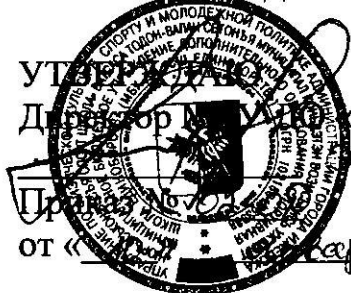


**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования «Спортивная школа единоборств»**

ПРИНЯТО тренерским советом
МБУ ДО «СШ единоборств»
Протокол № 04
от « 12 » января 2023 г.


УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «СШ единоборств»
А. Разживин
Протокол № 04
от « 12 » января 2023 г.

**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта
ушу**

(код вида спорта «ушу» во Всероссийском реестре видов спорта
0870011511Я)

Программа разработана в соответствии с Федеральным стандартом
спортивной подготовки по виду спорта ушу (Зарегистрировано в
Минюсте РФ 20.12.2022 № 71690)

Срок реализации программы:

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

Разработала:
Тренер МБУ ДО «СШ единоборств»
Ж. В. Титова

г. Ижевск, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
1.1.	Основание для разработки дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой»	3
1.2.	Цели и задачи дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «рукопашный бой»	3
2.	ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	4
2.1.	Характеристика вида спорта и его отличительные особенности	4
2.2.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	4
2.3.	Объем дополнительной образовательной программы	5
2.4.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
2.5.	Годовой учебно-тренировочный план	9
2.6.	Календарный план воспитательной работы	11
2.7.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	14
2.8.	Планы инструкторской и судейской практики	16
2.9.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	16
3.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	21
3.1.	Требования к результатам прохождения программы, по итогам ее освоения, применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку:	21
3.1.1	На этапе начальной подготовки	21
3.1.2	На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	22
3.1.3	На этапе совершенствования спортивного мастерства	23
3.2.	Оценка результатов освоения программы	24
3.4.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	26
4.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА РУКОПАШНЫЙ БОЙ	36
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	36
4.2.	Примерный календарный учебно-тренировочный график	38
5.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	41
5.1.	Материально-технические условия реализации программы	41
5.2.	Кадровые условия реализации программы	45
5.3.	Информационно-методические условия реализации программы	46
5.3.1.	Список литературы	46
5.3.2.	Список интернет-ресурсов	47

1. Общие положения

1.1. Основание для разработки дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта ушу

Данная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта ушу (далее – программа) разработана в соответствии федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта ушу, утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 23.11.2022 г. № 1065, (Зарегистрировано в Минюсте РФ 20.12.2022 № 71690).

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по ушу отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта ушу направлена на отбор одаренных детей, создание условий для их физического образования, воспитания и развития, формирование знаний, умений, навыков в области физкультуры и спорта, подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, подготовку к поступлению в организации, реализующие профессиональные программы в указанной сфере, организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа является основным документом при проведении занятий в спортивных школах. В отдельных случаях, исходя из местных социальных условий и наличия материально-технической базы, могут быть внесены частные изменения в содержание данной программы, сохраняя при этом ее основную направленность.

Спортивная программа по виду спорта ушу по направленности является *спортивной*; по функциональному предназначению – *специальной*; по форме организации – *индивидуально-ориентированной и групповой*.

1.2. Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по ушу

Целью реализации 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.

Программный материал объединён в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов с этапа начальной подготовки до этапа совершенствования спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физического развития и корректировки уровня физической готовности;
- получение спортсменами знаний в области ушу, освоение правил вида спорта, изучение истории ушу, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счет овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд г. Ижевска и Удмуртской Республики;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по ушу.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по ушу.

2.1. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности

Ушу является современным видом спорта, развивающимся в процессе эволюции из традиционных форм физической культуры Китая. В основе ушу лежат приемы кулачного боя и фехтования, различные виды акробатики, дыхательной гимнастики и специальных психорегулирующих упражнений. Ушу является сложно координационным видом спорта, оказывающим разностороннее воздействие на организм человека. Многообразие видов (дисциплин) ушу, делает его доступным средством физической культуры для разных возрастных групп и контингентов занимающихся. Занятия ушу имеет большой оздоровительно-профилактический эффект, они оказывают положительное психофизическое воздействие, помогают приобрести навыки правильного распределения силы при выполнении различной работы,

развивает координационные движения и ловкость, что способствует успеху в различных жизненных обстоятельствах.

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

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Для спортивных дисциплин: таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньцюань - гуйдин, юнчуньцюань - гунь, юнчуньцюань - мужэньжуан, юнчуньцюань - традиционные формы, юнчуньцюань - шуандао			
Этап начальной подготовки	3	7	10 - 14
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	8 - 12
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	12	2 - 4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	1 - 2
Для спортивных дисциплин: саньда, юнчуньцюань - весовая категория			
Этап начальной подготовки	3	10	10 - 14
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8 - 12
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	14	2 - 4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1 - 2

2.3. Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	1 год	2-3 год	1-3 год	4 - 5	

					мастерства	
Количество часов в неделю	4,5	6	8	12	16	20
Общее количество часов в год	234	312	416	624	832	1040

Продолжительность самостоятельной подготовки может составлять не менее 10 % и не более 20 % от общего количества часов.

Для групп НП одно тренировочное занятие не может длиться более 2 часов, для групп УТ - не более 3 часов, для групп ССМ и ВСМ не более 4 часов.

2.4. Виды обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

К формам обучения, применяющимся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся: учебно-тренировочные занятия; учебно- тренировочные мероприятия; спортивные соревнования; контрольные и контрольно – переводные нормативы по общей и специальной физической подготовленности обучающихся; инструкторская и судейская практики; тактическая, теоретическая и психологическая подготовки; медицинские и медико-биологические восстановительные мероприятия проводятся для подготовки к соревновательной деятельности и учитываются в учебно-тренировочном графике.

Учебно – тренировочные мероприятия

№ п/п	Вид учебно- тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно- тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток), без учёта времени нахождения в пути			
		ВСМ	СС	ТЭ	НП
1. Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	21	21	-	-
1.2.	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-
1.3.	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	18	18	14	-
1.4.	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям	14	14	14	-

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

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований в ушу многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки спортсмена и контроля за её эффективностью, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов.

На первых её этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Спортсмены направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам,

поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- **контрольные соревнования** - выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования внутри учреждения или группы.

- **отборочные соревнования** - по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- **основные соревнования** - достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта ушу;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта ушу;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Объём соревновательной деятельности

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной	Этап совершенств	Этап высшего

			специализации)		вования спортивног о мастерства	спортивн ого мастерств а
	1 год	2-3 год	1-3 год	4-5 год		
Для спортивных дисциплин: таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньцюань - гуйдин, юнчуньцюань - гунь, юнчуньцюань - муженьчжуан, юнчуньцюань - традиционные формы, юнчуньцюань – шуандао						
Контрольные	1	1	2	2	2-2	2
Отборочные	-	-	1	2	3-4	5
Основные	-	-	2	3	4-5	6
Для спортивных дисциплин: саньда, юнчуньцюань - весовая категория						
Контрольные	2	2	2	3	3-4	4
Отборочные	-	-	2	2	3-4	4
Основные	-	-	2	3	4-5	6

2.5. Годовой учебно-тренировочный план

Примерный годовой учебно-тренировочный план по виду спорта ушу (далее – учебный план) определяет общий объём учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается МБУ ДО «Спортивная школа» единоборств» ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности МБУ ДО «Спортивная школа единоборств», совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются МБУ ДО «Спортивная школа единоборств» самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объём тренировочной нагрузки.

Объём тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течение всего периода обучения на данном этапе.

Примерный годовой учебно-тренировочный план

№ п/ п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	8	12	16	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		1,5	2	2	2	4	4
		Для спортивных дисциплин: таолу, кунгфу– традиционное ушу, юнчуньцзоань–гуйдин, юнчуньцзоань– гунь, юнчуньцзоань–мужэньчжуан, юнчуньцзоань– традиционные формы, юнчуньцзоань–шуандао					
1.	Физическая подготовка:						
	Общая физическая подготовка	82	103	110	143	166	156
	Специальная физическая подготовка	36	47	80	108	150	210
2.	Техническая подготовка	98	138	180	300	368	440
3.	Тактическая подготовка	4	5	6	10	18	30
4.	Психологическая подготовка	4	5	6	10	18	30
5.	Теоретическая подготовка	4	5	5	10	18	30
6.	Соревновательная деятельность	3	5	14	24	42	84
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	5	9	18	30
8.	Медико-биол и восстановительные мероприятия	3	4	10	10	34	60
Общее количество часов в год		234	312	416	624	832	1040
Для спортивных дисциплин: саньда, юнчуньцзоань - весовая категория							
1.	Физическая подготовка:						
	Общая физическая подготовка	128	156	175	156	250	301
	Специальная физическая подготовка	48	62	84	180	200	260

2.	Техническая подготовка	50	78	120	214	234	290
3.	Тактическая подготовка	2	5	6	12	16	20
4.	Психологическая подготовка	2	5	6	12	16	20
5.	Теоретическая подготовка	2	3	5	10	16	20
6.	Соревновательная деятельность	-	-	10	30	50	77
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	5	10	16	25
8.	Медико-биол и восстановительные мероприятия	2	3	5	10	34	52
Общее количество часов в год		234	312	416	624	832	1040

2.6. Календарный план воспитательной работы.

Примерный календарный план воспитательной работы, инструкторской и судейской практики составляется МБУ ДО «Спортивная школа единоборств» на учебный год с учётом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно - нравственных, морально - волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Календарный план воспитательной работы

Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Профориентационная деятельность		
Судейская практика	Спортивные соревнования различного типа	Учебно-тренировочный график
Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия	Режим учебно-тренировочного процесса
	Проведение части занятия: разминки,	Режим учебно-

	основной части, заключительной части, исправление ошибок у других спортсменов	тренировочного процесса
	Помощь тренеру в проведении тренировочного занятия	Режим учебно-тренировочного процесса
	Составление плана (конспекта) тренировочного занятия	Учебно-тренировочный график
	Участие в составлении календаря соревнований	
	Участие в составлении положения соревнований	
	Изучение правил соревнований по ушу	
2. Здоровьесбережение		
Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	Учебно-тренировочный график
Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы	Режим учебно-тренировочного процесса
3. Патриотическое воспитание спортсменов		
Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты	Учебно-тренировочный график
4. Развитие творческого мышления		
Практическая подготовка	Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	Учебно-тренировочный график, режим учебно-тренировочного процесса

Инструкторская и судейская практика вводится на тренировочном 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 или часть занятия на этапе начальной подготовки, уметь дать правильную оценку (в баллах) за выполнение комплекса в процессе проведения контрольных занятий или соревнований. С этой целью в процессе проведения тренировочных занятий тренер должен поручать поочерёдное проведение той или иной части тренировки 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, дать первоначальные знания по методике составления документации, её содержания, ознакомить с технологией формирования у спортсменов соответствующих двигательных навыков. 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 спортсменом, 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, заминку;
- умение дать правильную оценку (в баллах) за выполнение упражнения в процессе – проведения контрольных занятий или соревнований;
- оказание помощи при изучении различных упражнений в младшей или своей группе;
- знание правил записи элементов и заполнения партитуры комплекса участника;
- знание кодов, уровней сложности основных элементов своего комплекса;
- знание правил соревнований, привлечение к судейству в роли старшего судьи, судьи, секретаря умение организовать и провести соревнования внутри группы, умение составить протокол соревнований;
- участие в судействе соревнований среди спортсменов младших разрядов;
- умение регистрировать спортивные результаты тестирования–выполнение требований на звание «Инструктор по спорту» и судейское звание «Судья– по спорту».

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

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

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

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

Поэтому необходимо проведение антидопинговых мероприятий.

Цель этих мероприятий - предотвращение допинга в спорте и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов. Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Формы антидопинговых мероприятий:

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

Психолого - педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно - мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

- пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Учет информирования спортсменов с антидопинговыми правилами ведётся в журнале регистрации инструктажа по антидопинговым правилам.

В таблице указан План антидопинговых мероприятий, организуемых в спортивной школе.

План антидопинговых мероприятий

№ п/п	Название мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации мероприятий	Ответственный
1	Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование не применения допинга, запрещенных средств и методов среди спортсменов	Приказ	Сентябрь	руководитель
2	Информирование спортсменов о запрещённых веществах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Устанавливаются в соответствии с графиком	Тренеры и ответственные лица за профилактику и информирование не применения допинга, запрещенных средств и методов среди спортсменов
3	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами			
4	Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена			
5	Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья			
6	Формирование критического отношения к допингу			
7	Теоретические занятия: Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)			
8	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Прохождение онлайн - курса		
9	Родительское собрание: «Роль родителей в формировании антидопинговой культуры»	Родительское собрание		
10	Семинар для тренеров: «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и	Семинар для тренеров		

	родителей в формировании антидопинговой культуры», «Проверка лекарственных средств», «Процедура допинг - контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»			
11	Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование		

2.8. План мероприятий по инструкторской и судейской практике

№ п/п	Название мероприятия
1	Беседы и теоретические занятия на темы: Для спортсменов этапа ТЭ, ЭСС, ВСМ: «Основные правила соревнований», «Обязанности судьи по виду», др. «Развитие физических качеств», «Значение ЧСС в тренировочном процессе», «Структура тренировочного занятия», «Этапы спортивной подготовки», «Виды соревнований», «Основные правила соревнований», «Основы разминки», «Классификация физических упражнений», др.
2	Задача: Освоение методики проведения тренировочных занятий (для спортсменов этапов ТЭ, ЭСС, ВСМ). Виды практической деятельности: Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. Тренировка основных технических элементов и приемов. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. Подбор упражнений для совершенствования техники. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.

2.9. Медицинские, медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств.

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в

установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «ушу».

МБУ ДО «СП едиnobорств» ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

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; выявление у данного обучающегося 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 обучающихся (помещение, ковровое покрытие, освещение зала, экипировка, оборудование, питание), режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

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.

Фармакологические средства в спортивной медицине применяются в следующих целях:

- для улучшения восстановительных процессов;
- после больших тренировочных и соревновательных нагрузок;
- для повышения устойчивости и сопротивляемости организма;
- для профилактики перенапряжений, а также лечения различных заболеваний.

Они способствуют улучшению многих психофизиологических функций организма, повышению иммунитета, совершенствованию нервной и эндокринной регуляции, активизации ферментативных систем организма. 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. В спортивной медицине имеется широкий выбор фармакологических препаратов, которые способствуют восстановлению и повышению спортивной работоспособности. В целях стимуляции восстановительных процессов и повышения спортивной работоспособности применяются следующие виды кислородотерапии. Кислородные коктейли - витаминно-питательные напитки с растворенным в них кислородом. Гипербарическая оксигенация - дыхание кислородом или кислородными смесями под давлением, превышающим атмосферное. Для проведения гипербарической оксигенации используют специальные барокамеры. Тепловые процедуры (соллюкс, парафиновые, грязевые и озокеритовые аппликации, местные ванны и другие процедуры) широко применяются для быстрого снятия локального утомления мышц и особенно в случаях их значительного перенапряжения. Для стимуляции восстановительных процессов в спортивной медицине используются импульсные токи низкой частоты, так называемые синусоидально-модулированные токи (СМТ) и токи сверхвысокой частоты (СВЧ). Электросон путем воздействия электрическим током на корковые процессы оказывает успокаивающее действие, нормализует регуляцию вегетативных функций. Рекомендуются применять при нарушениях сна, возникающих при значительном переутомлении спортсменов. Электростимуляция способствует повышению работоспособности мышц, ускорению восстановительных процессов, улучшению реабилитации после травм и заболеваний опорно - двигательного аппарата спортсменов. При электростимуляции воздействие электрических импульсов вызывает тетанические сокращения мышечных волокон с последующим их расслаблением, что повышает сократительную способность мышц, улучшает условия лимфо - и кровотока, воздействует обезболивающе.

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

Уровень	Напряжённость восстановительных мероприятий	Средства восстановления
Основной	Нормализация состояния в результате кумулятивного воздействия всей серии	Общий ручной и гидромассаж, парная баня или сауна, души, ванны.

	тренировочных нагрузок от микроцикла к микроциклу	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 расслабление 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 соревновательных комплексов или поединков), 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 многодневных 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.

Помимо этого, важно учитывать оптимизацию внешних условий, которые могут отрицательно влиять на психическую сферу и функциональные возможности спортсмена. Сюда входят гигиенические требования к освещенности, окраске стен и пола. 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.

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, направлены:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, 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, начиная с первого года для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова и словосочетания таолу, кунгфу– традиционное ушу, юнчуныцюань–гуйдин, юнчуныцюань– гунь, юнчуныцюань–мужэньчжуан, юнчуныцюань– традиционные формы, юнчуныцюань–шуандао;
- укрепление здоровья.

На учебно – тренировочном этапе:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта ушу;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта ушу;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся, проходящих спортивную подготовку:

- 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 соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

МБУ ДО «СШ единоборств», реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «ушу»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова и словосочетания «таолу», «кунгфу - традиционное ушу», «юнчуньцюань - гуйдин», «юнчуньцюань - гунь», «юнчуньцюань - мужэньчжуан», «юнчуньцюань - традиционные формы», «юнчуньцюань - шуандао»;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова и словосочетания «таолу», «кунгфу - традиционное ушу», «юнчуньцюань - гуйдин», «юнчуньцюань - гунь», «юнчуньцюань - мужэньчжуан», «юнчуньцюань - традиционные формы», «юнчуньцюань - шуандао».

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по виду спортивной подготовки.

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно - тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в МБУ ДО «СП

единоборств» спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает:

нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «ушу»;

контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа проводится с учетом таблицы «Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы».

Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

№	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1.	Контрольные тесты	протокол	Форма, разработанная МБУ ДО «СШ единоборств» и включающая тесты из Рабочей программы тренера - преподавателя
2.	Медико-биологические исследования	Заключения	Выдаются заключения РВФД по всем видам исследования
3.	Собеседования	Протокол комиссии	Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодий
4.	Переводные нормативы	Протокол	Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов
5.	Просмотровые сборы	Заключение тренера, комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом
6.	Другие	устанавливаются МБУ ДО «СШ единоборств» самостоятельно	

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ
НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "УШУ"**

№ п/п	Упражнения	Ед. измерения	Норматив до года обучения		Норматив после года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньюань - гуйдин, юнчуньюань - гунь, юнчуньюань - мужэньчжуан, юнчуньюань - традиционные формы, юнчуньюань - шуандао						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более			
			6,9	7,1	6,5	6,7
1.2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более			
			12,0	12,2	11,5	11,7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+ 1	+ 3	+ 3	+ 5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			110	105	115	110
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: саньда, юнчуньюань - весовая категория						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более			
			6,2	6,4	5,8	6,0
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более			
			6,1	6,3	6,05	6,15
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее			
			10	5	15	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+ 2	+ 3	+ 4	+ 5
2.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более			
			9,6	9,9	9,3	9,6
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			130	120	140	130

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.	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"	количество раз	не менее			
			3	1	5	3
3.2.	Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин	количество раз	не менее			
			18	16	20	18
3.3.	Двойной прыжок в длину с места	см	не менее			
			280	270	300	290
3.4.	Прыжки в длину на одной ноге 10 м	с	не более			
			6,2	6,4	5,8	6,0
3.5.	Шпагат продольный (фиксация положения)	с	не менее 5,0		не менее 7,0	
3.6.	Шпагат поперечный (фиксация положения)	с	не менее 5,0		не менее 7,0	
3.7.	Исходное положение - сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения)	с	не менее 5,0		не менее 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		не менее 5,0	
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: саньда, юнчуньянь - весовая категория						
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

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ СПОРТА "УШУ"

№ п/п	Упражнения	Ед. измерения	Норматив до года обучения	Норматив после года обучения
			Мальчики / юноши	Девочки / девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуныцюань - гуйдин, юнчуныцюань - гунь, юнчуныцюань - мужэньчжуан, юнчуныцюань - традиционные формы, юнчуныцюань - шуандао				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,7	6,8
1.2.	Челночный бег 3 x 10 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
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: саньда, юнчуныцюань - весовая категория				
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 3 x 10 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, юнчуньцюань - гуйдин, юнчуньцюань - гунь, юнчуньцюань - мужэньчжуан, юнчуньцюань - традиционные формы, юнчуньцюань - шуандао				
3.1.	Бег на 500 м.	мин, с	не более	
			2,15	2,3
3.2.	Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин	количество раз	не менее	
			20	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	не менее 10,0
3.7.	Шпагат поперечный (фиксация положения)	с	не менее 10,0	не менее 10,0
3.8.	Исходное положение - сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения)	с	не менее 10,0	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	не менее 5,0
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: саньда, юнчуньань - весовая категория				
4.1.	Бег на 500 м.	мин, с	не более	
			2,15	2,3
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	20

5. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)		
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до 3-х лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше 3-х лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА "УШУ"

№ п/п	Упражнения	Ед. измерения	Норматив до года обучения	Норматив после года обучения
			Юноши / мужчины	Девушки / женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуныцюань - гуйдин, юнчуныцюань - гунь, юнчуныцюань - мужэньчжуан, юнчуныцюань - традиционные формы, юнчуныцюань - шуандао				
1.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+ 9	+ 13
1.2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,9	8,2
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: саньда, юнчуныцюань - весовая категория				
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	10,0
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической	см	не менее	

	скамье (от уровня скамьи)		+ 11	+ 15
2.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,2	8,0
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	количество раз	не менее	
			49	43
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуныцюань - гуйдин, юнчуныцюань - гунь, юнчуныцюань - мужэньчжуан, юнчуныцюань - традиционные формы, юнчуныцюань - шуандао				
3.1.	Бег на 500 м.	мин, с	не более	
			1,55	2,0
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	не менее 15,0
3.7.	Шпагат поперечный (фиксация положения)	с	не менее 15,0	не менее 15,0
3.8.	Исходное положение - сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения)	с	не менее 15,0	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	не менее 5,0
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: саньда, юнчуань - весовая категория				
4.1.	Бег на 500 м.	мин, с	не более	
			1,55	2,0

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 (спортивные разряды)				
5.1.	Спортивные разряды «кандидат в мастера спорта»			

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА "УШУ"

№ п/п	Упражнения	Ед. измерения	Норматив до года обучения	Норматив после года обучения
			Юноши / мужчины	Девушки / женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуныцюань - гуйдин, юнчуныцюань - гунь, юнчуныцюань - мужэньчжуан, юнчуныцюань - традиционные формы, юнчуныцюань - шуандао				
1.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+ 11	+ 15
1.2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: саньда, юнчуныцюань - весовая категория				

2.1.	Бег на 100 м	мин, с	не более	
			13,4	16,0
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9,5
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,4	-
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+ 13	+ 16
2.6.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			6,9	7,9
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами*	см	не менее	
			230	185
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	количество раз	не менее	
			50	44
2.9.	Метание спортивного снаряда весом 500 гр.	м.	не менее	
			-	20
2.10.	Метание спортивного снаряда весом 500 гр.	м.	не менее	
			35	-
2.11.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16,3
2.12.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23,3	-
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуныцюань - гуйдин, юнчуныцюань - гунь, юнчуныцюань - мужэньчжуан, юнчуныцюань - традиционные формы, юнчуныцюань - шуандао				
3.1.	Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин	количество раз	не менее	
			42	37
3.2.	Двойной прыжок в длину с места	см	не менее	
			500	420

3.3.	Подтягивание из виса на перекладине	количество раз	не менее	
			15	5
3.4.	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"	количество раз	не менее	
			20	15
3.5.	Шпагат продольный (фиксация положения)	с	не менее 15,0	не менее 15,0
3.6.	Шпагат поперечный (фиксация положения)	с	не менее 15,0	не менее 15,0
3.7.	Исходное положение - сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения)	с	не менее 15,0	не менее 15,0
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: саньда, юнчуньянь - весовая категория				
4.1.	Двойной прыжок в длину с места	см	не менее	
			500	420
4.2.	Подтягивание из виса на перекладине	количество раз	не менее	
			16	5
4.3.	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"	количество раз	не менее	
			20	15
4.4.	Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин	количество раз	не менее	
			42	37
5.Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
5.1.	Спортивные разряды «мастера спорта России»			

4. Рабочая программа и календарный учебно-тренировочный график

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки МБУ ДО «СШ единоборств».

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера - преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист;

II. Пояснительная записка;

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса;

IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист (на бланке МБУ ДО «СШ единоборств»):

1.1. Гриф согласования с руководителем МБУ ДО «СШ единоборств»;

1.2. Название рабочей программы тренера - преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера - преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);

II. Пояснительная записка:

2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;

2.2. Прогнозируемый результат учебно - тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;

III. Нормативно - методические инструментарины тренировочного процесса:

3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);

3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);

3.3. План по месяцам;

3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

VI. Прогнозируемый результат учебно - тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

Календарный учебно-тренировочный график составляется на учебный год МБУ ДО «СШ единоборств» самостоятельно по каждому этапу спортивной подготовки согласно объёму соревновательной деятельности, определенному в Дополнительной образовательной программе спортивной

подготовки, включающий в себя перечень спортивных и учебно-тренировочных мероприятий, период прохождения аттестации в течение учебного года, медико-биологических мероприятий, восстановительных мероприятий по отдельным этапам, определяет календарный период проведения мероприятия.

При составлении учебно-тренировочного графика учитываются различные принципы периодизации учебного года в МБУ ДО «СШ единоборств».

При составлении учебно-тренировочного графика МБУ ДО «СШ единоборств» учитываются особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «ушу».

4.2. Календарный учебно-тренировочный график для групп НП 1 по ушу

Раздел спортивной подготовки	Месяц												Итог о за год
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка	6,8	7	6,8	7	6,8	6,8	6,5	6,5	6,8	7	7	7	82
Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
Техническая подготовка	8	9	8	9	9	9	5	5	9	9	9	9	98
Тактическая подготовка	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5			0,5	0,3	0,5	0,5	4
Психологическ ая подготовка	0,4	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4			0,4	0,5	0,5	0,5	4
Теоретическая подготовка	0,5	0,5		0,5	0,5				0,5	0,5	0,5	0,5	4
Инструкторска я и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Участие в спорт. соревнованиях		0,5	0,5	0,5	0,5						0,5	0,5	3
Мед.- биол. мер-я, восстановит. мер-я			0,5	0,5	0,5					0,5	0,5	0,5	3
Количество часов в месяц	19	20, 6	19, 4	21, 2	21, 1	19, 7	14, 5	14, 5	20, 2	20,8	21, 5	21,5	234

**Учебный план распределения тренировочной нагрузки
для групп НП 2 - 3 по ушу**

Раздел спортивной подготовки	Месяц												Итог о за год
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка	8,5	8,5	8,5	8,5	8,5	9	9	8,5	8,5	8,5	8,5	8,5	103
Специальная физическая подготовка	3,9	4	3,9	4	3,9	3,9	3,4	4	4	4	4	4	47
Техническая подготовка	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	138
Тактическая подготовка	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5			0,5	0,5	0,5	0,5	5
Психологическая подготовка	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5			0,5	0,5	0,5	0,5	5
Теоретическая подготовка	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5			0,5	0,5	0,5	0,5	5
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Участие в спорт. соревнованиях	1	0,5	0,5	0,5	1					0,5	0,5	0,5	5
Мед.- биол. мер-я, восстановит. мер-я			1	0,5	0,5					0,5	1	0,5	4
Количество часов в месяц	26,4	26	26,9	26,5	26,9	25,9	23,9	24	25,5	26,5	27	26,5	312

**Учебный план распределения тренировочной нагрузки
для групп ТЭ 1-3 по ушу**

Раздел спортивной подготовки	Месяц												Итог о за год
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка	9,2	9,3	9	9	9	9,5	9,5	9,5	9	9	9	9	110
Специальная физическая подготовка	6	7	6	7	6	7	7	7	7	7	6	7	80
Техническая подготовка	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	180
Тактическая подготовка	0,5	0,5	0,5	0,5	1	0,5			0,5	0,5	1	0,5	6

Психологическая подготовка	0,5	0,5	0,5	0,5	1	0,5			0,5	0,5	1	0,5	6
Теоретическая подготовка	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5			0,5	0,5	0,5	0,5	5
Инструкторская и судейская практика	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5			0,5	0,5	0,5	0,5	5
Участие в спорт. соревнованиях		2	2	2	3					2,5	2,5		14
Мед.- биол. мер-я, восстановит. мер-я	1	1	1	1	1	0,5	0,5		1	1	1	1	10
Количество часов в месяц	33,2	36,3	35	36	37	34	32	31,5	34	36,5	36,5	34	416

**Учебный план распределения тренировочной нагрузки
для групп ТЭ 4 – 5 по ушу**

Раздел спортивной подготовки	Месяц												Итого за год
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка	11	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	143
Специальная физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
Техническая подготовка	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	300
Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	10
Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	10
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	10
Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1				1	1	1	1	9
Участие в спорт. соревнованиях		3	3	3	3				3	3	3	3	24
Мед.- биол. мер-я, восстановит. мер-я	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	10
Количество часов в месяц	50	54	54	54	54	50	46	46	54	54	54	54	624

**Учебный план распределения тренировочной нагрузки
для групп ЭССМ по ушу**

Раздел спортивной подготовки	Месяц												Итог о за год
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка	13	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13	14	166
Специальная физическая подготовка	12,5	12, 5	12, 5	12,5	12, 5	12, 5	12, 5	12, 5	12, 5	12,5	12, 5	12,5	150
Техническая подготовка	31	31	31	31	31	30	30	30	31	31	31	30	368
Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	1			1	2	2	2	18
Психологическ ая подготовка	2	2	2	2	2	1			1	2	2	2	18
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	1			1	2	2	2	18
Инструкторска я и судейская практика	2	2	2	2	2	1			1	2	2	2	18
Участие в спорт. соревнованиях		6	5	5	5				5	5	6	5	42
Мед.- биол. мер-я, восстановит. мер-я	3	4	2	4	4	2	2	2	2	3	3	3	34
Количество часов в месяц	67,5	75, 5	72, 5	74, 5	74, 5	62, 5	58, 5	58, 5	68, 5	73,5	73, 5	72,5	832

**5. Условия реализации дополнительной образовательной программы
спортивной подготовки**

МБУ ДО «СШ единоборств», реализуя дополнительную образовательную программу спортивной подготовки обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально – техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

5.1. Материально-технические условия реализации программы

**Требования к технике безопасности в условиях учебно -
тренировочных занятий.**

Учебно - тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско - преподавательского состава, медицинского и иного персонала;
- при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

Примерные требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации дополнительной образовательной программы.

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Общий перечень для всех этапов Для спортивных дисциплин таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньцюань - гуйдин, юнчуньцюань - гунь, юнчуньцюань - мужэньчжуан, юнчуньцюань - традиционные формы, юнчуньцюань - шуандао			
1.	Зеркало настенное (1,6*2 м)	штук	4
2.	Ковер для ушу	штук	1
3.	Хореографический станок 2 м	штук	3
4.	Манекен Вин Чун (мужэньчжуан)	штук	1
Для спортивных дисциплин саньда, юнчуньцюань - весовая категория			
5.	Мешок боксёрский	штук	3
6.	Напольное покрытие татами или помост	штук	1
7.	Лапа боксёрская	штук	10

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№	Наименование	Еди	Расч	Этапы спортивной подготовки
---	--------------	-----	------	-----------------------------

п/п		ниц а изм ере ния	етна я еди ниц а	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				кол-во	срок экспл уатац ии	кол-во	срок экспл уатац ии	кол-во	срок эксплу атаци и	кол-во	срок эксплу атации
1	Спортивный инвентарь (гунь, цянь)	шт.	на обу чаю щего ся	-	-	1	1	2	1	2	1
2	Спортивный инвентарь (цзунцзебянь, саныцзегунь)	шт.		-	-	1	1	2	1	2	1
3	Спортивный инвентарь (цзянь, дао, наньдао)	шт.		-	-	1	1	2	1	2	1
4	Спортивный инвентарь (шуандао, шуангоу, шуанбишоу, шуанцзянь)	шт.		-	-	1	1	2	1	2	1

Обеспечение спортивной экипировкой, передаваемой в индивидуальное пользование

№ п/ п	Наименование	Еди ниц а изм ере ния	Расче тная едини ца	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				кол-во	срок экспл уатац ии	кол-во	срок экспл уатац ии	кол-во	срок эксплу атаци и	кол-во	срок эксплу атации
1	костюм для выступлений и-фу	шт.	на обуча ющего ся	-	-	-	-	1	1	1	1
2	Обувь для ушу	шт.		-	-	1	1	2	1	2	1
3	Футболка	шт.		-	-	2	1	2	1	2	1
4	Чехол для переноски спортивного	шт.		-	-	1	1	2	1	2	1

	инвентаря										
5	Бандаж защитный паховый	шт.		1	2	1	2	1	2	1	2
Для спортивной дисциплины саньда											
6	Боксёрские перчатки	шт.	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
7	Жилет	шт.	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
8	Защита на голеностоп	шт.		1	2	1	2	1	2	1	2
9	Защита на голень	шт.		1	2	1	2	1	2	1	2
10	Футболка	шт.		1	2	1	2	1	2	1	2
11	Шлем	шт.		1	2	1	2	1	2	1	2
12	Шорты	шт.		1	2	1	2	1	2	1	2

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 г. № 1144н;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Оборудование, необходимое для прохождения спортивной подготовки.

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Таолу, традиционное			
1	Зеркало настенное (1,6х2 м)	штук	4

2	Ковер для ушу	штук	1
3	Хореографический станок 2 м	штук	3
Саньда			
4	Мешок боксерский	штук	3
5	Напольное покрытие татами	штук	1

5.2. Кадровые условия реализации программы

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

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 учётом специфики вида спорта ушу, а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимся).

5.3. Информационно-методическое обеспечения условия реализации дополнительной образовательной программы

Информационное обеспечение деятельности МБУ ДО «СШ единоборств» – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства МБУ ДО «СШ единоборств» с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

5.3.1. Список литературы Для специалистов:

1. Боген Н.Н. Обучение двигательным действиям ФиС, 1985.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов ФиС, 1988.
3. Вон Кью-Кит. Влияние кунг-фу на здоровье человека//Тайцзицюань. Полное руководство по теории и практике. – М. - 2001. – 377с.
4. Долин А.А., Маслов А.А. Истоки УШУ. - М., 1990
5. Железняк Ю.Д. Программа курса: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование УМО, 1996.
6. Кофман А.Б. Система подготовки спортивного резерва, 1994
7. Марков К. К. Тренер-педагог и психолог Иркутск, 1999.
8. Маслов А.А. Ушу – традиции духовного и физического воспитания в Китае. - Москва. - 1990.
9. Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации».
10. Музруков Г.Н. Основы ушу издательский дом «Городец», 2006.
11. Музруков Г.Н. Основы ушу ООО «Пик», 2001.
12. Музруков Г.Н. Единая всероссийская программа занятий ушу, Москва, 1998.
13. Назаренко Л.Д. Физиология физического воспитания, Ульяновск, 2000.
14. Современная система спортивной подготовки/ под ред. Ф.П. Сулова, В.Л.Сыча, Б.Н.Шустина, 1995.
15. Федеральный закон от 4 декабря 2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
16. Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в

Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»

17. Хрипкова А.Г., Антропова М.В., Фарбер Д.А. Возрастная физиология и школьная гигиена. - М.: Просвещение, 1990.- 320 с. (Глава XIII. Состояние здоровья детей и подростков. - С. 268-274).

Для спортсменов:

1. Маслов А.А., Долин А.А. «Истоки ушу»; М, 1996
2. Музруков Г.Н. Основы ушу издательский дом «Городец», 2006
3. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов. -М.: ФиС,1966
4. Кузнецова З.И. Развитие двигательных качеств школьников. -М.: Просвещение, 1967.
5. Филин В.П. Испытание физических качеств у юных спортсменов. - М.: ФиС, 1974

Перечень аудиовизуальных средств

1. Учебное видео «Цюаньшу 18 форм», «Дуаньцисе 18 форм», «Чанцисе 18 форм»;
2. Учебное видео «Цюаньшу 32 формы»
2. Учебное видео «Дуаньцисе 32 формы»
3. Учебное видео «Чанцисе 32 формы»
4. Учебное видео «3 международный соревновательный стандарт (3 гуйдин)»

5.3.2. Перечень Интернет-ресурсов

1. Официальный сайт Федерации ушу России - <http://www.wushu-russ.ru>
2. Официальный сайт Федерации ушу Пермского края - <http://wushuperm.ru>
3. Официальный сайт МБУ «СШ единоборств» - www.ufrb.ru
4. Официальный сайт Министерства спорта России - <http://www.minsport.gov.ru/>
5. Официальный сайт Удмуртской Республики - <http://www.minsport18.udmurt.ru/>