманян, В.В. Гожин. Москва, Советский спорт, 2002
7. Оперативное планирование тренировочной деятельности. С.К. Харацидис Москва, Советский спорт, 2002
8. Основы индивидуального и коллективного питания спортсменов. С.А. Полиевский. Москва, Физкультура и спорт, 2005
9. Ушу. Учебная программа. Е.В. Чувалов. Москва, Феникс, 2002
10. Основы спортивной тренировки. Л.П. Матвеев. Москва, Физкультура и спорт, 1985
11. Физкультура без травм. В.К. Велитченко. Москва, Просвещение, 1998
12. Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов, Г.А. Макарова – Москва, 2022
13. Упражнения в системе спортивной подготовки, И.Г. Максименко, Москва, 2022
14. Безопасный спорт. Е.А. Гаврилова, Москва, 2022

Перечень интернет – ресурсов

1. Консультант Плюс www.consultant.ru:
 - Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»
 - Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» и ФЗ «Об образовании в РФ»
 - Приказ Минспорта РФ от 03.08.2022 № 634 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»
 - Приказ Минспорта РФ от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для сборных команд РФ»
 - Приказ Минздрава РФ от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»

- Приказ Минспорта РФ от 23.11.2022 № 1065 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта ушу»
- Приказ Минспорта РФ от 21.12.2022 №1328 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «ушу»
 2. Министерство спорта РФ // <http://www.minsport.gov.ru/sport/>
- Всероссийский реестр видов спорта. // <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/>
- Единая всероссийская спортивная классификация 2014-2017 гг // <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/>
- Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях. // <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/>
 3. Сайт «Федерация ушу России» <http://www.wushu-russ.ru/>
 4. Сайт «Международная Федерация ушу» <http://www.iwuf.org/>
 5. Сайт «Европейский союз ушу» <http://www.ewuf.org/>
 6. Российское антидопинговое агентство РУСАДА (<https://rusada.ru>)
 7. Библиотека международной спортивной информации. // <http://bmsi.ru>