Частное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования
«Спортивная школа ушу»

454106, г. Челябинск, проспект Победы 287а тел./факс: 8 (351) 741-13-58 e-mail: oleg-ushu@mail.ru
ИНН 7447031957, КПП 744701001 ОГРН № 1027402332660 р\с 40703810672000000602
к\с 30101810700000000602 БИК 047501602 ЧЕЛЯБИНСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ N8597 ПАО СБЕРБАНК

Принята на заседании тренерского совета
ЧОУ ДПО «Спортивная школа ушу»
протокол № 001
от 14.01. 2025 года

Утверждаю: Директор
ЧОУ ДПО «Спортивная школа ушу»
_____ / Кастальский О.О.
от 14.01 2025 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

физкультурно-спортивной направленности: «ушу»

для детей в возрасте от 5 до 17 лет

Возраст обучающихся: 5 - 17 лет

Срок реализации программы: 5 учебных лет

Автор-разработчик:
Кастальский О.О., доцент,
кандидат педагогических наук

Челябинск
2025

СОДЕРЖАНИЕ

1	Пояснительная записка	3
1.1	Актуальность программы	4
1.2	Направленность программы	4
1.3	Отличительные особенности программы по виду спорта ушу	7
2	Учебный план Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности: «ушу» для детей в возрасте от 5 до 17 лет	11
2.1	Содержание программы 1 – 5 годов обучения	14
2.2	Иные формы обучения	19
3	Условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности: «ушу» для детей в возрасте от 5 до 17 лет	22
3.1	Календарно-учебный график	22
3.2	Материально-технические условия	22
3.3	Кадровые условия	24
3.4	Информационно-методические условия	25
4	Оценка результатов освоения программы	27
5	Список используемой литературы и интернет-ресурсы	34

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности: «ушу» для детей в возрасте от 5 до 17 лет (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральными Государственными требованиями и предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивных дисциплин по виду спорта «ушу». В основу программы положены требования к общеразвивающей и спортивной подготовке, определенные федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «ушу», утвержденные приказом Министерства спорта РФ от 23 ноября 2022 г. № 1065 (далее – ФССП); приказ Министерства спорта РФ от 21.12.2022 № 1328 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «ушу»; основные положения Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; приказ «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (приказ Министерства спорта РФ от 03 августа 2022 г. № 634), приказ «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (приказ Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. № 999); приказ Министерства просвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки по виду спорта «ушу» в период прохождения спортивной подготовки в Частном образовательном учреждении дополнительного профессионального образования «Спортивная школа ушу» (далее – ЧОУ ДПО «Спортивная школа ушу») и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по виду спорта.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей и является основным документом тренировочной работы

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по структуре и организации тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки.

ЧОУ ДПО «Спортивная школа ушу» обеспечивает учебно-тренировочный процесс посредством реализации Программы, направленной на всестороннее физическое и нравственное воспитание детей, на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в условиях многолетнего и поэтапного процесса спортивной подготовки, а также совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации систематического участия указанных лиц в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения их в состав спортивных сборных команд.

Спортивная школа, как учреждение дополнительного образования, способствует самосовершенствованию и самопознанию, формированию здорового образа жизни, самореализации и профессиональному самоопределению учащихся, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей.

1.1. АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ

В настоящее время ушу является одним из популярных видов восточных единоборств. Актуальность программы обусловлена растущим с каждым годом интересом детей к виду спорта ушу, и, как следствие, запросом родителей на физкультурно-спортивные направленности в области единоборств, в частности, ушу. Актуальность также связана со спецификой вида спорта ушу, оказывающим разностороннее воздействие на организм занимающегося, ушу способствует развитию таких качеств, как ловкость, сила, выносливость, быстрота реакции, координации, чувство равновесия, дает необходимые навыки самообороны. Ушу постоянно развивается, обогащаясь новыми элементами, приобретая новые черты. Из года в год возрастает сложность выполняемых элементов. Актуальность программы заключается и в том, что занятия ушу способствуют гармоничному развитию ребенка, формированию духовного и физического начал в человеке, оздоровлению, профилактике простудных, дыхательных, неврологических заболеваний, развитию творчества в детях и лидерских качеств.

Ушу – древнее воинское искусство. Это система самозащиты, а также физического и духовного развития человека, основанная на восточной философии и мировоззрении. Смысл ушу кроется в расшифровке иероглифов, обозначающих это слово. Первый из них, иероглиф «у», дословно можно перевести как «остановить оружие», «воспрепятствовать его применению». Второй – «шу» – переводится как «техника», «искусство». Это комплекс мероприятий, направленных на духовное развитие, пробуждение внутренней энергии и физическое совершенствование с помощью специфических быстрых, медленных и статических упражнений.

Ушу – это система единоборств, великолепная оздоровительная и профилактическая гимнастика, способ познания окружающего мира и своей роли в нём. Ушу отражает в себе, как в зеркале, всю многогранность, продуманность и неоднозначность китайской культуры, истории и философии, являясь, по сей день одной из самых эффективных систем физического и нравственного формирования личности.

Ушу является современным видом спорта, развивавшимся в процессе эволюции из традиционных форм физической культуры Китая. В основе ушу лежат приёмы кулачного боя и фехтования, различные виды традиционной акробатики, дыхательные гимнастики и специальные психорегулирующие упражнения.

Систематические занятия ушу оказывают всестороннее воздействие на организм обучающегося, развивает физические качества, воспитывает мужество, упорство, волю к победе, командный дух, чувство красоты и грации, психологическую устойчивость. Формирует навыки самообороны, укрепляет дыхательную и сердечно-сосудистую систему, а также способствует к приобщению здорового образа жизни.

1.2. НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРОГРАММЫ, ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ

Содержание данной программы направлено на совершенствование физической подготовленности и обучение различным видам ушу детей в соответствии с их личными возможностями и талантами, на выполнение их личного потенциала, в этих направлениях.

Педагогическая целесообразность программы состоит в освоении основ физической культуры, что объективно необходимо и обязательно для каждого ребенка. Физические упражнения, которые включены в данную программу, имеют широкое комплексное воздействие на все функции организма и прежде всего, способствуют его

укреплению. Элементы ушу повышают интерес учащихся к занятиям и мотивируют их к достижению определенных результатов, в соответствии с их возможностями и талантами. При систематических занятиях ушу происходит создание благоприятных условий для социального, культурного самоопределения, творческой самореализации личности обучающегося. Ведется профилактика девиантного поведения обучающегося.

Социальная значимость программы заключается в том, что позволяет воспитать и вырастить целостную и всесторонне развитую личность.

Целью программы является создание оптимальных условий для физического и психического развития, формирование здорового образа жизни, интеллектуальных и нравственных способностей, самореализации и профессионального самоопределения в ходе систематических занятий ушу и на основе полноценного использования всего многообразия техники ушу в сочетании с другими методами физического воспитания.

Цель обучения конкретизируется в следующих **основных задачах:**

Предметные:

- освоение обучающимися комплекса общей физической подготовки;
- развитие основных физических способностей (ловкость, гибкость, сила, быстрота, прыгучесть, равновесие, выносливость);
- освоение комплекса специальной физической подготовки;
- освоение основ техники выполнения базовых видов двигательных действий;
- освоение техники выполнения движений ушу;
- освоение акробатического комплекса;
- освоение комплекса спортивного ушу;
- выполнение разрядных нормативов.

Личностные:

- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- развитие артистических, эмоциональных качеств;
- воспитание волевых и лидерских качеств.

Метапредметные:

- сохранять и укреплять здоровье обучающихся;
- содействовать гармоническому физическому развитию обучающихся;
- воспитывать нравственные, морально-волевые и эстетические качества.

Программа ориентирована на развитие физических способностей и творческого потенциала детей разных возрастных групп соразмерно личной индивидуальности.

Результаты освоения программы оцениваются по трем уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно, предметными, личностными и метапредметными результатами:

Предметные результаты: При освоении дополнительной общеразвивающей программы воспитанники будут иметь четкие представления о восточных единоборствах; будут владеть базовыми умениями комплекса ушу, в том числе комплекс с оружием. Предметные результаты также характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения программы. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по ушу.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения программы. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия ушу для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры и спорта. У воспитанников сформируется понимание ценности здорового и безопасного образа жизни и умение контролировать свое самочувствие; у воспитанников будут развиты психофизические качества (наблюдательность, внимание, ориентация в пространстве и времени, согласованность и координированность индивидуальных и коллективных действий, точность и ритмичность движений, гибкость тела, самостоятельность в выполнении задания, воображение, фантазия, волевые черты характера, дисциплинированность, творческое мышление).

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания программы универсальные способности в реальной повседневной жизни обучающихся. При освоении дополнительной общеразвивающей программы воспитанники:

– будут способны к самостоятельным действиям, будут инициативны, ответственны;
– будут самостоятельно определять цели своей деятельности, ставить и формулировать новые задачи;
– будут самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач;
– будут уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
– смогут оценивать правильность выполнения задачи, собственные возможности ее решения.
– будут владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора своей деятельности;
– овладеют навыками организации сотрудничества и совместной деятельности с учителем и сверстниками; работы индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; смогут формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Адресат программы:

Дети в возрасте от 5 до 17 лет.

По программе могут заниматься ушу все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий физический культурой.

Программа учитывает возрастные и психологические особенности детей. Она составлена по принципу регулярного повторения и закрепления полученных навыков, постоянного нарастания сложности материала.

Формы организации деятельности:

- групповая;
- индивидуально-групповая.

Наполняемость учебных групп: 20 – 25 человек с 1 по 5 год обучения.

Сроки реализации: Данная программа рассчитана на 5 лет обучения. Учебные группы обучающихся комплектуются по возрасту и с учетом уровня физической подготовленности. Занятия в учебных группах проходят в следующем объеме учебных часов: **6 часов в неделю, 312 часов в год.**

Продолжительность занятий устанавливается в зависимости от возрастных и психофизиологических особенностей обучающихся с учетом Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.4.3172-14)

Расписание занятий устанавливается администрацией по представлению тренера в целях установления оптимального режима нагрузок и отдыха спортсменов, а также координации спортивного режима и режима занятости занимающихся в общеобразовательных учреждениях.

Занятия ведутся на базе:

- ЧОУ ДПО «Спортивная школа ушу» (г. Челябинск, пр. Победы, 287а);
- Средняя общеобразовательная школа №78 г. Челябинска (г. Челябинск, ул. Молодогвардейцев, 62в);
- МАОУ «Образовательный центр 5 г. Челябинска» (г. Челябинск, ул. Скульптора Головницкого, 13);
- МАОУ «Образовательный центр №7 г. Челябинска» (г. Челябинск, ул. 40летия Победы, 48)
- МАОУ «Образовательный центр "НЬЮТОН» (г. Челябинск, ул. 250летия Челябинска, 46);
- МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №4 города Челябинска» (г.Челябинск, ул. 40летия Победы, 17а);
- МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №58 им. И.Г. Газизуллина» (г.Челябинск, ул. Свободы, 100а);
- Филиал МАОУ «Многопрофильный лицей № 148 г. Челябинска» (г. Челябинск, ул. Ак. Сахарова, 8).

1.3. ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ ПО ВИДУ СПОРТА УШУ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности: «ушу» разработана для детей в возрасте от 5 до 17 и направлена на изучение, закрепление и совершенствование полученных навыков в течение 5 лет обучения.

Форма организации занятий состоит из нескольких учебных этапов (блоков):

- практические занятия;
- теоретические занятия;
- контрольные испытания (тестирование);

- показательные выступления;
- соревновательные мероприятия;
- медицинское обследование;
- воспитательная работа;
- инструкторская и судейская практика.

Освоение материала в основном происходит в процессе практический тренировочной деятельности, т.к. для освоения базовых техник обучающиеся должны добиться четкого исполнения движений. Демонстрация и применение полученных знаний и умений происходит в соревновательных мероприятиях и показательных выступлениях.

Основные принципы тренировки, используемые в подготовке занимающихся УШУ.

1. Принцип постепенности:

Соблюдение этого принципа означает постепенное усложнение задач, увеличение объема и интенсивности нагрузки. Принцип постепенности базируется на соблюдении основных педагогических правил: "от простого к сложному", "от легкого к трудному", "от известного к неизвестному".

а) Правило "от простого к сложному" предполагает постепенное нарастание координационной сложности упражнений.

б) Правило "от легкого к трудному" в наибольшей мере определяет постепенность повышения физической нагрузки при обучении.

в) Правило "от известного к неизвестному" осуществляется на основе переноса двигательных умений, приобретенных ранее, на процесс освоения нового упражнения.

Принцип постепенности предполагает поэтапное увеличение нагрузки и возрастание сложности выполняемых упражнений. Игнорирование этого принципа, стремление к возможно быстрому росту тренированности (форсированная тренировка), не способствует достижению подлинного мастерства и может быть вредным для здоровья и прогресса спортсмен

2. Принцип цикличности (повторности):

На основе этого принципа обеспечивается устойчивость изменений в органах человека под влиянием тренировки, формирование и закрепление необходимых навыков и знаний.

Принцип цикличности базируется на важнейшем физиологическом положении о повторных воздействиях для образования рефлекторных связей, для возникновения соответствующих изменений и совершенствования органов, систем и их функций под влиянием тренировки.

Количество повторений упражнений и интервалы отдыха между ними в значительной мере зависят от подготовленности занимающихся, их возраста и вида упражнений.

Возникновение утомления обычно служит сигналом к прекращению упражнений, направленных на развитие скорости силы и координации движений. В этом случае необходим короткий интервал отдыха, после чего упражнение можно повторить. Выполнение упражнений, направленных на развитие выносливости необходимо продолжать и при наступлении утомления.

Осуществление принципа цикличности требует занятий на протяжении недели, месяца, года и ряда лет. Главное при этом - приступать к тренировочному занятию, достаточно восстановив силы после предыдущей тренировочной нагрузки.

3. Принцип индивидуализации:

Осуществление этого принципа предполагает проведение тренировки с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Упражнения, их форма, интенсивность, продолжительность, а также методы выполнения должны избираться в соответствии с полом и возрастом занимающихся, их физической подготовленностью и уровнем здоровья.

Для обеспечения технической и физической подготовки спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно.

Выполнение упражнений, нацеленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений для развития быстроты применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами для развития быстроты включают игровые упражнения, способствующие совершенствованию этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, используют во второй половине занятия, так как к этому времени наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма.

Отличительной особенностью программы являются и задачи, которые формируются в зависимости от года обучения воспитанников.

Задачи первого года обучения:

- Формирование интереса к занятиям ушу;
- Освоение техники подвижных игр;
- Освоение базовых техник выполнения физических упражнений;
- Социализация воспитанников;
- Изучение азов спортивного режима и гигиены.

Задачи второго года обучения:

- Совершенствование техник выполнения физических упражнений;
- Совершенствование базовых техник ушу;
- Укрепление здоровья;
- Приобретение первого соревновательного опыта;
- Расширение функциональных возможностей организма;
- Привитие норм личной гигиены и самоконтроля.

Задачи третьего – пятого годов обучения:

- Совершенствование уровня физической подготовленности;
- Совершенствование технико-тактического мастерства;
- Приобретение соревновательного опыта;
- Углубленное изучение дисциплин ушу;
- Формирование социальной активности обучающегося;
- Формирование морально-волевых качеств;
- Ведение здорового образа жизни;
- Саморазвитие.

Воспитательный потенциал программы. Содержание воспитания в программе ушу необходимо наполнить ценностями духовной культуры, мировоззрения и нравственности, обеспечивая интеллектуальное, этическое, физическое воспитание, культивируя в детской среде здоровый образ жизни и формируя в личности готовность к самостоятельной профессиональной и семейной жизни.

Воспитывать – значит помогать, содействовать тому, чтобы ребенок состоялся как индивидуальность, как личность.

Физическое воспитание, как один из видов воспитания, это образовательно-воспитательный педагогический процесс с общепедагогическими принципами и специфическими особенностями. Физическое воспитание осуществляется через упорядоченную двигательную деятельность по определенным принципам и нормам в формах типичных для физической культуры, но не спонтанно. Физическое воспитание способствует решению общих задач воспитания – нормальному духовному развитию, которое невозможно без двигательной активности. Целью физического воспитания является содействие гармоничному развитию личности.

Помимо укрепления здоровья, занятия физической культурой и спортом необходимы и для воспитания высоких нравственных и моральных качеств учащихся. Одной из основных и в тоже время наиболее сложных задач, стоящих перед учреждениями дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности, является личностное развитие детей. Ушу учит детей уважению к другим людям, честности, дисциплине, самоконтролю и скромности. В рамках ушу, дети учатся контролировать свои эмоции, чувства и поведение, также занятия ушу сопровождаются морально-этическими правилами, которые рекомендуют находить решения их проблем без привлечения насилия. Занятия ушу также воспитывают детей в духе уважения и понимания различных культур и национальностей, что важно для формирования их личности и интеграции в общество. Таким образом, занятия ушу могут значительно помочь в формировании морально-этических ценностей у детей в младшем школьном возрасте, и являются полезным инструментом для дополнительной поддержки их воспитания.

Занятия ушу способствуют обогащению двигательного опыта, совершенствованию многофункциональных свойств детского организма, развитию двигательных способностей. При занятиях ушу соблюдается соответствие развития гибкости и силы.

Игровые задания и игровой образ, связанные с необходимостью своевременно и быстро реагировать на разные сигналы, способствует развитию быстроты двигательной реакции, а также подталкивает детей к выполнению подражательных движений, что непосредственно влияет на развитие воображения и мышления.

Таким образом, дети получают опыт творческой деятельности на основе движений своего тела.

Помимо развития физических способностей, в программу входит изучение философии и традиций Востока, проведение лекций и семинаров по истории, философии, культуре Китая, изучение некоторых терминов на китайском языке, и встреча с мастерами и титулованными спортсменами данного вида единоборств. Без этого невозможно полное комплексное и всесторонне изучение данного вида восточных единоборств.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ: «УШУ» ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 5 ДО 17 ЛЕТ

Учебный план первого года обучения

№	Наименование раздела	Всего часов	В том числе		Формы контроля
			теория	практика	
1	Вводное занятие, в т.ч. инструктаж по технике безопасности	6	6	-	Наблюдение
2	Общая физическая подготовка (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость)	104	20	84	Выполнение нормативов
3	Специальная физическая подготовка (укрепление органов и систем (дыхательной, сердечно-сосудистой, опорно-двигательной, мышечной), повышение их функциональных возможностей	96	18	78	Выполнение нормативов
4	Технико-тактическая подготовка	80	24	56	Наблюдение, выполнение форм
5	Восстановительные мероприятия (оздоровительные практики, упражнения для восстановления организма после нагрузок, самоконтроль)	20	4	16	Наблюдение, самоанализ
6	Итоговые контрольные занятия	6	-	6	Выполнение нормативов, форм
ИТОГО		312	72	240	

Учебный план второго года обучения

№	Наименование раздела	Всего часов	В том числе		Формы контроля
			теория	практика	
1	Вводное занятие, в т.ч. инструктаж по технике безопасности	6	6	-	Наблюдение
2	Общая физическая подготовка (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость)	90	16	74	Выполнение нормативов

3	Специальная физическая подготовка (укрепление органов и систем (дыхательной, сердечно-сосудистой, опорно-двигательной, мышечной), повышение их функциональных возможностей	100	22	78	Выполнение нормативов
4	Технико-тактическая подготовка	90	18	72	Наблюдение, выполнение форм
5	Восстановительные мероприятия (оздоровительные практики, упражнения для восстановления организма после нагрузок, самоконтроль)	20	4	16	Наблюдение, самоанализ
6	Итоговые контрольные занятия	6	-	6	Выполнение нормативов, форм
ИТОГО		312	66	246	

Учебный план третьего года обучения

№	Наименование раздела	Всего часов	В том числе		Формы контроля
			теория	практика	
1	Вводное занятие, в т.ч. инструктаж по технике безопасности	6	6	-	Наблюдение
2	Общая физическая подготовка (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость)	84	10	74	Выполнение нормативов
3	Специальная физическая подготовка (укрепление органов и систем (дыхательной, сердечно-сосудистой, опорно-двигательной, мышечной), повышение их функциональных возможностей	100	22	78	Выполнение нормативов
4	Технико-тактическая подготовка	90	18	72	Наблюдение, выполнение форм
5	Восстановительные мероприятия (оздоровительные практики, упражнения для восстановления организма после нагрузок, самоконтроль)	20	4	16	Наблюдение, самоанализ

6	Соревновательная практика, инструкторская и судейская практика	6	-	6	Участие в соревнованиях, анализ
7	Итоговые контрольные занятия	6	-	6	Выполнение нормативов, форм
ИТОГО		312	60	308	

Учебный план четвертого года обучения

№	Наименование раздела	Всего часов	В том числе		Формы контроля
			теория	практика	
1	Вводное занятие, в т.ч. инструктаж по технике безопасности	6	6	-	Наблюдение
2	Общая физическая подготовка (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость)	70	8	62	Выполнение нормативов
3	Специальная физическая подготовка (укрепление органов и систем (дыхательной, сердечно-сосудистой, опорно-двигательной, мышечной), повышение их функциональных возможностей	100	22	78	Выполнение нормативов
4	Технико-тактическая подготовка	102	18	84	Наблюдение, выполнение форм
5	Восстановительные мероприятия (оздоровительные практики, упражнения для восстановления организма после нагрузок, самоконтроль)	20	4	16	Наблюдение, самоанализ
6	Соревновательная практика, инструкторская и судейская практика	8	2	6	Участие в соревнованиях, анализ
7	Итоговые контрольные занятия	6	-	6	Выполнение нормативов, форм
ИТОГО		312	60	252	

Учебный план пятого года обучения

№	Наименование раздела	Всего часов	В том числе		Формы контроля
			теория	практика	
1	Вводное занятие, в т.ч. инструктаж по технике безопасности	6	6	-	Наблюдение
2	Общая физическая подготовка (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость)	70	8	62	Выполнение нормативов
3	Специальная физическая подготовка (укрепление органов и систем (дыхательной, сердечно-сосудистой, опорно-двигательной, мышечной), повышение их функциональных возможностей	100	22	78	Выполнение нормативов
4	Технико-тактическая подготовка	102	18	84	Наблюдение, выполнение форм
5	Восстановительные мероприятия (оздоровительные практики, упражнения для восстановления организма после нагрузок, самоконтроль)	20	4	16	Наблюдение, самоанализ
6	Соревновательная практика, инструкторская и судейская практика	8	2	6	Участие в соревнованиях, анализ
7	Итоговые контрольные занятия	6	-	6	Выполнение нормативов, форм
ИТОГО		312	60	252	

2.1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 – 5 ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ

Тренировочный процесс спортсмена в ушу строится по схеме, предполагающей постепенное смещение акцентов в подготовке с общих физических кондиций и навыков к специальным.

Первый год обучения

В первый учебный год обучающиеся осваивают основы ушу. В программу первого года обучения входит:

Общая физическая подготовка:

- упражнения для развития силы, выносливости, скорости, ловкости, гибкости;
- упражнения для развития мышц;
- бег на короткие и длинные дистанции;
- подтягивания;

- отжимания;
- выполнение нормативов.

Специальная физическая подготовка:

- комплекс упражнений на укрепление органов и систем (дыхательной, сердечно-сосудистой, опорно-двигательной, мышечной), повышение их функциональных возможностей;
- упражнения на подвижность суставов и гибкость мышц (активная гибкость – маховые упражнения ног, рук, пассивная гибкость – мостик, шпагат, наклоны);
- упражнения на развитие вестибулярного аппарата;
- выполнение нормативов.

Технико-тактическая подготовка:

- основы ушу – терминология ушу, история развития ушу, стили и направления китайских боевых искусств;
- стойки и передвижения;
- атака и защита руками, атака и защита ногами;
- акробатические элементы;
- бросковые элементы;
- комплексы (тао);
- изучение комплексов уровня 16 и 20 форм;
- соревнования.

Восстановительные мероприятия:

- дыхательные оздоровительные практики, упражнения для восстановления организма после нагрузок;
- самомассаж, самоконтроль.

Второй год обучения

Во второй учебный год обучающиеся осваивают более сложные элементы ушу. В программу второго года обучения входит:

Общая физическая подготовка:

- упражнения для развития силы, выносливости, скорости, ловкости, гибкости с увеличением нагрузки и цикличности по сравнению с первым годом обучения;
- упражнения для развития мышц, в том числе, подтягивания, отжимания
- бег на короткие и длинные дистанции;
- выполнение нормативов.

Специальная физическая подготовка:

- упражнения на подвижность суставов и гибкость мышц (активная гибкость – маховые упражнения ног, рук, пассивная гибкость – мостик, шпагат, наклоны);
- упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, в том числе с использованием инвентаря, практикуется работа в парах;
- упражнения на развитие вестибулярного аппарата;
- работа на боксерских мешках, отработка ударов на макиварах;
- выполнение нормативов.

Технико-тактическая подготовка:

- продолжается углубление в изучении основ ушу – терминология ушу, стили и направления китайских боевых искусств;

- изучение базовых элементов ушу: шоусин (формы руки), шоуфа (техника рук), бусин (шаговые формы – стойки), буфа (способы передвижений), туйфа (способы действия ногами), пинхэн (равновесия);
- изучение комплекса 32 формы (гуйдин таолу);
- изучение бросков и захватов;
- изучение стоек и передвижений;
- изучение основных блоков, ударов руками и ногами;
- изучение правил проведения соревнований и судейской практики;
- соревновательная практика.

Восстановительные мероприятия:

- дыхательные оздоровительные практики, упражнения для восстановления организма после нагрузок;
- самомассаж; самоконтроль.

Третий год обучения

В третий учебный год обучающиеся осваивают более сложные элементы ушу, разучивают комплексы. В программу третьего года обучения входит:

Общая физическая подготовка:

- упражнения для развития силы, выносливости, скорости, ловкости, гибкости с увеличением нагрузки и цикличности по сравнению с предыдущими годами обучения;
- упражнения для развития мышц, в том числе, подтягивания, отжимания;
- бег на короткие и длинные дистанции;
- выполнение нормативов.

Специальная физическая подготовка:

- упражнения на специальную подготовку тела к занятиям ушу;
- упражнения на подвижность суставов и гибкость мышц;
- упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, в том числе с использованием инвентаря, практикуется работа в парах;
- упражнения на развитие вестибулярного аппарата;
- работа на боксерских мешках, отработка ударов на макиварах;
- выполнение нормативов.

Технико-тактическая подготовка:

- изучение и совершенствование базовых элементов ушу: шоусин (формы руки), шоуфа (техника рук), бусин (шаговые формы – стойки), буфа (способы передвижений), туйфа (способы действия ногами), пинхэн (равновесия), тяоюэ дунцзо (прыжки, или прыжковые элементы), депу гуаньфань (кувырки и падения), шеньфа (способы движения корпуса), янфа (техника взгляда).
- освоение базового двигательного арсенала (цзибэньдунцзо), что является фундаментом технической подготовки спортсмена-ушуиста;
- изучение комбинированной техники защиты и атаки;
- изучение бросков и захватов;
- изучение стоек и передвижений;
- изучение основных блоков, ударов руками и ногами;
- изучение болевых воздействий, зацепов, захватов.

Соревновательная и судейская практика:

- изучение правил проведения соревнований и судейской практики по ушу таолу, ушу туйшоу;
- соревновательная практика.

Восстановительные мероприятия:

- дыхательные оздоровительные практики, упражнения для восстановления организма после нагрузок,
- самомассаж, самоконтроль.

Четвертый год обучения

В четвертый учебный год обучающиеся совершенствуют и осваивают более сложные элементы ушу, разучивают комплексы. В программу четвертого года обучения входит:

Общая физическая подготовка:

- упражнения для развития специальной выносливости, силы, скорости, ловкости, гибкости с увеличением нагрузки и цикличности по сравнению с предыдущими годами обучения. Часть упражнений заимствована из смежных спортивных дисциплин – акробатика, легкая атлетика, гимнастика;
- выполнение нормативов.

Специальная физическая подготовка:

- упражнения на специальную подготовку тела к занятиям ушу;
- упражнения на подвижность суставов и гибкость мышц;
- упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, в том числе с использованием инвентаря, практикуется работа в парах;
- упражнения на развитие вестибулярного аппарата;
- работа на боксерских мешках, отработка ударов на макиварах;
- выполнение нормативов.

Технико-тактическая подготовка:

- совершенствование элементов ушу: шоусин (формы руки), шоуфа (техника рук), бусин (шаговые формы – стойки), буфа (способы передвижений), туйфа (способы действия ногами), пинхэн (равновесия), тяоюэ дунцзо (прыжки, или прыжковые элементы), депу гуаньфань (кувырки и падения), шеньфа (способы движения корпуса), янфа (техника взгляда).
- освоение техники спортивных стилей – чанцюань (длинный кулак), наньцюань (южный кулак) и тайцзицюань (кулак великого предела);
- упражнения с оружием (длинное, короткое, парное) и без оружия;
- совершенствование тактического мастерства ушуиста, построение плана боя, совершенствование технико-защитных действий.

Соревновательная и судейская практика:

- углубленное изучение правил проведения соревнований и судейской практики по ушу таолу, ушу саньда;
- соревновательная практика.

Восстановительные мероприятия:

- дыхательные оздоровительные практики, упражнения для восстановления организма после нагрузок,
- самомассаж, самоконтроль.

Пятый год обучения

На пятом году обучения спортсмены совершенствуют и осваивают более сложные элементы ушу, разучивают комплексы. В программу пятого года обучения входит:

Общая физическая подготовка:

- упражнения для развития специальной выносливости, силы, скорости, ловкости, гибкости с увеличением нагрузки и цикличности по сравнению с предыдущими годами обучения. Часть упражнений заимствована из смежных спортивных дисциплин – акробатика, легкая атлетика, гимнастика;
- выполнение нормативов.

Специальная физическая подготовка:

- упражнения на специальную подготовку тела к занятиям ушу;
- упражнения на подвижность суставов и гибкость мышц;
- упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, в том числе с использованием инвентаря, практикуется работа в парах;
- упражнения на развитие вестибулярного аппарата;
- работа на боксерских мешках, отработка ударов на макиварах;
- выполнение нормативов.

Технико-тактическая подготовка:

- совершенствование элементов ушу: шоусин (формы руки), шоуфа (техника рук), бусин (шаговые формы – стойки), буфа (способы передвижений), туйфа (способы действия ногами), пинхэн (равновесия), тяоюэ дунцзо (прыжки, или прыжковые элементы), депу гуаньфань (кувырки и падения), шеньфа (способы движения корпуса), янфа (техника взгляда).
- совершенствование техники спортивных стилей – чанцюань (длинный кулак), наньцюань (южный кулак) и тайцзицюань (кулак великого предела);
- упражнения с оружием (длинное, короткое, парное) и без оружия;
- совершенствование тактического мастерства ушуиста, построение плана боя, совершенствование технико-защитных действий.

Соревновательная и судейская практика:

- углубленное изучение правил проведения соревнований и судейской практики по ушу таолу, ушу саньда;
- соревновательная практика.

Восстановительные мероприятия:

- дыхательные оздоровительные практики, упражнения для восстановления организма после нагрузок,
- самомассаж, самоконтроль.

В конце первого года обучения дети будут знать (при успешном освоении данной программы): технику безопасности на тренировках и меры безопасности на улице; историю образования ушу. Смогут освоить: стойки «бинбу», «динбу», «дулибу», «себу»; комплекс движений 20 форм чань-цюань.

В конце второго года обучения дети будут знать (при успешном освоении данной программы): технику безопасности во время соревнований; правила соревнований по ушу областного уровня; философию жизни с основами ушу. Смогут освоить: базовые

передвижения в стойках, совершенствовать комплекс движений 20 форм чань-цюань, стойки «сюйбу», «мабу», «гунбу», «пубу».

В конце третьего года обучения дети будут знать (при успешном освоении данной программы): правила соревнований по ушу регионального уровня; принципы ушу. Смогут освоить: прыжки «тэн кун фэй цзяо», «сюань фэн цзяо»; комплекс движений «цзянь-шу», комплекс движений 32 форм чань-цюань.

В конце четвертого года обучения дети (при успешном освоении данной программы): совершенствуют навыки ушу, юнчуньцюань, смогут вести спарринг, схватку по правилам проведения соревнований туйшоу.

В конце пятого года обучения дети будут (при успешном освоении данной программы): в совершенстве владеть элементами ушу, знать техники спортивных стилей, правила проведения соревнований.

Помимо вышеперечисленного, итогом обучения станет умение самостоятельно планировать учебно-тренировочный процесс, совершенствовать свое технико-тактическое мастерство, развиваться в личностном росте, стремление к ведению здорового образа жизни.

2.2. ИНЫЕ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

Учебно-тренировочные мероприятия

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий, определенных Федеральным стандартом по виду спорта «ушу».

Самостоятельная подготовка. Содержание и формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом определяются их целью и задачами.

Существуют две основные формы самостоятельных занятий:

- утренняя гимнастика,
- самостоятельные тренировочные занятия.

Утренняя гимнастика ускоряет приведение организма в рабочее состояние, она усиливает ток крови и лимфы во всех частях тела и учащает дыхание, что активизирует обмен веществ и быстро удаляет продукты распада, накопившиеся за ночь. Систематическое выполнение зарядки активизирует и постоянно улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также работу желудочно-кишечного тракта, печени, почек, усиливает обменные процессы.

Регулярные утренние занятия физическими упражнениями укрепляют двигательный аппарат, способствуют развитию физических качеств, особенно таких, как сила, гибкость ловкость. Кроме того, во время утренней гимнастики можно освоить технику многих спортивных упражнений.

Самостоятельные тренировочные занятия. Задача самостоятельного тренировочного занятия, это повышение физического состояния до должного уровня.

Все это обусловливает особенности занятий и требует соответствующего подбора тренировочных нагрузок, методов и средств тренировки. Для осуществления самостоятельной тренировки необходимо проведение ряда мероприятий.

Определение цели самостоятельных занятий. Целью занятий могут быть укрепление здоровья, закаливание организма и улучшение общего самочувствия, повышение уровня физической подготовленности и др.

В самостоятельной тренировке оздоровительной направленности так же, как и в спортивной, различают следующие компоненты нагрузки, которые определяют ее эффективность: тип нагрузки, ее величину, продолжительность (объем и интенсивность, периодичность занятий и продолжительность интервалов отдыха).

Объем ежедневной двигательной активности должен составлять суммарно от 1 до 2 часов.

Структура оздоровительного тренировочного занятия выглядит следующим образом:

– первая фаза (подготовительная) – короткая и легкая разминка не более 10–15 мин, включающая упражнения на нижние конечности и суставы, направленные на профилактику травм двигательного аппарата.

Использование в разминке силовых упражнений (отжиманий, приседаний и т. п.) нежелательно, т. к. анаэробный компонент этих упражнений в начале тренировки может привести к осложнениям со стороны сердечно-сосудистой системы (резкому повышению давления, болям в области сердца, головокружениям и т. п.);

– вторая фаза (основная) – аэробная тренировка оптимальной интенсивности и продолжительности (бег, плавание и др.), которая обеспечивает необходимый тренировочный эффект;

– третья фаза (заключительная часть занятия) – выполнение основного упражнения с пониженной интенсивностью, что обеспечивает более плавный переход к состоянию покоя;

– четвертая фаза (силовая) – продолжительность 15–20 мин – включает несколько основных общеразвивающих упражнений силового характера для укрепления мышечного корсета спины, плечевого пояса, брюшного пресса, что решает вопросы, связанные с повышением силовой выносливости. Дополнительно следует выполнить несколько упражнений на растягивание в замедленном темпе.

Индивидуальные планы. Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется 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.

Индивидуализация спортивной подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния организма, уровня спортивного мастерства).

Индивидуальный план спортивной подготовки представляет собой форму планирования тренировочного процесса, в которой учитываются индивидуальные особенности спортсмена:

- уровень развития физических качеств;
- степень овладения техническими и тактическими умениями и навыками;

- индивидуальные достижения.

Индивидуальный план спортивной подготовки спортсмена определяет планируемый общий объем нагрузки для спортсмена, результаты участия в официальных соревнованиях.

Индивидуальный план спортивной подготовки спортсмена составляется на основе ЕКП Минспорта России, Календарных планов официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий г. Челябинска.

По итогам учебно-тренировочного года тренер-преподаватель вносит соответствующие записи о выполнении планируемых показателей:

- количество стартов, в которых спортсмен принял участие;
- результаты участия в соревнованиях.

3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ: «УШУ»

3.1. КАЛЕНДАРНО-УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности: «ушу» для детей в возрасте от 5 до 17 лет проводится в соответствии с календарно-учебным графиком:

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1	01.09	31.08	52	312	3 раза в неделю по 2 часа
2	01.09	31.08	52	312	3 раза в неделю по 2 часа
3	01.09	31.08	52	312	3 раза в неделю по 2 часа
4	01.09	31.08	52	312	3 раза в неделю по 2 часа
5	01.09	31.08	52	312	3 раза в неделю по 2 часа

3.2. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

В ЧОУ ДПО «Спортивная школа ушу» для реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «ушу» используются арендованные помещения (обособленные подразделения), материально-техническое обеспечение, которые включает в себя:

— арендованные спортивные сооружение с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по ушу;

— раздевалки для обучающихся;

— в некоторых спортивных залах специально оборудованное места с зеркалами, расположенными от уровня пола на высоту не менее 1 м;

— места для выполнения обучающимися акробатических упражнений, оборудованные гимнастическими матами, спортивными снарядами и тренажерами, а также приспособлениями для страховки обучающихся.

Зал оборудован ковром для ушу.

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; наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об

утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238); обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП); обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП); 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.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения обучения

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивных дисциплин: таолу, кунгфу – традиционное ушу, юнчуньцюань – гуйдин, юнчуньцюань – гунь, юнчуньцюань – мужэньчжуан, юнчуньцюань – традиционные формы, юнчуньцюань – шуандао			
1.	Мягкое покрытие (татами «ласточкин хвост», ролл-маты)	штук	(500/6)
2.	Манекен Вин Чун (мужэньчжуан)	штук	2

Оборудование и инвентарь должны соответствовать правилам проведения соревнований и санитарно-гигиеническим требованиям. Количество – соответствовать нормам единовременной пропускной способности, которые составляются из расчета необходимого оборудования на одну тренирующуюся группу.

Перечень дополнительного оборудования, необходимого для реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «ушу»

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Акробатические стоялки	штук	4
2.	Пады	штук	40
3.	Барьер легкоалетический	штук	2
4.	Мостик подкидной	штук	4
5.	Координационная лестница	штук	8

6.	Маты	штук	30
7.	Мешок боксерский	штук	10
8.	Лапы боксерские.	штук	30
9.	Обруч	штук	50
10.	Набор стоек для отжиманий	штук	6
11.	Полусферы	штук	10
12.	Весы напольные	штук	2
13.	Подушка зона падения	штук	4
14.	Подушка акробатическая	штук	2
15.	Макивара	штук	20
16.	Спортивный инвентарь (Меч Дао)	штук	8
17.	Спортивный инвентарь (Гунь)	штук	20
18.	Утяжелители для ног	пар	40
19.	Утяжелители для рук	пар	40
20.	Мяч волейбольный	штук	8
21.	Защитный жилет для саньда	штук	12
22.	Аптечка	штук	8
23.	Скакалка	штук	50

3.3. КАДРОВЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

В ЧОУ ДПО «Спортивная школа ушу» действуют следующие требования к кадровому составу организаций:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) 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 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, 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 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).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей ЧОУ ДПО «Спортивная школа ушу» (повышение квалификации) осуществляется по дополнительным образовательным программам от 16 до 249 часов в различных формах:

- краткосрочное тематическое обучение;
- тематические и проблемные семинары;
- длительное обучение для углубленного изучения актуальных проблем или приобретения профессиональных навыков;
- самостоятельное обучение;
- обучение по индивидуальным программам;
- лекции, практические и семинарские занятия;
- круглые столы, мастер-классы, мастерские, деловые игры, ролевые игры, тренинги, семинары по обмену опытом;
- выездные занятия, консультации;
- выполнение аттестационной, проектной работы и другие виды учебных занятий и учебных работ, определенные учебным планом, которые завершаются итоговой аттестацией.

Итоговая аттестация по программам повышения квалификации проводится в форме, определяемой организацией самостоятельно. Как правило, такими формами являются:

- зачет;
- экзамен;
- защита реферата;
- итоговое тестирование (аттестация) и другие.

Слушателям, успешно освоившим соответствующую дополнительную профессиональную программу и прошедшим итоговую аттестацию, выдается сертификат о квалификации в порядке, предусмотренном ЧОУ ДПО «Спортивная школа ушу».

3.4. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Информационно-методические условия реализации 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, ФГОС, материально-техническом обеспечении образовательной деятельности и др.

4. ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Оценка результатов освоения программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Организацией на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Контрольные и контрольно-переводные и промежуточные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

Для оценки общей, специальной физической, технической подготовки используются следующие комплексы контрольных упражнений:

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
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: таолу, кунгфу – традиционное ушу, юнчуньцюань – гуйдин, юнчуньцюань – гунь, юнчуньцюань – мужэньчжуан, юнчуньцюань – традиционные формы, юнчуньцюань – шуандао						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 6,9	7,1	не более 6,5	6,7
1.2.	Челночный бег 3*10 м	с	не более 12,0	12,2	не более 11,5	11,7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +1	+3	не менее +3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 110	105	не менее 115	110
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: таолу, кунгфу – традиционное ушу, юнчуньцюань – гуйдин, юнчуньцюань – гунь, юнчуньцюань – мужэньчжуан, юнчуньцюань – традиционные формы, юнчуньцюань – шуандао						
2.1			не менее		не менее	

	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	3	1	5	3
2.2	Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин	количество раз	не менее		не менее	
			18	16	20	18
2.3	Двойной прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	
			280	270	300	290
2.4	Прыжки в длину на одной ноге 10 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,8	6,0
2.5	Шпагат продольный (фиксация положения)	с	не менее		не менее	
			5,0		7,0	
2.6	Шпагат поперечный (фиксация положения)	с	не менее		не менее	
			5,0		7,0	
2.7	Исходное положение – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения)	с	не менее		не менее	
			5,0		7,0	
2.8	Упражнение	с	не менее			
	«мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 60 см, фиксация положения)		5,0			
3.Тесты индивидуального отбора утверждаются ЧОУ ДПО «Спортивная школа ушу» на текущий учебно-тренировочный год						

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «ушу»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	Норматив свыше года обучения
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: таолу, кунгфу – традиционное ушу, юнчуньцюань – гуйдин, юнчуньцюань – гунь, юнчуньцюань – мужэньчжуан, юнчуньцюань – традиционные формы, юнчуньцюань – шуандао				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,7	6,8
1.2.	Челночный бег 3*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 специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: таолу, кунгфу – традиционное ушу, юнчуньцюань – гуйдин, юнчуньцюань – гунь, юнчуньцюань – мужэньчжуан, юнчуньцюань – традиционные формы, юнчуньцюань – шуандао				
2.1.	Бег на 500 м	мин, с	не более	
			2,15	2,30
2.2.	Прыжки вверх из исходного положения упор присев (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			20	
2.3.	Двойной прыжок в длину с места	см	не менее	
			330	325
2.4.	Подтягивание из виса на перекладине	количество раз	не менее	
			2	1
2.5.	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			7	5
2.6.	Шпагат продольный	с	не менее	
			10,0	

	(фиксация положения)		
2.7.	Шпагат поперечный (фиксация положения)	с	не менее 10,0
2.8.	Исходное положение – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения)	с	не менее 10,0
2.9.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 80 см, фиксация положения)	с	не менее 5,0
3. **Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)**			
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивый разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	
4. Тесты индивидуального отбора утверждаются ЧОУ ДПО «Спортивная школа ушу» на текущий учебно-тренировочный год			

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**	**Единица измерения**	**Норматив до года обучения**	**Норматив свыше года обучения**
			юноши / мужчины	**девушки / женщины**
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: таолу, кунгфу – традиционное ушу, юнчуньцюань – гуйдин, юнчуньцюань – гунь,				

юнчуньцюань – мужэньчжуан, юнчуньцюань – традиционные формы, юнчуньцюань – шуандао				
1.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.2.	Челночный бег 3*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 специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: таолу, кунгфу – традиционное ушу, юнчуньцюань – гуйдин, юнчуньцюань – гунь, юнчуньцюань – мужэньчжуан, юнчуньцюань – традиционные формы, юнчуньцюань – шуандао				
2.1.	Бег на 500 м	мин, с	не более	
			1,55	2,00
2.2.	Прыжки вверх из исходного положения упор присев (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			35	33
2.3.	Двойной прыжок в длину с места	см	не менее	
			440	400
2.4.	Подтягивание из виса на перекладине	количество раз	не менее	
			7	4
2.5.	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			12	10
2.6.	Шпагат продольный (фиксация положения)	с	не менее	
			15,0	
2.7.	Шпагат поперечный (фиксация положения)	с	не менее	
			15,0	
2.8.		с	не менее	

	Исходное положение – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения)		15,0
2.9.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 80 см, фиксация положения)	с	не менее 5,0
3.Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		
4.Тесты индивидуального отбора утверждаются ЧОУ ДПО «Спортивная школа ушу» на текущий учебно-тренировочный год			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «ушу»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	Норматив свыше года обучения
			юноши / мужчины	девушки / женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: таолу, кунгфу – традиционное ушу, юнчуньцюань – гуйдин, юнчуньцюань – гунь, юнчуньцюань – мужэньчжуан, юнчуньцюань – традиционные формы, юнчуньцюань – шуандао				
1.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +11	+15
1.2.	Челночный бег 3*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	количество раз	не менее 49	43

	положения лежа на спине (за 1 мин)			
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: таолу, кунгфу – традиционное ушу, юнчуньцюань – гуйдин, юнчуньцюань – гунь, юнчуньцюань – мужэньчжуан, юнчуньцюань – традиционные формы, юнчуньцюань – шуандао				
2.1.	Прыжки вверх из исходного положения упор (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			42	37
2.2.	Двойной прыжок в длину с места	см	не менее	
			500	420
2.3.	Подтягивание из виса на перекладине	количество раз	не менее	
			15	5
2.4.	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			20	15
2.5.	Шпагат продольный (фиксация положения)	с	не менее	
			15,0	
2.6.	Шпагат поперечный (фиксация положения)	с	не менее	
			15,0	
2.7.	Исходное положение – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения)	с	не менее	
			15,0	
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивные звание «мастер спорта России»			
4.Тесты индивидуального отбора утверждаются ЧОУ ДПО «Спортивная школа ушу» на текущий учебно-тренировочный год				

5.СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1. Абаев, Н.В. Чань-буддизм и ушу /Н.В. Абаев/ Народы Азии и Африки. М.: 2003 №3
2. Вон Кью-Кит. Тай-цзи цюань. Полное руководство по теории и практике / Вон КьюКит. М.: «Бао-цзы», 2006
3. Гогунов , Е.Н., Мартьянов, Б.И. Психология физического воспитания и спорта – Москва: Терра-спорт, 2002 – 235 с.
4. Боген Н.Н. Обучения двигательным действиям. – М.: ФиС, 1985 – 196 с.
5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте.- М.: ФиС,1970.
6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1988.
7. Гимнастика: Учеб.для студ.высш.пед.учеб.заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред.М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - М.: Издательский центр "Академия", 2001.
8. Джонс Д. Традиционные боевые искуссива Японии. Путеводитель по системам и школам обучения. М.: «Ремос», 2003
14. Лях В.И. Координационные способности школьников. -Мн.:Полымя, 1989.
15. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М., ФиС.1991г.
16. Музруков, Г.Н. «Единая всероссийская программа занятий ушу». Москва 1998 г.
17. Музруков Г.Н. Основы ушу. – Москва: Пик, 2001 – 456 с.
18. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240 с.
19. Солодков, А.С., Сологуб, Е.Б. Физиология человека. Общая, спортивная, возрастная. – Москва: Советский спорт,2001 – 248 с.
20. Тарас, А.Е. Энциклопедический справочник: Боевые искусства. 2000школ боевых искусств Востока и Запада. Минск, 2006 г.
21. Бауэр В.Г. организация педагогического контроля деятельности спортивных школ М.:Изд.Спорт 2003
22. Ушу. (Олимпийская версия таолу) Сочи, 2002
23. "Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации". (Письмо Федерального агентства по физической культуре и спорту Российской Федерации от 12 декабря 2006 г. № СК-02-10/3685)
24. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изменениями от 23 июля 2008 г.)
25. Федерация ушу России, официальный сайт www.wushu-russ.ru. Текст: электронный.
26. КонсультантПлюс - кроссплатформенная справочная правовая система, разработанная в России, официальный сайт www.consultant.ru. – Текст: электронный.