

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ГОРОД КРАСНОДАР СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 4

ПРИНЯТА:

Педагогическим советом  
МБОУ ДО СШ № 4  
Протокол № 1  
от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ДО СШ № 4  
  
Л.А. Ахиджак  
«30» августа 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА**

**УШУ- саньда, юнчуньюань - весовая категория**

Разработана на основе «Приказа Министерства спорта РФ от 23 ноября 2022 г. N 1065 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "ушу"»

**Срок реализации:**

**на этапе начальной подготовки - 3 года**

**на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 5 года**

**на этапе совершенствования спортивного мастерства - без ограничений**

г. Краснодар, 2024 год

## **I. Общие положения**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "ушу" (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке: содержащих в своем наименовании слова и словосочетания «саньда», «юнчуньюань» - весовая категория, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта "ушу", утвержденным приказом Минспорта России от 23 ноября 2022 г. N 1065(1) (далее - ФССП).

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 03 августа 2022 г. № 634 «Об утверждении Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта "ушу", утвержденным приказом Министерства спорта РФ от 23 ноября 2022 г. N 1065 (1) (далее - ФССП);
- Приказ Министерства спорта РФ от 23 ноября 2022 г. N 1065 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "ушу"
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СанПин 2.4.3648-20.

Также программа учитывает:

- особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; - требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля в соответствии с национальными стандартами;
- психофизиологические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные особенности обучающихся; - внутренние нормативные правовые акты МБОУ ДО СШ № 4 (устав, порядок приема и перевода). В настоящей Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годичного цикла тренировки и построение тренировочного процесса спортивной подготовки; распределение объемов тренировочных нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах; участие в спортивных соревнованиях.

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. Формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания потребности для занятия ушу.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|-----------------------------|--|--|-------------------------|
| Этап начальной подготовки   | 3  | 10   | 12-20                   |

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

| Этапный норматив             | Этапы и годы спортивной подготовки |       |       |
|------------------------------|------------------------------------|-------|-------|
|                              | Этап начальной подготовки          |       |       |
|                              | 1 год                              | 2 год | 3 год |
| Количество часов в неделю    | 6                                  | 8     | 8     |
| Общее количество часов в год | 312                                | 416   | 416   |

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

- учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные и иные;
- учебно-тренировочные мероприятия:

|   |                           |                                      |
|---|---------------------------|--------------------------------------|
| N | Виды учебно-тренировочных | Предельная продолжительность учебно- |
|---|---------------------------|--------------------------------------|

|  |  |  |
|--|--|--|
| п/п  | мероприятий  | тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)<br>(без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) |
|  |  | Этап начальной подготовки  |
| <b>1. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b> |  |  |
| 1.1.   | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год  |

- спортивные соревнования: требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся: соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающимся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта "ушу"; наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

МБОУ ДО СШ № 4, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки |       |       |
|------------------------------|------------------------------------|-------|-------|
|                              | Этап начальной подготовки          |       |       |
|                              | 1 год                              | 2 год | 3 год |
| Контрольные                  | 2                                  | 2     | 2     |
| Отборочные                   | -                                  | -     | -     |
| Основные                     | -                                  | -     | -     |

Годовой учебно-тренировочный план:

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

Учебно-тренировочный процесс в МБОУ ДО СШ № 4, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом МБОУ ДО СШ № 4.

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

**на этапе начальной подготовки - двух часов.**

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

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

### Годовой учебно-тренировочный план.

| №<br>п\п | Разделы подготовки  | ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ |      |      |
|----------|---|------------------|------|------|
|          |   | НП-1             | НП-2 | НП-3 |
| 1        | Общая физическая подготовка   | 148              | 184  | 184  |
| 2        | Специальная физическая подготовка   | 55               | 74   | 74   |
| 3        | Участие в спортивных соревнованиях  | -                | -    | -    |
| 4        | Техническая подготовка  | 55               | 88   | 88   |
| 5        | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка                                    | 12               | 15   | 15   |
| 6        | Инструкторская и судейская практика   | -                | -    | -    |
| 7        | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 6                | 7    | 7    |
|          | Всего часов (46 учебных недель)   | 276              | 368  | 368  |

|  |  |     |     |     |
|--|--|-----|-----|-----|
|  | В период активного отдыха, по индивидуальным планам (6 недель) | 32  | 48  | 48  |
|  | Всего часов (52 недели)  | 312 | 416 | 416 |

### Календарный план воспитательной работы

| N п/п     | Направление работы  | Мероприятия  | Сроки проведения |
|-----------|---|--|------------------|
| <b>1.</b> | <b>Профориентационная деятельность</b>  |  |                  |
| 1.1.      | Судейская практика  | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:<br>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;<br>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;<br>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;<br>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. | В течение года   |
| 1.2.      | Инструкторская практика   | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:<br>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;<br>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;<br>- формирование навыков наставничества;<br>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;<br>- формирование склонности к педагогической работе.                                | В течение года   |
| <b>2.</b> | <b>Здоровьесбережение</b>   |  |                  |
| 2.1.      | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:<br>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий,  | В течение года   |

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

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  | навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | направленные на:<br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;<br>- правомерное поведение болельщиков;<br>- расширение общего кругозора юных спортсменов. |  |
|--|--|---|--|

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним: меры направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

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

#### **План антидопинговых мероприятий**

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма   | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий   |
|----------------------------|--|------------------|--|
| Этап начальной подготовки  | Проверка лекарственных препаратов (Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)     | 1-2 раза в год   | Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов.                   |
|                            | Онлайн обучение на сайте РУСАДА  | 1 раз в год      | Прохождение онлайн курса   |
|                            | Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»             | 1-2 раза в год   | Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РУСАДА |
|                            | Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера в процессе формирования | 1-2 раза в год   | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение  |



### **Планы инструкторской и судейской практики.**

Инструкторская и судейская практика вводится на начальном этапе, начиная с 1-го

тренировочного года, как часть тренировочного процесса. Основы судейской и инструкторской практики проходят во время проведения соревнований в учреждении, в форме обучающих семинаров, бесед, практических занятий, самостоятельной работы занимающихся. В течение всего периода тренер должен готовить себе помощников, привлекая спортсменов к организации занятий и проведению соревнований. Основные знания, умения и навыки по тренерской и судейской практике приобретаются в процессе тренировочных занятий, соревновательной деятельности и вне их.

Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки работы и получить начальные навыки организации и судейства соревнований. Спортсмены должны уметь самостоятельно провести разминку, занятие по УШУ на этапе начальной подготовки, уметь дать правильную оценку (в баллах) за выполнение технических действий в процессе проведения контрольных занятий или соревнований. С этой целью в процессе проведения тренировочных занятий тренер должен поручать поочерёдное проведение той или иной части урока отдельным спортсменам и с помощью занимающихся давать оценку его деятельности.

В процессе инструкторской практики тренер обязан ознакомить занимающихся с планированием и организацией тренировочного процесса, формами проведения занятий, ознакомить с технологией формирования у спортсменов соответствующих двигательных навыков. В процессе тренировочных занятий каждый спортсмен должен овладеть приёмами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений. Эти умения должны закрепляться и совершенствоваться на протяжении всей тренировочной деятельности.

При овладении спортсменами судейских навыков, тренер в процессе тренировочных занятий объясняет не только ошибки, но и знакомит спортсменов с их классификацией. Предлагает занимающимся оценить выполнение того или иного элемента, связки, упражнения, выполненного товарищем, т. е. выставить соответствующую оценку. Производит детальный разбор произведённых сбавок, что положительно должно сказываться на совершенствовании личного спортивного мастерства.

Во время прохождения инструкторской и судейской практики занимающиеся приобретают следующие умения и навыки:

- овладение принятой терминологией;
- умение самостоятельно провести разминку, занятие по ОФП;
- умение дать правильную оценку (в баллах) за выполнение упражнения в процессе проведения контрольных занятий или соревнований;
- оказание помощи ушуистам при изучении различных упражнений в младшей или своей группе;
- овладение приёмами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений;

– участие в судействе соревнований среди спортсменов младших возрастов.

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

Программа врачебного медико-биологического контроля предусматривает: врачебный опрос и осмотр, оценку состояния здоровья, функционального состояния, физического развития, соматическую и биологическую зрелость.

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи:

- возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия видом спорта (ушу);
- выявление у данного занимающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям ушу и необходимости коррекции тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимость медицинской или физической реабилитации;
- отвечают ли условия занятий и образ жизни занимающихся (помещение, покрытие, освещение зала, экипировка, оборудование, питание), режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

Медицинский осмотр (обследования) для допуска к занятиям и к участию в спортивных соревнованиях осуществляется в амбулаторно-поликлинических учреждениях, отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины) врачом-терапевтом (педиатром), врачом по лечебной физкультуре, врачом по спортивной медицине основании результатов медицинских обследований, проведенных в соответствии с программой, предусмотренной Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н.

При признаках перенапряжения или симптомах дизадаптации к нагрузкам производится дополнительное медицинское обследование с использованием лабораторных методов исследования, электрокардиографии или других методов диагностики.

Анализ результатов текущего обследования позволяет сформулировать рекомендации о необходимости коррекции тренировочного процесса, проведения мероприятий по восстановлению и оздоровлению тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации спортсменов.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Медико-биологические средства восстановления и повышения работоспособности включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства восстановления, кислородотерапию, теплотерапию.

Следует особо подчеркнуть, что любое фармакологическое воздействие на организм требует определенной осторожности, индивидуального подхода и твердой уверенности в безвредности препарата. Поэтому только врач имеет право назначать лекарственные средства. Самостоятельное их применение спортсменами совершенно недопустимо.

Следует особо отметить, что в последнее время в подготовке спортсменов стали широко применять различные адаптогены - лекарственные средства растительного и

животного происхождения или синтезированные химическим путем, повышающие неспецифическую устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

*Восстановление* — это процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных тренировочных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок.

### Планирование восстановительных мероприятий

| Уровень     | Напряжённость восстановительных мероприятий   | Средства восстановления   |
|-------------|---|---|
| Основной    | Нормализация состояния в результате кумулятивного воздействия всей серии тренировочных нагрузок от микроцикла к микроциклу      | Общий ручной и гидромассаж, парная баня или сауна, души, ванны. Комплексы сочетания этих средств  |
| Текущий     | Компенсация последствий ежедневной тренировочной нагрузки определенной направленности с учётом специфики последующей нагрузки   | Восстановительные ванны и души, гидромассаж, сегментарный массаж, тонизирующие растирания в период занятий ОФП, вибро-. Тренировочный и локальный массаж в сочетании с сауной |
| Оперативный | Срочное восстановление работоспособности в процессе тренировки от одной серии упражнений к другой с учётом последующей нагрузки | Восстановительные ванны, локальный гидромассаж, локальные тонизирующие растирания, локальный восстановительный и предварительный массаж                                       |

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, психологические и медико-биологические.

*Педагогические средства* являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства оказываются неэффективными.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;

- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления и т. п.);
- корригирующие упражнения для позвоночника и стопы;
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных занятий;
- соблюдение режима дня.

К *психологическим средствам* относят: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия, переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы, идеомоторная тренировка, отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

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

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

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

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

Эффективное использование медико-биологических средств восстановления и повышения работоспособности возможно лишь при их сочетании с психологическими средствами в рационально построенной системе тренировки.

Особо важное значение медико-биологические средства приобретают при двух- и трехразовых тренировочных занятиях в день, при выраженном утомлении, вызванном соревнованиями или прикидками. Роль этих средств наиболее заметна в турнирных соревнованиях и многократных стартах в течение дня.

В группе *медико-биологических средств* выделяют гигиенические факторы (включая организацию рационального режима дня и питания с использованием продуктов повышенной биологической ценности), обязательные гигиенические процедуры, удобную одежду и обувь, ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям, некоторые медикаментозные препараты, витамины, физические факторы, различные виды

массажа (ручной, вибрационный, точечный), ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры, контрастные ванны и души, сауна.

Наиболее действенное влияние на восстановление оказывают банные процедуры, которые стимулируют деятельность сердца, вследствие чего кровь обильно орошает не только кожу, подкожную клетчатку, но и мышцы, суставы, спинной мозг и головной мозг, лёгкие, нервы, увеличивается воздействие кислорода. Под воздействием банных процедур включаются в работу потовые железы, благодаря чему из организма выводятся шлаки, чем облегчается работа почек и улучшается солевой обмен. Особенно ценно то, что в движение приходит депонированная (резервная) кровь, богатая ценнейшими питательными веществами.

Необходимо соблюдать гигиенические требования к местам проведения занятий, соревнований и отдыха. Они не только оказывают влияние на течение восстановительных процессов, но и играют важную роль в предотвращении травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, снятия эмоционального напряжения.

Питание является одним из основных экологических факторов нормального течения обменных процессов в организме. Роль адекватного питания особенно возрастает в условиях спортивной деятельности, когда пластический и энергетический обмены претерпевают значительные изменения.

Сбалансированная диета, предусматривающая разнообразие продуктов (мясо, птица, яйца, молоко, злаковые, овощи, фрукты), определяет поступление в организм витаминов в достаточном количестве независимо от уровня двигательной активности. Тем не менее, в регионах с суровой и длинной зимой, когда содержание витаминов в натуральных продуктах закономерно снижается, следует предусмотреть дополнительный прием витаминов.

#### *Общие методические рекомендации*

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных средств даёт больший эффект.

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

| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|-----------------------------|--|--|-------------------------|
|-----------------------------|--|--|-------------------------|

|   |       |    |      |
|---|-------|----|------|
|   | (лет) |    |      |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5     | 12 | 8-16 |

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

| Этапный норматив             | Этапы и годы спортивной подготовки |       |       |       |       |
|------------------------------|------------------------------------|-------|-------|-------|-------|
|                              | Этап начальной подготовки          |       |       |       |       |
|                              | 1 год                              | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год |
| Количество часов в неделю    | 9                                  | 9     | 12    | 12    | 14    |
| Общее количество часов в год | 468                                | 468   | 624   | 624   | 728   |

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

- учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные и иные;
- учебно-тренировочные мероприятия:

| N п/п   | Виды учебно-тренировочных мероприятий  | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) |
|---|--|---|
|   |  | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)   |
| <b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b> |  |   |
| 1.1.  | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | 14  |
| 1.2.  | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям         | 14  |

|  |   |   |
|--|---|---|
| 1.3.   | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | 14  |
| <b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b> |   |   |
| 2.1.   | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке                                 | 14  |
| 2.2.   | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период  | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год |
| 2.3.   | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия   | До 60 суток   |

- спортивные соревнования: требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся: соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта "ушу"; наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

МБОУ ДО СШ № 4, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки                        |       |       |       |       |
|------------------------------|---|-------|-------|-------|-------|
|                              | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |       |       |       |       |
|                              | 1 год   | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год |
| Контрольные                  | 2   | 2     | 2     | 2     | 2     |
| Отборочные                   | 1   | 2     | 2     | 2     | 2     |
| Основные                     | 2   | 3     | 3     | 3     | 3     |

Годовой учебно-тренировочный план:

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

Учебно-тренировочный процесс в МБОУ ДО СШ № 4, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, ведется в

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

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом МБОУ ДО СШ № 4.

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

**на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов.**

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

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

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

### Годовой учебно-тренировочный план.

| № п/п | Разделы подготовки  | ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ |      |      |      |      |
|-------|---|------------------|------|------|------|------|
|       |   | УТ-1             | УТ-2 | УТ-3 | УТ-4 | УТ-5 |
| 1     | Общая физическая подготовка   | 174              | 174  | 138  | 138  | 161  |
| 2     | Специальная физическая подготовка   | 83               | 83   | 144  | 144  | 167  |
| 3     | Участие в спортивных соревнованиях  | 21               | 21   | 38   | 38   | 45   |
| 4     | Техническая подготовка  | 99               | 99   | 176  | 176  | 206  |
| 5     | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка                                    | 21               | 21   | 28   | 28   | 33   |
| 6     | Инструкторская и судейская практика   | 4                | 4    | 11   | 11   | 13   |
| 7     | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 12               | 12   | 17   | 17   | 19   |
|       | Всего часов (46 учебных недель)   | 414              | 414  | 552  | 552  | 644  |



|  |     |     |     |     |     |
|--|-----|-----|-----|-----|-----|
| В период активного отдыха, по индивидуальным планам (6 недель) | 54  | 54  | 72  | 72  | 84  |
| Всего часов (52 недели)  | 468 | 468 | 624 | 624 | 728 |

### Календарный план воспитательной работы

| N п/п     | Направление работы  | Мероприятия  | Сроки проведения |
|-----------|---|--|------------------|
| <b>1.</b> | <b>Профориентационная деятельность</b>  |  |                  |
| 1.1.      | Судейская практика  | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:<br>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;<br>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;<br>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;<br>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. | В течение года   |
| 1.2.      | Инструкторская практика   | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:<br>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;<br>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;<br>- формирование навыков наставничества;<br>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;<br>- формирование склонности к педагогической работе.                                | В течение года   |
| <b>2.</b> | <b>Здоровьесбережение</b>   |  |                  |
| 2.1.      | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:<br>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);   | В течение года   |

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

|                                    |   |  |
|------------------------------------|---|--|
| достижению спортивных результатов) | <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;</li> <li>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</li> <li>- правомерное поведение болельщиков;</li> <li>- расширение общего кругозора юных спортсменов.</li> </ul> |  |
|------------------------------------|---|--|

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним: меры направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

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

#### **План антидопинговых мероприятий**

| Этап спортивной подготовки                                   | Содержание мероприятия и его форма  | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий  |
|--|---|------------------|---|
| Учебно-тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации) | Онлайн обучение на сайте РУСАДА   | 1 раз в год      | Прохождение онлайн курса  |
|  | Антидопинговая викторина «Играй честно»   | По назначению    | Проведение викторины на спортивных мероприятиях.  |
|  | Семинар для тренеров и спортсменов «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств» | 1-2 раза в год   | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение   |
|  | Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»                      | 1-2 раза в год   | Использовать памятки для родителей.<br>Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РУСАДА |

#### **Планы инструкторской и судейской практики.**

Инструкторская и судейская практика вводится на начальном этапе, начиная с 1-го тренировочного года, как часть тренировочного процесса. Основы судейской и инструкторской практики проходят во время проведения соревнований в

учреждении, в форме обучающих семинаров, бесед, практических занятий, самостоятельной работы занимающихся. В течение всего периода тренер должен готовить себе помощников, привлекая спортсменов к организации занятий и проведению соревнований. Основные знания, умения и навыки по тренерской и судейской практике приобретаются в процессе тренировочных занятий, соревновательной деятельности и вне их.

Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки работы и получить начальные навыки организации и судейства соревнований. Спортсмены должны уметь самостоятельно провести разминку, занятие по УШУ на этапе начальной подготовки, уметь дать правильную оценку (в баллах) за выполнение технических действий в процессе проведения контрольных занятий или соревнований. С этой целью в процессе проведения тренировочных занятий тренер должен поручать поочерёдное проведение той или иной части урока отдельным спортсменам и с помощью занимающихся давать оценку его деятельности.

В процессе инструкторской практики тренер обязан ознакомить занимающихся с планированием и организацией тренировочного процесса, формами проведения занятий, ознакомить с технологией формирования у спортсменов соответствующих двигательных навыков. В процессе тренировочных занятий каждый спортсмен должен овладеть приёмами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений. Эти умения должны закрепляться и совершенствоваться на протяжении всей тренировочной деятельности.

При овладении спортсменами судейских навыков, тренер в процессе тренировочных занятий объясняет не только ошибки, но и знакомит спортсменов с их классификацией. Предлагает занимающимся оценить выполнение того или иного элемента, связки, упражнения, выполненного товарищем, т. е. выставить соответствующую оценку. Производит детальный разбор произведённых сбавок, что положительно должно сказываться на совершенствовании личного спортивного мастерства.

Во время прохождения инструкторской и судейской практики занимающиеся приобретают следующие умения и навыки:

- овладение принятой терминологией;
- умение самостоятельно провести разминку, занятие по ОФП;
- умение дать правильную оценку (в баллах) за выполнение упражнения в процессе проведения контрольных занятий или соревнований;
- оказание помощи ушуистам при изучении различных упражнений в младшей или своей группе;
- овладение приёмами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений;
- участие в судействе соревнований среди спортсменов младших возрастов.

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

Программа врачебного медико-биологического контроля предусматривает: врачебный опрос и осмотр, оценку состояния здоровья, функционального состояния, физического развития, соматическую и биологическую зрелость.

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи:

- возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия видом спорта (ушу);
- выявление у данного занимающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям ушу и необходимости коррекции тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимость медицинской или физической реабилитации;
- отвечают ли условия занятий и образ жизни занимающихся (помещение, покрытие, освещение зала, экипировка, оборудование, питание), режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

Медицинский осмотр (обследования) для допуска к занятиям и к участию в спортивных соревнованиях осуществляется в амбулаторно-поликлинических учреждениях, отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины) врачом-терапевтом (педиатром), врачом по лечебной физкультуре, врачом по спортивной медицине основании результатов медицинских обследований, проведенных в соответствии с программой, предусмотренной Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н.

При признаках перенапряжения или симптомах дизадаптации к нагрузкам производится дополнительное медицинское обследование с использованием лабораторных методов исследования, электрокардиографии или других методов диагностики.

Анализ результатов текущего обследования позволяет сформулировать рекомендации о необходимости коррекции тренировочного процесса, проведения мероприятий по восстановлению и оздоровлению тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации спортсменов.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Медико-биологические средства восстановления и повышения работоспособности включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства восстановления, кислородотерапию, теплотерапию.

Следует особо подчеркнуть, что любое фармакологическое воздействие на организм требует определенной осторожности, индивидуального подхода и твердой уверенности в безвредности препарата. Поэтому только врач имеет право назначать лекарственные средства. Самостоятельное их применение спортсменами совершенно недопустимо.

Следует особо отметить, что в последнее время в подготовке спортсменов стали широко применять различные адаптогены - лекарственные средства растительного и животного происхождения или синтезированные химическим путем, повышающие неспецифическую устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

*Восстановление* — это процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных тренировочных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок.

## **Планирование восстановительных мероприятий**

| Уровень     | Напряжённость восстановительных мероприятий   | Средства восстановления   |
|-------------|---|---|
| Основной    | Нормализация состояния в результате кумулятивного воздействия всей серии тренировочных нагрузок от микроцикла к микроциклу      | Общий ручной и гидромассаж, парная баня или сауна, души, ванны. Комплексы сочетания этих средств  |
| Текущий     | Компенсация последствий ежедневной тренировочной нагрузки определенной направленности с учётом специфики последующей нагрузки   | Восстановительные ванны и души, гидромассаж, сегментарный массаж, тонизирующие растирания в период занятий ОФП, вибро-. Тренировочный и локальный массаж в сочетании с сауной |
| Оперативный | Срочное восстановление работоспособности в процессе тренировки от одной серии упражнений к другой с учётом последующей нагрузки | Восстановительные ванны, локальный гидромассаж, локальные тонизирующие растирания, локальный восстановительный и предварительный массаж                                       |

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, психологические и медико-биологические.

*Педагогические средства* являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства оказываются неэффективными.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления и т. п.);
- корректирующие упражнения для позвоночника и стопы;
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных занятий;
- соблюдение режима дня.

К *психологическим средствам* относят: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия, переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы, идеомоторная тренировка, отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

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

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

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

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться *медико-биологические средства* восстановления.

Эффективное использование *медико-биологических средств* восстановления и повышения работоспособности возможно лишь при их сочетании с психологическими средствами в рационально построенной системе тренировки.

Особо важное значение *медико-биологические средства* приобретают при двух- и трехразовых тренировочных занятиях в день, при выраженном утомлении, вызванном соревнованиями или прикидками. Роль этих средств наиболее заметна в турнирных соревнованиях и многократных стартах в течение дня.

В группе *медико-биологических средств* выделяют гигиенические факторы (включая организацию рационального режима дня и питания с использованием продуктов повышенной биологической ценности), обязательные гигиенические процедуры, удобную одежду и обувь, ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям, некоторые медикаментозные препараты, витамины, физические факторы, различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный), ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры, контрастные ванны и души, сауна.

Наиболее действенное влияние на восстановление оказывают банные процедуры, которые стимулируют деятельность сердца, вследствие чего кровь обильно орошает не только кожу, подкожную клетчатку, но и мышцы, суставы, спинной мозг и головной мозг, лёгкие, нервы, увеличивается воздействие кислорода. Под воздействием банных процедур включаются в работу потовые железы, благодаря

чему из организма выводятся шлаки, чем облегчается работа почек и улучшается солевой обмен. Особенно ценно то, что в движение приходит депонированная (резервная) кровь, богатая ценнейшими питательными веществами.

Необходимо соблюдать гигиенические требования к местам проведения занятий, соревнований и отдыха. Они не только оказывают влияние на течение восстановительных процессов, но и играют важную роль в предотвращении травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, снятия эмоционального напряжения.

Питание является одним из основных экологических факторов нормального течения обменных процессов в организме. Роль адекватного питания особенно возрастает в условиях спортивной деятельности, когда пластический и энергетический обмены претерпевают значительные изменения.

Сбалансированная диета, предусматривающая разнообразие продуктов (мясо, птица, яйца, молоко, злаковые, овощи, фрукты), определяет поступление в организм витаминов в достаточном количестве независимо от уровня двигательной активности. Тем не менее, в регионах с суровой и длинной зимой, когда содержание витаминов в натуральных продуктах закономерно снижается, следует предусмотреть дополнительный прием витаминов.

#### *Общие методические рекомендации*

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных средств даёт больший эффект.

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

| Этапы спортивной подготовки                   | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|---|--|--|-------------------------|
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений                                    | 14   | 2-4                     |

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

|                  |                                    |
|------------------|------------------------------------|
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки |
|------------------|------------------------------------|



|                              |   |
|------------------------------|---|
|                              | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| Количество часов в неделю    | 16  |
| Общее количество часов в год | 832   |

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

- учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные и иные;
- учебно-тренировочные мероприятия:

| N п/п   | Виды учебно-тренировочных мероприятий   | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) |
|---|---|---|
|   |   | Этап совершенствования спортивного мастерства   |
| <b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b> |   |   |
| 1.1.  | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям                             | 21  |
| 1.2.  | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России              | 18  |
| 1.3.  | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям                      | 18  |
| 1.4.  | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | 14  |
| <b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>                              |   |   |
| 2.1.  | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке                                 | 18  |
| 2.2.  | Восстановительные мероприятия   | До 10 суток   |

|      |  |                                     |
|------|--|-------------------------------------|
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | До 3 суток, но не более 2 раз в год |
| 2.4. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия          | До 60 суток                         |

- спортивные соревнования: требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся: соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта "ушу"; наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

МБОУ ДО СШ № 4, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки            |            |
|------------------------------|---|------------|
|                              | Этап совершенствования спортивного мастерства |            |
|                              | До года                                       | Свыше года |
| Контрольные                  | 3   | 4          |
| Отборочные                   | 3   | 4          |
| Основные                     | 4   | 5          |

Годовой учебно-тренировочный план:

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

Учебно-тренировочный процесс в МБОУ ДО СШ № 4, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом МБОУ ДО СШ № 4.

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

**на этапе совершенствования спортивного мастерства - трех часов.**

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

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

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

**Годовой учебно-тренировочный план.**

| №<br>п/п | Разделы подготовки  | ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ |
|----------|---|------------------|
|          |   | ССМ              |
| 1        | Общая физическая подготовка   | 221              |
| 2        | Специальная физическая подготовка   | 177              |
| 3        | Участие в спортивных соревнованиях  | 52               |
| 4        | Техническая подготовка  | 190              |
| 5        | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка                                    | 37               |
| 6        | Инструкторская и судейская практика   | 22               |
| 7        | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 37               |
|          | Всего часов (46 учебных недель)   | 736              |
|          | В период активного отдыха, по индивидуальным планам (6 недель)                            | 96               |
|          | Всего часов (52 недели)   | 832              |

**Календарный план воспитательной работы**

| N<br>п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|----------|--------------------|-------------|------------------|
|----------|--------------------|-------------|------------------|

|   |   |  |                |
|---|---|--|----------------|
| <b>1. Профориентационная деятельность</b> |   |  |                |
| 1.1.                                      | Судейская практика  | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:<br>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;<br>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;<br>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;<br>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. | В течение года |
| 1.2.                                      | Инструкторская практика   | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:<br>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;<br>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;<br>- формирование навыков наставничества;<br>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;<br>- формирование склонности к педагогической работе.                                | В течение года |
| <b>2. Здоровьесбережение</b>              |   |  |                |
| 2.1.                                      | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:<br>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);<br>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.  | В течение года |
| 2.2.                                      | Режим питания и отдыха  | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:<br>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна,  | В течение года |

|           |   |   |                |
|-----------|---|---|----------------|
|           |   | отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закалывания и укрепления иммунитета).   |                |
| <b>3.</b> | <b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>  |   |                |
| 3.1.      | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки  | В течение года |
| 3.2.      | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)   | Участие в:<br>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;<br>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.   | В течение года |
| <b>4.</b> | <b>Развитие творческого мышления</b>  |   |                |
| 4.1.      | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)   | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:<br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;<br>- правомерное поведение болельщиков;<br>- расширение общего кругозора юных спортсменов. | В течение года |

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним: меры направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

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

### **План антидопинговых мероприятий**

| Этап спортивной подготовки                    | Содержание мероприятия и его форма  | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий  |
|---|---|------------------|---|
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Онлайн обучение на сайте РУСАДА   | 1 раз в год      | Прохождение онлайн курса  |
|   | Антидопинговая викторина «Играй честно»   | По назначению    | Проведение викторины на спортивных мероприятиях.  |
|   | Семинар для тренеров и спортсменов «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств» | 1-2 раза в год   | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение   |
|   | Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»                      | 1-2 раза в год   | Использовать памятки для родителей.<br>Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РУСАДА |

### **Планы инструкторской и судейской практики.**

Инструкторская и судейская практика вводится на начальном этапе, начиная с 1-го тренировочного года, как часть тренировочного процесса. Основы судейской и инструкторской практики проходят во время проведения соревнований в учреждении, в форме обучающих семинаров, бесед, практических занятий, самостоятельной работы занимающихся. В течение всего периода тренер должен готовить себе помощников, привлекая спортсменов к организации занятий и проведению соревнований. Основные знания, умения и навыки по тренерской и судейской практике приобретаются в процессе тренировочных занятий, соревновательной деятельности и вне их.

Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки работы и получить начальные навыки организации и судейства соревнований. Спортсмены должны

уметь самостоятельно провести разминку, занятие по УШУ на этапе начальной подготовки, уметь дать правильную оценку (в баллах) за выполнение технических действий в процессе проведения контрольных занятий или соревнований. С этой целью в процессе проведения тренировочных занятий тренер должен поручать поочерёдное проведение той или иной части урока отдельным спортсменам и с помощью занимающихся давать оценку его деятельности.

В процессе инструкторской практики тренер обязан ознакомить занимающихся с планированием и организацией тренировочного процесса, формами проведения занятий, ознакомить с технологией формирования у спортсменов соответствующих двигательных навыков. В процессе тренировочных занятий каждый спортсмен должен овладеть приёмами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений. Эти умения должны закрепляться и совершенствоваться на протяжении всей тренировочной деятельности.

При овладении спортсменами судейских навыков, тренер в процессе тренировочных занятий объясняет не только ошибки, но и знакомит спортсменов с их классификацией. Предлагает занимающимся оценить выполнение того или иного элемента, связки, упражнения, выполненного товарищем, т. е. выставить соответствующую оценку. Производит детальный разбор произведённых сбавок, что положительно должно сказываться на совершенствовании личного спортивного мастерства.

Во время прохождения инструкторской и судейской практики занимающиеся приобретают следующие умения и навыки:

- овладение принятой терминологией;
- умение самостоятельно провести разминку, занятие по ОФП;
- умение дать правильную оценку (в баллах) за выполнение упражнения в процессе проведения контрольных занятий или соревнований;
- оказание помощи ушуистам при изучении различных упражнений в младшей или своей группе;
- овладение приёмами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений;
- участие в судействе соревнований среди спортсменов младших возрастов.

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

Программа врачебного медико-биологического контроля предусматривает: врачебный опрос и осмотр, оценку состояния здоровья, функционального состояния, физического развития, соматическую и биологическую зрелость.

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи:

- возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия видом спорта (ушу);
- выявление у данного занимающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям ушу и необходимости коррекции тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимость медицинской или физической реабилитации;

- отвечают ли условия занятий и образ жизни занимающихся (помещение, покрытие, освещение зала, экипировка, оборудование, питание), режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

Медицинский осмотр (обследования) для допуска к занятиям и к участию в спортивных соревнованиях осуществляется в амбулаторно-поликлинических учреждениях, отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины) врачом-терапевтом (педиатром), врачом по лечебной физкультуре, врачом по спортивной медицине основании результатов медицинских обследований, проведенных в соответствии с программой, предусмотренной Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н.

При признаках перенапряжения или симптомах дизадаптации к нагрузкам производится дополнительное медицинское обследование с использованием лабораторных методов исследования, электрокардиографии или других методов диагностики.

Анализ результатов текущего обследования позволяет сформулировать рекомендации о необходимости коррекции тренировочного процесса, проведения мероприятий по восстановлению и оздоровлению тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации спортсменов.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Медико-биологические средства восстановления и повышения работоспособности включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства восстановления, кислородотерапию, теплотерапию.

Следует особо подчеркнуть, что любое фармакологическое воздействие на организм требует определенной осторожности, индивидуального подхода и твердой уверенности в безвредности препарата. Поэтому только врач имеет право назначать лекарственные средства. Самостоятельное их применение спортсменами совершенно недопустимо.

Следует особо отметить, что в последнее время в подготовке спортсменов стали широко применять различные адаптогены - лекарственные средства растительного и животного происхождения или синтезированные химическим путем, повышающие неспецифическую устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

*Восстановление* — это процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных тренировочных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок.

### **Планирование восстановительных мероприятий**

| Уровень  | Напряжённость восстановительных мероприятий  | Средства восстановления  |
|----------|--|--|
| Основной | Нормализация состояния в результате кумулятивного воздействия всей серии тренировочных нагрузок от | Общий ручной и гидромассаж, парная баня или сауна, души, ванны. Комплексы сочетания этих средств |



|             | микроцикла к микроциклу   |   |
|-------------|---|---|
| Текущий     | Компенсация последствий ежедневной тренировочной нагрузки определенной направленности с учётом специфики последующей нагрузки   | Восстановительные ванны и души, гидромассаж, сегментарный массаж, тонизирующие растирания в период занятий ОФП, вибро-. Тренировочный и локальный массаж в сочетании с сауной |
| Оперативный | Срочное восстановление работоспособности в процессе тренировки от одной серии упражнений к другой с учётом последующей нагрузки | Восстановительные ванны, локальный гидромассаж, локальные тонизирующие растирания, локальный восстановительный и предварительный массаж                                       |

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, психологические и медико-биологические.

*Педагогические средства* являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства оказываются неэффективными.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления и т. п.);
- корригирующие упражнения для позвоночника и стопы;
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных занятий;
- соблюдение режима дня.

К *психологическим средствам* относят: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия, переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы, идеомоторная тренировка, отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

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

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

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

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

Эффективное использование медико-биологических средств восстановления и повышения работоспособности возможно лишь при их сочетании с психологическими средствами в рационально построенной системе тренировки.

Особо важное значение медико-биологические средства приобретают при двух- и трехразовых тренировочных занятиях в день, при выраженном утомлении, вызванном соревнованиями или прикидками. Роль этих средств наиболее заметна в турнирных соревнованиях и многократных стартах в течение дня.

В группе *медико-биологических средств* выделяют гигиенические факторы (включая организацию рационального режима дня и питания с использованием продуктов повышенной биологической ценности), обязательные гигиенические процедуры, удобную одежду и обувь, ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям, некоторые медикаментозные препараты, витамины, физические факторы, различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный), ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры, контрастные ванны и души, сауна.

Наиболее действенное влияние на восстановление оказывают банные процедуры, которые стимулируют деятельность сердца, вследствие чего кровь обильно орошает не только кожу, подкожную клетчатку, но и мышцы, суставы, спинной мозг и головной мозг, лёгкие, нервы, увеличивается воздействие кислорода. Под воздействием банных процедур включаются в работу потовые железы, благодаря чему из организма выводятся шлаки, чем облегчается работа почек и улучшается солевой обмен. Особенно ценно то, что в движение приходит депонированная (резервная) кровь, богатая ценнейшими питательными веществами.

Необходимо соблюдать гигиенические требования к местам проведения занятий, соревнований и отдыха. Они не только оказывают влияние на течение

восстановительных процессов, но и играют важную роль в предотвращении травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, снятия эмоционального напряжения.

Питание является одним из основных экологических факторов нормального течения обменных процессов в организме. Роль адекватного питания особенно возрастает в условиях спортивной деятельности, когда пластический и энергетический обмены претерпевают значительные изменения.

Сбалансированная диета, предусматривающая разнообразие продуктов (мясо, птица, яйца, молоко, злаковые, овощи, фрукты), определяет поступление в организм витаминов в достаточном количестве независимо от уровня двигательной активности. Тем не менее, в регионах с суровой и длинной зимой, когда содержание витаминов в натуральных продуктах закономерно снижается, следует предусмотреть дополнительный прием витаминов.

#### *Общие методические рекомендации*

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных средств даёт больший эффект.

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

### **III. Система контроля**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее - обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

#### ***На этапе начальной подготовки:***

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта "УШУ";

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта "УШУ";

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин: весовые категории, командные соревнования;

укрепление здоровья.

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

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации) для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова: весовые категории, командные соревнования.

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

### **1. Знакомство с коллективом обучающихся.**

Введение в образовательную программу «Ушу-саньда (саньшоу)». Заполнение родителями карт со сведениями об обучающихся.

Исторический курс в китайские боевые искусства, ознакомление обучающихся с понятиями: ушу, ушу-саньда (саньшоу), шуай-дзяо, путем устного рассказа, просмотр видеоролика с вступлением различных мастеров ушу. Построение в зале. Знакомство с приветственным поклоном (правый кулак – левая ладонь).

**2. Техника безопасности.** Ознакомление обучающихся с распорядком МБОУ ДО СШ №4 и правилами поведения в спортивном зале и сообщении необходимых основ техники безопасности. Изучение техники безопасности в форме беседы вопрос-ответ, с проверкой понимания обучающихся что такое безопасность во время тренировки, во время следования в пути до зала и домой, в режиме чрезвычайных ситуаций, во время участия в массовых мероприятиях

**3. Ритуалы приветствие, построение, поклон, терминология.** На данном занятии необходимо закрепить навыки построения, следования в строевом порядке по спортивному залу, перестроение в одну, две, три шеренги, построение в колонне и движение в ней, повороты на месте и в движении. В игровой манере научить обучающихся разбегаться и становиться в строй по росту. Ознакомить обучающихся с ритуалом приветствия в начале занятия, а также по окончании занятия. Ознакомить детей с ритуалом приветствия на соревнования по ушу-саньда (саньшоу), а также показательных выступлениях, ознакомить с требованием к форме и правилам ношения ее, требованием к экипировке.

**4. Гимнастические упражнения (комплекс упражнений на развитие гибкости мышц и подвижности суставов)** Теория: ознакомление обучающихся с техникой безопасности при выполнении упражнения Практика: выполняемые упражнения для развития гибкости мышц и подвижности суставов:

- Упражнения на развитие подвижности суставов в форме вращательных движений, поворотов, наклонов как в движении, так и стоя на месте в сопровождении с дыханием. - Упражнение на развитие плечевого пояса, тазобедренного сустава, поясницы и мышц спины, формы из комплекса Тайцзи-цигун.

- Упражнения на гибкость в движении и на месте, а также выполняемых самостоятельно либо в паре. Гибкость мышц может быть пассивная (воздействие на мышцы из вне), а также за счет работы самих мышц (например, махи ногами).

- Дыхательные упражнения, восстановительные упражнения
- Разогревающий массаж, акупрессура
- Медитативная практика «Нэй-гун» Упражнения выполняются в строгом соблюдении дисциплины, четким построением и соблюдением правила техники безопасности.

**5. Акробатика (страховка, выполнение упражнений в соответствии с возрастом обучающегося) Теория:** ознакомление обучающихся с техникой безопасности при выполнении упражнений. Практические упражнения для обучающихся, с целью развития координации движения, умения правильно группироваться и улучшения кровообращения выполняемые упражнения:

- обучающийся ложится на гимнастические маты вытянув руки вверх, ноги и спина прямо, начинает движение по полу путем вращения вокруг своей оси
- обучающийся ложится на спину группируется, поджав колени к груди выполняет колебательные движения на спине
- кувырок вперед с положения сидя с упором на руки
- кувырок вперед со стойки с упором на руки.
- кувырок спиной вперед с упором на руки
- кувырок через плечо со страховкой - падение через кувырок со страховкой
- упражнение «мостик», перемещение в мостике с упором на голову и руки вокруг своей оси.
- упражнение «колесо»
- упражнение колесо с упором на одну руку
- упражнение «Рондад» вид акробатического переворота с разворотом на 180 градусов вокруг продольной оси
- упражнение «Фляк» - темповое соединение двух курбетных движений –прыжка назад на руки и собственно курбета.
- упражнение «сальто» - акробатическое движение на 360 градусов и более с места через голову на ноги - акробатические упражнения

### **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "УШУ"**

| № п/п   | Упражнения   | Единица измерения | Норматив до года обучения |         | Норматив свыше года обучения |         |
|---|--|-------------------|---------------------------|---------|------------------------------|---------|
|   |  |                   | мальчики                  | девочки | мальчики                     | девочки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньцюань - гуйдин, юнчуньцюань - гунь, юнчуньцюань - мужэньчжуан, юнчуньцюань - традиционные формы, юнчуньцюань - шуандао</b> |  |                   |                           |         |                              |         |
| 1.1.  | Бег на 30 м  | с                 | не более                  |         | не более                     |         |
|   |  |                   | 6,9                       | 7,1     | 6,5                          | 6,7     |
| 1.2.  | Челночный бег 3x10 м   | с                 | не более                  |         | не более                     |         |
|   |  |                   | 12,0                      | 12,2    | 11,5                         | 11,7    |
| 1.3.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от | см                | не менее                  |         | не менее                     |         |
|   |  |                   | +1                        | +3      | +3                           | +5      |

|  |   |                |          |      |          |      |
|--|---|----------------|----------|------|----------|------|
|  | уровня скамьи)  |                |          |      |          |      |
| 1.4.   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами   | см             | не менее |      | не менее |      |
|  |   |                | 110      | 105  | 115      | 110  |
| <b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин саньда, юнчуньюань - весовая категория</b>  |   |                |          |      |          |      |
| 2.1.   | Бег на 30 м   | с              | не более |      | не более |      |
|  |   |                | 6,2      | 6,4  | 5,8      | 6,0  |
| 2.2.   | Бег на 1000 м   | мин, с         | не более |      | не более |      |
|  |   |                | 6.10     | 6.30 | 6.05     | 6.15 |
| 2.3.   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  | количество раз | не менее |      | не менее |      |
|  |   |                | 10       | 5    | 15       | 7    |
| 2.4.   | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)   | см             | не менее |      | не менее |      |
|  |   |                | +2       | +3   | +4       | +5   |
| 2.5.   | Челночный бег 3x10 м  | с              | не более |      | не более |      |
|  |   |                | 9,6      | 9,9  | 9,3      | 9,6  |
| 2.6.   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами   | см             | не менее |      | не менее |      |
|  |   |                | 130      | 120  | 140      | 130  |
| <b>3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньюань - гуйдин, юнчуньюань - гунь, юнчуньюань - мужэньчжуан, юнчуньюань - традиционные формы, юнчуньюань - шуандао</b> |   |                |          |      |          |      |
| 3.1.   | Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"  | количество раз | не менее |      | не менее |      |
|  |   |                | 3        | 1    | 5        | 3    |
| 3.2.   | Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин  | количество раз | не менее |      | не менее |      |
|  |   |                | 18       | 16   | 20       | 18   |
| 3.3.   | Двойной прыжок в длину с места  | см             | не менее |      | не менее |      |
|  |   |                | 280      | 270  | 300      | 290  |
| 3.4.   | Прыжки в длину на одной ноге 10 м   | с              | не более |      | не более |      |
|  |   |                | 6,2      | 6,4  | 5,8      | 6,0  |
| 3.5.   | Шпагат продольный (фиксация положения)  | с              | не менее |      | не менее |      |
|  |   |                | 5,0      |      | 7,0      |      |
| 3.6.   | Шпагат поперечный (фиксация положения)  | с              | не менее |      | не менее |      |
|  |   |                | 5,0      |      | 7,0      |      |
| 3.7.   | Исходное положение - сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения)                      | с              | не менее |      | не менее |      |
|  |   |                | 5,0      |      | 7,0      |      |
| 3.8.   | Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 60 см, фиксация положения) | с              | не менее |      |          |      |
|  |   |                | 5,0      |      |          |      |

| <b>4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин саньда, юнчуньянь - весовая категория</b> |  |                |          |     |          |     |
|--|--|----------------|----------|-----|----------|-----|
| 4.1.   | Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин       | количество раз | не менее |     | не менее |     |
|  |  |                | 18       | 16  | 20       | 18  |
| 4.2.   | Двойной прыжок в длину с места                                 | см             | не менее |     | не менее |     |
|  |  |                | 280      | 270 | 300      | 290 |
| 4.3.   | Прыжки в длину на одной ноге 10 м                              | с              | не более |     | не более |     |
|  |  |                | 6,2      | 6,4 | -        | -   |
| 4.4.   | Подтягивание из виса на перекладине                            | количество раз | не менее |     | не менее |     |
|  |  |                | 2        | 1   | 2        | 1   |
| 4.5.   | Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" | количество раз | не менее |     | не менее |     |
|  |  |                | 3        | 1   | 5        | 3   |

### **Система контроля**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее - обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

***На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):***

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта "ушу";

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе

разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов (или) вопросов по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

**1. Техника безопасности.** Ознакомление обучающихся с распорядком МБОУ ДО СШ №4 и правилами поведения в спортивном зале и сообщении необходимых основ техники безопасности. Изучение техники безопасности в форме беседы вопрос-ответ, с проверкой понимания обучающихся что такое безопасность во время тренировки, во время следования в пути до зала и домой, в режиме чрезвычайных ситуаций, во время участия в массовых мероприятиях

**2. Ритуалы приветствие, построение, поклон, терминология.** На данном занятии необходимо закрепить навыки построения, следования в строевом порядке по спортивному залу, перестроение в одну, две, три шеренги, построение в колонне и движение в ней, повороты на месте и в движении. В игровой манере научить обучающихся разбегаться и становиться в строй по росту. Ознакомить обучающихся с ритуалом приветствия в начале занятия, а также по окончании занятия. Ознакомить детей с ритуалом приветствия на соревнования по ушу-саньда (саньшоу), а также показательных выступлениях, ознакомить с требованием к форме и правилам ношения ее, требованием к экипировке.

**3. Гимнастические упражнения (комплекс упражнений на развитие гибкости мышц и подвижности суставов)** Теория: ознакомление обучающихся с техникой безопасности при выполнении упражнения Практика: выполняемые упражнения для развития гибкости мышц и подвижности суставов:

- Упражнения на развитие подвижности суставов в форме вращательных движений, поворотов, наклонов как в движении, так и стоя на месте в сопровождении с дыханием. - Упражнение на развитие плечевого пояса, тазобедренного сустава, поясницы и мышц спины, формы из комплекса Тайцзи-цигун.

- Упражнения на гибкость в движении и на месте, а также выполняемых самостоятельно либо в паре. Гибкость мышц может быть пассивная (воздействие на мышцы из вне), а также за счет работы самих мышц (например, махи ногами).

-Дыхательные упражнения, восстановительные упражнения

-Разогревающий массаж, акупрессура

-Медитативная практика «Нэй-гун» Упражнения выполняются в строгом соблюдении дисциплины, четким построением и соблюдением правила техники безопасности.

**4. Акробатика (страховка, выполнение упражнений в соответствии с возрастом обучающегося)** Теория: ознакомление обучающихся с техникой безопасности при выполнении упражнений. Практические упражнения для обучающихся, с целью развития координации движения, умения правильно группироваться и улучшения кровообращения выполняемые упражнения:

- обучающийся ложится на гимнастические маты вытянув руки вверх, ноги и спина прямо, начинает движение по полу путем вращения вокруг своей оси

- обучающийся ложится на спину группируется, поджав колени к груди выполняет колебательные движения на спине

- кувырок вперед с положения сидя с упором на руки

- кувырок вперед со стойки с упором на руки.



- кувырок спиной вперед с упором на руки
- кувырок через плечо со страховкой - падение через кувырок со страховкой
- упражнение «мостик», перемещение в мостике с упором на голову и руки вокруг своей оси.
- упражнение «колесо»
- упражнение колесо с упором на одну руку
- упражнение «Рондад» вид акробатического переворота с разворотом на 180 градусов вокруг продольной оси
- упражнение «Фляк» - темповое соединение двух курбетных движений –прыжка назад на руки и собственно курбета.
- упражнение «сальто» - акробатическое движение на 360 градусов и более с места через голову на ноги - акробатические упражнения

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта "УШУ"**

| N п/п   | Упражнения  | Единица измерения | Норматив         |                 |
|---|---|-------------------|------------------|-----------------|
|   |   |                   | мальчики/юноши и | девочки/девушки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньцюань - гуйдин, юнчуньцюань - гунь, юнчуньцюань - мужэньчжуан, юнчуньцюань - традиционные формы, юнчуньцюань - шуандао</b> |   |                   |                  |                 |
| 1.1.  | Бег на 30 м   | с                 | не более         |                 |
|   |   |                   | 6,7              | 6,8             |
| 1.2.  | Челночный бег 3x10 м  | с                 | не более         |                 |
|   |   |                   | 9,9              | 10,0            |
| 1.3.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                | не менее         |                 |
|   |   |                   | +3               | +5              |
| 1.4.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                | не менее         |                 |
|   |   |                   | 120              | 140             |
| <b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин саньда, юнчуньцюань - весовая категория</b>  |   |                   |                  |                 |
| 2.1.  | Бег на 30 м   | с                 | не более         |                 |
|   |   |                   | 5,5              | 5,8             |
| 2.2.  | Бег на 1500 м   | мин, с            | не более         |                 |
|   |   |                   | 8.05             | 8.29            |
| 2.3.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз    | не менее         |                 |
|   |   |                   | 18               | 9               |
| 2.4.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                | не менее         |                 |
|   |   |                   | +5               | +6              |

|      |   |    |          |     |
|------|---|----|----------|-----|
| 2.5. | Челночный бег 3x10 м                        | с  | не более |     |
|      |   |    | 8,7      | 9,1 |
| 2.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |     |
|      |   |    | 160      | 145 |

**3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньюань - гуйдин, юнчуньюань - гунь, юнчуньюань - мужэньчжуан, юнчуньюань - традиционные формы, юнчуньюань - шуандао**

|      |   |                |          |      |
|------|---|----------------|----------|------|
| 3.1. | Бег на 500 м  | мин, с         | не более |      |
|      |   |                | 2.15     | 2.30 |
| 3.2. | Прыжки вверх из исходного положения упор присев (за 1 мин)  | количество раз | не менее |      |
|      |   |                | 20       |      |
| 3.3. | Двойной прыжок в длину с места  | см             | не менее |      |
|      |   |                | 330      | 325  |
| 3.4. | Подтягивание из виса на перекладине   | количество раз | не менее |      |
|      |   |                | 2        | 1    |
| 3.5. | Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"  | количество раз | не менее |      |
|      |   |                | 7        | 5    |
| 3.6. | Шпагат продольный (фиксация положения)  | с              | не менее |      |
|      |   |                | 10,0     |      |
| 3.7. | Шпагат поперечный (фиксация положения)  | с              | не менее |      |
|      |   |                | 10,0     |      |
| 3.8. | Исходное положение - сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения)                      | с              | не менее |      |
|      |   |                | 10,0     |      |
| 3.9. | Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 80 см, фиксация положения) | с              | не менее |      |
|      |   |                | 5,0      |      |

**4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин саньда, юнчуньюань - весовая категория**

|      |  |                |          |      |
|------|--|----------------|----------|------|
| 4.1. | Бег на 500 м   | мин, с         | не более |      |
|      |  |                | 2.15     | 2.30 |
| 4.2. | Двойной прыжок в длину с места                                 | см             | не менее |      |
|      |  |                | 330      | 325  |
| 4.3. | Подтягивание из виса на перекладине                            | количество раз | не менее |      |
|      |  |                | 2        | 1    |
| 4.4. | Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" | количество раз | не менее |      |
|      |  |                | 7        | 5    |
| 4.5. | Прыжки вверх из исходного положения упор присев (за 1 мин)     | количество раз | не менее |      |
|      |  |                | 20       |      |

**5. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)**

|      |                                     |                              |
|------|-------------------------------------|------------------------------|
| 5.1. | Период обучения на этапе спортивной | Спортивные разряды - "третий |
|------|-------------------------------------|------------------------------|

|      |   |  |
|------|---|--|
|      | подготовки (до трех лет)  | юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд" |
| 5.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"  |

### **Система контроля**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее - обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

#### ***На этапе совершенствования спортивного мастерства:***

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

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

**1. Техника безопасности.** Ознакомление обучающихся с распорядком МБОУ ДО СШ №4 и правилами поведения в спортивном зале и сообщении необходимых основ техники безопасности. Изучение техники безопасности в форме беседы вопрос-ответ, с проверкой понимания обучающихся что такое безопасность во время тренировки,

во время следования в пути до зала и домой, в режиме чрезвычайных ситуаций, во время участия в массовых мероприятиях

**2. Ритуалы приветствие, построение, поклон, терминология.** На данном занятии необходимо закрепить навыки построения, следования в строевом порядке по спортивному залу, перестроение в одну, две, три шеренги, построение в колонне и движение в ней, повороты на месте и в движении. В игровой манере научить обучающихся разбегаться и становиться в строй по росту. Ознакомить обучающихся с ритуалом приветствия в начале занятия, а также по окончании занятия. Ознакомить детей с ритуалом приветствия на соревнованиях по ушу-саньда (саньшоу), а также показательных выступлениях, ознакомить с требованием к форме и правилам ношения ее, требованием к экипировке.

**3. Гимнастические упражнения (комплекс упражнений на развитие гибкости мышц и подвижности суставов)** Теория: ознакомление обучающихся с техникой безопасности при выполнении упражнения Практика: выполняемые упражнения для развития гибкости мышц и подвижности суставов:

- Упражнения на развитие подвижности суставов в форме вращательных движений, поворотов, наклонов как в движении, так и стоя на месте в сопровождении с дыханием. - Упражнение на развитие плечевого пояса, тазобедренного сустава, поясницы и мышц спины, формы из комплекса Тайцзи-цигун.

- Упражнения на гибкость в движении и на месте, а также выполняемых самостоятельно либо в паре. Гибкость мышц может быть пассивная (воздействие на мышцы из вне), а также за счет работы самих мышц (например, махи ногами).

- Дыхательные упражнения, восстановительные упражнения

- Разогревающий массаж, акупрессура

- Медитативная практика «Нэй-гун» Упражнения выполняются в строгом соблюдении дисциплины, четким построением и соблюдением правила техники безопасности.

**4. Акробатика (страховка, выполнение упражнений в соответствии с возрастом обучающегося)** Теория: ознакомление обучающихся с техникой безопасности при выполнении упражнений. Практические упражнения для обучающихся, с целью развития координации движения, умения правильно группироваться и улучшения кровообращения выполняемые упражнения:

- обучающийся ложится на гимнастические маты вытянув руки вверх, ноги и спина прямо, начинает движение по полу путем вращения вокруг своей оси

- обучающийся ложится на спину группируется, поджав колени к груди выполняет колебательные движения на спине

- кувырок вперед с положения сидя с упором на руки

- кувырок вперед со стойки с упором на руки.

- кувырок спиной вперед с упором на руки

- кувырок через плечо со страховкой - падение через кувырок со страховкой

- упражнение «мостик», перемещение в мостике с упором на голову и руки вокруг своей оси.

- упражнение «колесо»

- упражнение колесо с упором на одну руку

- упражнение «Рондад» вид акробатического переворота с разворотом на 180 градусов вокруг продольной оси

-упражнение «Фляк» - темповое соединение двух курбетных движений –прыжка назад на руки и собственно курбета.

- упражнение «сальто» - акробатическое движение на 360 градусов и более с места через голову на ноги - акробатические упражнения

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

| N<br>п/п  | Упражнения  | Единица<br>измерения | Норматив          |                     |
|---|---|----------------------|-------------------|---------------------|
|   |   |                      | юноши/<br>мужчины | девушки/<br>женщины |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньцюань - гуйдин, юнчуньцюань - гунь, юнчуньцюань - мужэньчжуан, юнчуньцюань - традиционные формы, юнчуньцюань - шуандао</b>       |   |                      |                   |                     |
| 1.1.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                   | не менее          |                     |
|   |   |                      | +9                | +13                 |
| 1.2.  | Челночный бег 3x10 м  | с                    | не более          |                     |
|   |   |                      | 7,9               | 8,2                 |
| 1.3.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                   | не менее          |                     |
|   |   |                      | 180               | 165                 |
| <b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин саньда, юнчуньцюань - весовая категория</b>  |   |                      |                   |                     |
| 2.1.  | Бег на 30 м   | с                    | не более          |                     |
|   |   |                      | 4,7               | 5,0                 |
| 2.2.  | Бег на 2000 м   | мин, с               | не более          |                     |
|   |   |                      | 8.10              | 10.00               |
| 2.3.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество<br>раз    | не менее          |                     |
|   |   |                      | 36                | 15                  |
| 2.4.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                   | не менее          |                     |
|   |   |                      | +11               | +15                 |
| 2.5.  | Челночный бег 3x10 м  | с                    | не более          |                     |
|   |   |                      | 7,2               | 8,0                 |
| 2.6.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                   | не менее          |                     |
|   |   |                      | 215               | 180                 |
| 2.7.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                   | количество<br>раз    | не менее          |                     |
|   |   |                      | 49                | 43                  |
| <b>3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньцюань - гуйдин, юнчуньцюань - гунь, юнчуньцюань - мужэньчжуан, юнчуньцюань - традиционные формы, юнчуньцюань - шуандао</b> |   |                      |                   |                     |
| 3.1.  | Бег на 500 м  | мин, с               | не более          |                     |
|   |   |                      | 1,55              | 2,00                |

|      |   |                |          |     |
|------|---|----------------|----------|-----|
| 3.2. | Прыжки вверх из исходного положения упор присев (за 1 мин)  | количество раз | не менее |     |
|      |   |                | 35       | 33  |
| 3.3. | Двойной прыжок в длину с места  | см             | не менее |     |
|      |   |                | 440      | 400 |
| 3.4. | Подтягивание из виса на перекладине   | количество раз | не менее |     |
|      |   |                | 7        | 4   |
| 3.5. | Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"  | количество раз | не менее |     |
|      |   |                | 12       | 10  |
| 3.6. | Шпагат продольный (фиксация положения)  | с              | не менее |     |
|      |   |                | 15,0     |     |
| 3.7. | Шпагат поперечный (фиксация положения)  | с              | не менее |     |
|      |   |                | 15,0     |     |
| 3.8. | Исходное положение - сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения)                      | с              | не менее |     |
|      |   |                | 15,0     |     |
| 3.9. | Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 80 см, фиксация положения) | с              | не менее |     |
|      |   |                | 5,0      |     |

#### **4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин саньда, юнчуньюань - весовая категория**

|      |  |                |          |      |
|------|--|----------------|----------|------|
| 4.1. | Бег на 500 м   | мин, с         | не более |      |
|      |  |                | 1,55     | 2,00 |
| 4.2. | Двойной прыжок в длину с места                                 | см             | не менее |      |
|      |  |                | 440      | 400  |
| 4.3. | Подтягивание из виса на перекладине                            | количество раз | не менее |      |
|      |  |                | 7        | 4    |
| 4.4. | Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" | количество раз | не менее |      |
|      |  |                | 12       | 10   |
| 4.5. | Прыжки вверх из исходного положения упор присев (за 1 мин)     | количество раз | не менее |      |
|      |  |                | 35       | 33   |

#### **5. Уровень спортивной квалификации**

|      |   |
|------|---|
| 5.1. | Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта" |
|------|---|

### **IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки

#### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Теория: требования к выполнению упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений Практическая часть включает в себя упражнение на развитие динамической силы, статической силы, развитие скоростно-силовых качеств, выносливости, укрепление мышц и сухожилий тела, формирование

мышечного корсета. Упражнения могут выполняться как самостоятельно на количество повторений, подходы, на время, так и в парной работе. Также выполняются упражнения на развитие физических качеств с различным спортивным инвентарем, утяжелители, гантели, штага, скакалка, жгуты и так далее.

## СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теория: требования к выполнению упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений В практической части к специальной физической подготовке относятся упражнения, преследующие целью достижения специальных бойцовских качеств у обучающихся, это скоростно-силовые упражнения на ударную технику, упражнения на развитие реакции, упражнения на развитие выносливости выполнения элементов поединка, упражнения на развитие периферийного зрения, упражнение на преодоление болевого порога, упражнения на набивку ударных и защитных поверхностей. Упражнения могут осуществляться единолично, а также в паре и в группе. Предусматривается использование специального спортивного инвентаря.

### **Тактическая подготовка на этапе начальной подготовки**

Теория: требования к выполнению упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений, требования к форме одежды, требования к защитной экипировке, спортивный режим, питание, гигиена В практической части рассматривается сама техническая база ушу-саньда (саньшоу): - боевая стойка - перемещения вперед, назад, в сторону, диагональные - прямые, боковые, взъемные, обратные удары руками - подставки руками, блоки, контратаки, защитные действия руками, прихваты ударов - челночное движение ног, удары руками с оттяжкой, удары в разрез, удары на отходах - уклоны, нырки, уходы от ударов рук - прямые, боковые, круговые, обратные удары ногами - виды контратаки ударов ног - подставки ногами, техника защиты ногами - броски, подсечки, захваты - удары ногами в прыжках - тактика ведения поединка - правила проведения соревнований по ушу-саньда (саньшоу), шуайдзяо

*По завершении освоения 1 года программы, обучающиеся должны знать:*

- правила поведения в спортивном зале, технику безопасности
- гигиенические знания и навыки, закаливание, режим и питание
- врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм
- правила проведения соревнований по ушу-саньда (саньшоу), борьбе шуай-дзяо
  - терминологию, правила поведения и ритуалы в ушу.
  - разновидности дыхательных техник в гимнастике ушу уметь:
    - выполнять базовые гимнастические упражнения
- координировать свои движения - свободно ориентироваться в пространстве
  - правильно выполнять стойки и перемещения

- правильно выполнять удары ногами и руками, а также защитные действия - выполнять простые броски, зацепы, захваты, подсечки
- корректировать свою деятельность на основании замечаний педагога и в соответствии с его заданиями
- самостоятельно выполнять ранее изученные движения в связках.
- восстанавливать организм после продолжительных нагрузок.

**Планируемые результаты 2-го года обучения** По завершении 2 года освоения программы, обучающиеся должны знать:

- общие представления о классификации стилей, историю развития ушусаньда (санышоу), борьбы шуай-дзяо
  - терминологию ушу, используемую в ушу-саньда (санышоу)
  - врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, самомассаж
    - правила техники безопасности
    - элементарные правила поведения в парных занятиях
    - технику акупрессуры организма человека уметь:
  - правильно выполнять упражнения на развитие физических данных
- правильно выполнять стойки и перемещения в парных наработках, отрабатывать приемы атаки и защиты в паре, а также элементы бросковой техники
- выполнять комбинированные связки из защитных и атакующих действий как самостоятельно, так и в парной работе, а также на тренировочных снарядах

## ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- приобретение опыта проектной деятельности.

## ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на:

- развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки;
- на формирование навыков в коллективных действиях;
- воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости, поддержание умственной и физической работоспособности, снятие эмоционального напряжения;
- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;



- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

### СПЕЦИАЛЬНЫЕ НАВЫКИ

Специфика вида спорта, прежде всего, способствует формированию психической целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитание воли.

Мотивация спортсмена направлена на:

- Достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки.
- Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- Умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;
- Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

### СПОРТИВНОЕ И СПЕЦИАЛЬНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

## Учебно-тематический план

| Этап спортивной подготовки       | Темы по теоретической подготовке   | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание  |
|----------------------------------|--|-----------------------------|------------------|---|
| <b>Этап начальной подготовки</b> | Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:                           | ≈ 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 физической культуры и спорта, гигиена обучающихся 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 физической культуры и спортом  | ≈ 13/ 20                    | январь           | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.  |
|                                  | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта                                      | ≈ 13/ 20                    | май              | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.   |
|                                  | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта  | ≈ 14/ 20                    | июнь             | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
|                                  | Режим дня и питание обучающихся  | ≈ 14/ 20                    | август           | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.   |
|                                  | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта   | ≈ 14/ 20                    | ноябрь-май       | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.  |

## Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на тренировочном этапе спортивной подготовки

### ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физическая подготовка – (включает совокупность методов, направленных на достижение такого уровня функциональных возможностей организма учащегося, 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).

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

- Цингун сюньлянь (тренировка прыгучести),
- Пайда сюньлянь (тренировка мышечного корсета),
- 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).

### ВИД СПОРТА

#### ТЕХНИКО - ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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).

### Базовый уровень обучения:

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

### Углубленный уровень обучения:

#### 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.
- 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

## ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- приобретение опыта проектной деятельности.

## ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ

### РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на:

- развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки;
- на формирование навыков в коллективных действиях;
- воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости, поддержание умственной и физической работоспособности, снятие эмоционального напряжения;

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

### СУДЕЙСКАЯ ПОДГОТОВКА

Одной из задач спортивной школы является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на углубленном этапе подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы по виду спорта. Обучающиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, основными методами построения учебно-тренировочного занятия, навыками дежурного по группе (подготовка места занятий, получение и сдача инвентаря). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время обучения на углубленном уровне подготовки необходимо самостоятельно вести дневник: вести учет занятий с тематикой, заданий и поставленных задач, регистрировать результаты выступления на соревнованиях, делать их анализ.

Обучающиеся должны уметь самостоятельно составлять конспект занятия, и проводит занятие в группе СО, принимать участие в судействе соревнований по виду спорта в школьных соревнованиях и соревнованиях городского уровня в качестве ассистента, судьи, секретаря.

### СПЕЦИАЛЬНЫЕ НАВЫКИ

Специфика вида спорта, прежде всего, способствует формированию психической целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитание воли.

Мотивация спортсмена направлена на:

- Достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки.
- Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- Умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;

- Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

## СПОРТИВНОЕ И СПЕЦИАЛЬНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

## Учебно-тематический план

| Этап спортивной подготовки                                       | Темы по теоретической подготовке   | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание   |
|--|--|-----------------------------|------------------|--|
| <b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b> | Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения: | ≈ 600/ 960                  |                  |  |
|  | 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 обучающихся 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 обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.  |
|  | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта    | ≈ 70/ 107                   | май              | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.                        |
|  | Психологическая подготовка   | ≈ 60/ 106                   | сентябрь-апрель  | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности  |
|  | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта                     | ≈ 60/ 106                   | декабрь-май      | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным   |

|  |                     |            |             |  |
|--|---------------------|------------|-------------|--|
|  |                     |            |             | соревнованиям.   |
|  | Правила вида спорта | ≈ 60 / 106 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |



## Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе спортивного совершенствования

### ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физическая подготовка – (включает совокупность методов, направленных на достижение такого уровня функциональных возможностей организма учащегося, 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).

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

- Цингун сюньлянь (тренировка прыгучести),
- Пайда сюньлянь (тренировка мышечного корсета),
- 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).

### ВИД СПОРТА

#### ТЕХНИКО - ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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 сюнлянь (тренировка с оружием).
6. Цзити сюнлянь (тренировка в группе).

#### Тактическая подготовка (умение вести поединок).

##### Базовый уровень обучения:

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

##### Углубленный уровень обучения:

###### 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.
- 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

### ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- приобретение опыта проектной деятельности.

### ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ

#### РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на:

- развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки;
- на формирование навыков в коллективных действиях;

- воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости, поддержание умственной и физической работоспособности, снятие эмоционального напряжения;
- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

## СУДЕЙСКАЯ ПОДГОТОВКА

Одной из задач спортивной школы является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на углубленном этапе подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы по виду спорта. Обучающиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, основными методами построения учебно-тренировочного занятия, навыками дежурного по группе (подготовка места занятий, получение и сдача инвентаря). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время обучения на углубленном уровне подготовки необходимо самостоятельно вести дневник: вести учет занятий с тематикой, заданий и поставленных задач, регистрировать результаты выступления на соревнованиях, делать их анализ.

Обучающиеся должны уметь самостоятельно составлять конспект занятия, и проводит занятие в группе СО, принимать участие в судействе соревнований по виду спорта в школьных соревнованиях и соревнованиях городского уровня в качестве ассистента, судьи, секретаря.

## СПЕЦИАЛЬНЫЕ НАВЫКИ

Специфика вида спорта, прежде всего, способствует формированию психической целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитание воли.

Мотивация спортсмена направлена на:

- Достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки.
- Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- Умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;
- Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

## СПОРТИВНОЕ И СПЕЦИАЛЬНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

## Учебно-тематический план

| Этап спортивной подготовки                    | Темы по теоретической подготовке  | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание   |
|---|---|-----------------------------|------------------|--|
| этап совершенствования спортивного мастерства | Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:  | ≈ 1200                      |                  |  |
|   | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе.<br>Состояние современного спорта | ≈ 200                       | сентябрь         | 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. |
|   | Профилактика травматизма.<br>Перетренированность/<br>недетренированность                            | ≈ 200                       | октябрь          | Понятие травматизма. Синдром, "перетренированности". Принципы спортивной подготовки.   |
|   | Учет соревновательной деятельности,<br>самоанализ обучающегося                                      | ≈ 200                       | ноябрь           | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.   |
|   | Психологическая подготовка  | ≈ 200                       | декабрь          | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые   |

|  |  |   |             |  |
|--|--|---|-------------|--|
|  |  |   |             | качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.  |
|  | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс                | ≈ 200                                     | январь      | 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 | ≈ 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;<br>рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности;<br>организация активного отдыха.<br>Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.<br>Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины.<br>Особенности применения восстановительных средств. |
|--|--|--|

**V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "ушу", содержащих в своем наименовании слова "весовая категория" (далее - "весовые категории"), «саньда», «юнчуньцюань» - весовая категория, «таолу» "формальный комплекс" (далее - "формальные комплексы") основаны на особенностях вида спорта "УШУ" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "УШУ", по которым осуществляется спортивная подготовка.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "УШУ".

#### **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

##### **Материально-технические условия реализации Программы**

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для
- прохождения спортивной подготовки;

#### **Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки.**

| N<br>п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество во изделий |
|----------|---|-------------------|-----------------------|
|----------|---|-------------------|-----------------------|



**Для спортивных дисциплин саньда, юнчуньюань - весовая категория**

|    |                                      |      |    |
|----|--------------------------------------|------|----|
| 1. | Мешок боксерский                     | штук | 3  |
| 2. | Напольное покрытие татами или помост | штук | 1  |
| 3  | Лапа боксерская                      | штук | 10 |

**Кадровые условия реализации Программы:**

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

*Требования к кадровому составу МБОУ ДО СШ № 4:*

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203) (далее - Приказ N 952н), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519) (далее - Приказ N 191н), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615) (далее - Приказ N 237н), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее - ЕКСД).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей МБОУ ДО СШ № 4

Информальное образование организовано через оценку (самооценку) деятельности педагога, разработку и реализацию изменений в профессиональном развитии.

Самообразование как форма профессионального развития в процессе информального образования предполагает:

- самостоятельную деятельность педагога в рамках методической темы в течение 3 лет (изучение теории, применение в практике, представление результатов);
- самоанализ по результатам;
- презентация результатов педагогической деятельности, составление «Банка достижений»;
- активное участие в деятельности профессиональных объединений, в том числе в сети Интернет;
- участие в конкурсах профессионального мастерства;
- подготовка публикаций;
- транслирование опыта, прежде всего в Учреждении, а также на различных уровнях;
- реализация изменений в профессиональном развитии;
- выявление актуальных проблем педагога на новом этапе в изменившихся условиях.

**Информационно-методические условия реализации Программы** Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы обеспечиваются современной информационно-образовательной средой (ИОС), включающей:

- комплекс информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы;
- совокупность технологических средств ИКТ: компьютеры, иное информационное оборудование, коммуникационные каналы;
- систему современных педагогических технологий, обеспечивающих обучение в современной информационно-образовательной среде.

Функционирование информационной образовательной среды образовательной организации обеспечивается средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией работников, ее использующих и поддерживающих.

Основными структурными элементами ИОС являются:

- информационно-образовательные ресурсы в виде печатной продукции;
- информационно-образовательные ресурсы на сменных оптических носителях;
- информационно-образовательные ресурсы сети Интернет;

- вычислительная и информационно-телекоммуникационная инфраструктура;
- прикладные программы, в том числе поддерживающие административную и финансово- хозяйственную деятельность образовательной организации (бухгалтерский учет, делопроизводство, кадры и т. д.).

Важной частью ИОС является официальный сайт образовательной организации в сети Интернет, на котором размещается информация о реализуемых образовательных программах, материально-техническом обеспечении образовательной деятельности и др.

Информационно-образовательная среда организации, осуществляющей образовательную деятельность, должна обеспечивать:

- информационно-методическую поддержку образовательной деятельности;
- планирование образовательной деятельности и ее ресурсного обеспечения;
- проектирование и организацию индивидуальной и групповой деятельности;
- мониторинг и фиксацию хода и результатов образовательной деятельности;
- мониторинг здоровья обучающихся;
- современные процедуры создания, поиска, сбора, анализа, обработки, хранения и представления информации;
- дистанционное взаимодействие всех участников образовательных отношений (обучающихся, их родителей (законных представителей), педагогических работников, органов, осуществляющих управление в сфере образования, общественности), в том числе с применением дистанционных образовательных технологий;
- дистанционное взаимодействие организации, осуществляющей образовательную деятельность с другими образовательными организациями, учреждениями культуры, здравоохранения, спорта, досуга, службами занятости населения, обеспечения безопасности жизнедеятельности.

В целях обеспечения реализации образовательных программ формируются источники в том числе цифровые (электронные), обеспечивающие доступ к информационным справочным и поисковым системам, а также иным информационным ресурсам. Библиотечный фонд укомплектован печатными и электронными учебными изданиями (включая учебники и учебные пособия), методическими и периодическими изданиями по всем входящим в реализуемую дополнительную образовательную программу. Дисциплины (модули) на определенных учредителем организации, осуществляющей образовательную деятельность, языках обучения и воспитания.

Кроме учебной литературы информационный источник может содержать фонд дополнительной литературы: отечественная и зарубежная, издания по дополнительной образовательной программе, физической культуре и спорту,

экологии, правилам безопасного поведения на дорогах; справочно-библиографические и периодические издания; литературу по социальному и профессиональному самоопределению обучающихся.

С целью создания широкого, постоянного и устойчивого доступа всех участников дополнительных образовательных отношений к любой информации, связанной с реализацией основной образовательной программы, достижением планируемых результатов, организацией образовательной деятельности, обеспечивается функционирование школьного сервера, школьного сайта, внутренней (локальной) сети, внешней (в том числе глобальной) сети.

Комплексно система информационно-методических и учебно-методических условий дополнительной образовательной организации может быть представлена в виде таблицы, включающей в себя параметры реализуемых возможностей ИОС и качественные показатели степени реализации создаваемых условий в дополнительной образовательной деятельности.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Игуменов В.М, Подливаев Б.А. Спортивная борьба. Москва « Просвещение», 1993;
2. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера, М: Физическая культура и спорт, 1981;
3. Куколевский А. Г. Врачебный контроль в физической культуре. М., 1965;
4. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М.: ФиС, 1977;
5. Пилюян Р. А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев // Учебное пособие. Малаховка, 1999;
6. Волков Л.В. Теория и методика детско-юношеского спорта. Киев, 2002;
7. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры // Учебное пособие. С- Петербург, 1999;
8. Музруков Г.Н. Единая всероссийская программа занятий ушу. Москва, 1998г.;
9. Музруков Г.Н. Основы ушу // Учебник для спортивных школ.- М.: ОАО « Издательский дом «Городец», 2006 г.-576 с.;
10. Музруков Г.Н. Единые Всероссийские правила ушу. М.: 2000;
11. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. ФиС, 1991;
12. Соколов Е.Г. Акробатика. ФиС, 1973,
13. Суслов Ф.П. Тышлер Д.А. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов.-М.: СпортАкадемПресс, 2001.- 480с.
14. Допинг- контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд).- М.: Олимпия Пресс, 2004.- 40с.

**Список литературы, видеоматериалов, рекомендуемых детям**

1. Музруков Г.Н. Основы ушу // Учебник для спортивных школ. – М.: ОАО «Издательский дом «Городец», 2006. – 576с.
2. Музруков Г.Н. Единые Всероссийские правила ушу. М.: 2000;
3. Соколов Е.Г. Акробатика. ФиС, 1973,
4. Музруков Г.Н. Тайцзи- дыхание вселенной. Фильм. Творческое объединение «Золотой Будда», 2006.
5. Ингерлейб М.Б. Боевые искусства и самооборона для детей / серия « Мастера боевых искусств». Ростов- н- Дону: « Феникс», 2002.-128с.
6. Попов Г.В. Боевые единоборства народов мира.-

- М: Международные отношения, 1993.- 160 с.
7. Боевые искусства .200 школ боевых искусств Востока и запада/  
Традиционные и современные единоборства Востока и Запада.-  
Харвест, 1996.- 640с.- (Энциклопедический справочник).
  8. Допинг-контроль: что нужно знать каждому  
(Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). – М.: Олимпия Пресс, 2004.- 40с.
  9. Суслов Ф.П., Тышлер Д.А. Терминология спорта.  
Толковый словарь спортивных терминов.- М.: Спорт Академ, 2001.-480 с.

#### **Список интернет-ресурсов**

1. Министерство спорта Российской Федерации - <http://www.minsport.gov.ru>.
2. ГБУ Краснодарского края «Центр развития физической культуры и спорта системы образования» - [sportobr.ru](http://sportobr.ru)
3. Российский союз боевых искусств - <http://www.rsbi.ru/>
4. Нормативные документы - <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70286414>