

**МИНИСТЕРСТВО ЧЕЧЕНСКОЙ РЕСПУБЛИКИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ, СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №2 Г. АРГУН»**

ПРИНЯТО:

на заседании педагогического

совета

Протокол № ____ от «__» ____ 202__ г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ГБУ ДО «СШ №2 г. Аргун»

_____ У.Р. Сулейманов

Приказ № ____ от «__» ____ 202__ г.

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

**Для групп начальной подготовки,
тренировочных групп обучения,
совершенствования спортивного мастерства
и высшего спортивного мастерства
на период 9 ЛЕТ И БОЛЕЕ**

Программа разработана на основании:

Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «ушу»,
(утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 23 ноября 2022 года № 1065)

Срок реализации программы на этапах:

- начальной подготовки – 3 года;
- тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – 4 года;
- совершенствования спортивного мастерства – 2 года;
- высшего спортивного мастерства

Составители программы:

Тренер по ушу Аксактемиров А.Х.

Тренер по ушу Шахгериев Д. У-А.

Инструктор- методист Ахмадов Р.И.

г. Аргун
2023 г.

1. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «ушу» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «ушу» и его спортивных дисциплин с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «ушу», утвержденным приказом Минспорта России 23 ноября 2022 № 1065 (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки обучающихся, посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

2.1 Краткая характеристика вида спорта «ушу»

Вид спорта «ушу» – вид спорта по освоению боевых комплексов, дыхательной гимнастики, психофизического тренинга, поединков с противником и т.д. Занятия ушу доступны людям любого возраста и различного уровня физической подготовленности, развивают силу, гибкость, координацию движений, выносливость, концентрацию внимания, имеют большее оздоровительное значение и положительное психофизическое воздействие, это путь к самосовершенствованию личности.

Спортивные дисциплины вида спорта «ушу» определяются организацией, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «ушу» (далее – Организация), самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта, а также таблицей 1.

Спортивные дисциплины вида спорта «ушу»

Наименование спортивной дисциплины	Номер – код спортивной дисциплины						
таолу – гунь шу	087	001	1	8	1	1	Я
таолу – дао шу	087	002	1	8	1	1	Я
таолу – дуйлянь	087	003	1	8	1	1	Я
таолу – дуйлянь цисе	087	025	1	8	1	1	Я
таолу – наньгунь	087	004	1	8	1	1	Я
таолу – наньдао	087	005	1	8	1	1	Я
таолу – наньцюань	087	006	1	8	1	1	Я
таолу – тайцзи цзянь	087	007	1	8	1	1	Я
таолу – тайцзицюань	087	008	1	8	1	1	Я
таолу – цзитисянму	087	056	1	8	1	1	Я
таолу – цзяньшу	087	009	1	8	1	1	Я
таолу – цяншу	087	010	1	8	1	1	Я
таолу – чанцюань	087	011	1	8	1	1	Я
кунгфу – традиционное ушу бинци	087	012	1	8	1	1	Я
кунгфу – традиционное ушу гуньшу	087	037	1	8	1	1	Я
кунгфу – традиционное ушу дуаньбин	087	033	1	8	1	1	Я
кунгфу – традиционное ушу дуйлянь	087	038	1	8	1	1	Я
кунгфу – традиционное ушу дуйлянь цисе	087	039	1	8	1	1	Я
кунгфу – традиционное ушу жуаньбин	087	035	1	8	1	1	Я
кунгфу – традиционное ушу – многоборье	087	040	1	8	1	1	Я
кунгфу – традиционное ушу цюаньшу – 1 группа	087	013	1	8	1	1	Я
кунгфу – традиционное ушу цюаньшу – 2 группа	087	028	1	8	1	1	Я
кунгфу – традиционное ушу цюаньшу – 3 группа	087	029	1	8	1	1	Я
кунгфу – традиционное ушу цюаньшу – 4 группа	087	030	1	8	1	1	Я

кунгфу – традиционное ушу цюаньшу – 5 группа	087	031	1	8	1	1	Я
кунгфу – традиционное ушу цюаньшу – 6 группа	087	032	1	8	1	1	Я
кунгфу – традиционное ушу чанбин	087	034	1	8	1	1	Я
кунгфу – традиционное ушу шуанбин	087	036	1	8	1	1	Я
таолу – многоборье	087	027	1	8	1	1	Я
юнчуньцюань – гуйдин	087	052	1	8	1	1	Я
юнчуньцюань – гуйдин дуйда	087	053	1	8	1	1	Я
юнчуньцюань – гунь	087	054	1	8	1	1	Я
юнчуньцюань – мужэньчжуан	087	055	1	8	1	1	Я
юнчуньцюань – традиционные формы	087	056	1	8	1	1	Я
юнчуньцюань – шуандао	087	057	1	8	1	1	Я

2.2. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «ушу»

Вид спорта ушу подразделяется на спортивные дисциплины: таолу и традиционное.

Дисциплина таолу включает удары руками, ногами, захваты, заломы, броски, удары в прыжке, все эти технические действия сведены в комплекс движений (кит. – таолу), эмитирующий бой человека с одним или несколькими противниками, с оружием и без.

Традиционное ушу разделено на группы по принципам приложения силы, схожести принципов движения, техник и т.п., а также разделены на подгруппы с оружием и без оружия.

2.3. Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации программы

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.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях

физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недетренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в соревнованиях различного уровня.

3. «ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ» ПРОГРАММЫ

В данном разделе указаны минимальные и максимальные требования по: срокам реализации этапов спортивной подготовки; возрастным границам лиц, проходящих спортивную подготовку; наполняемости учебно-тренировочных групп; планируемом объеме соревновательной деятельности; учебно-тренировочным нагрузкам к объему учебно-тренировочного процесса.

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых 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).

3.1.Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам:

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех

лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «ушу» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Таблица №2

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки		Возраст зачисления
Для спортивных дисциплин: таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньцюань - гуйдин, юнчуньцюань - гунь, юнчуньцюань - мужэньчжуан, юнчуньцюань - традиционные формы, юнчуньцюань - шуандао			
Начальной подготовки	2-3	до одного года обучения	7
		свыше одного года обучения	8
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	4-5	до трех лет обучения	9
		свыше трех лет обучения	12
Совершенствования спортивного мастерства	3-6	до одного года обучения	12
		свыше одного года обучения	13
Высшего спортивного мастерства	-	до одного года обучения	14
		свыше одного года обучения	15
Для спортивных дисциплин: саньда, юнчуньцюань - весовая категория			
Начальной подготовки	2-3	до одного года обучения	10
		свыше одного года обучения	11
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	4-5	до трех лет обучения	12
		свыше трех лет обучения	15
Совершенствования спортивного мастерства	3-6	до одного года обучения	16
		свыше одного года обучения	17
Высшего спортивного	-	до одного года	17

мастерства	обучения	18
	свыше одного года обучения	

3.2. Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки

Наполняемость групп должны определяться Государственным бюджетным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа №2 г. Аргун» (далее учреждение) с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «ушу».

Таблица №3

Минимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки		Количественный состав группы (человек)
Начальной подготовки	до одного года обучения	10-14
	свыше одного года обучения	
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	до трех лет обучения	8-12
	свыше трех лет обучения	
Совершенствования спортивного мастерства	до одного года обучения	2-4
	свыше одного года обучения:	
Высшего спортивного мастерства	до одного года обучения	1-2
	свыше одного года обучения	

3.3. Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «ушу»

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в программе по типу соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее – обучающийся).

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки учреждением указывается количество соревнований в соответствии с единым

календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные учреждением.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Таблица №4

Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «ушу»

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивных дисциплин: таолу, кунгфу – традиционное ушу, юнчуньцюань – гуйдин, юнчуньцюань – гунь, юнчуньцюань – мужэньчжуан, юнчуньцюань – традиционные формы, юнчуньцюань – шуандао						
Контрольные	1-2	1-2	2-3	2-3	2-3	2-3
Отборочные	-	-	1-2	2-3	4-5	5-6
Основные	-	-	2-3	3-4	5-6	6-7
Для спортивных дисциплин: саньда, юнчуньцюань – весовая категория						
Контрольные	2-3	2-3	2-3	3-4	4-5	4-5
Отборочные	-	-	2-3	2-3	4-5	4-5
Основные	-	-	2-3	3-4	5-6	6-7

3.4. Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный в нижеуказанной таблице 5 режимами работы, для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25%, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

Таблица №5

Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной подготовки)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	832-936	1040-1248	1248-1664

3.5. Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки

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».

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

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

4. «Практический раздел» Программы

4.1. Примерный годовой учебно-тренировочный план

Примерный годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «ушу» (далее – учебный план) определяет общий объем 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 учреждением ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности учреждения, 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 учреждением самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

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

Учебный план заполняется учреждением в соответствии с формой и примерными объемами по видам подготовки, представленной в приложении № 1 к программе.

4.2. Календарный учебно-тренировочный график

Календарный учебно-тренировочный график (далее – учебно-тренировочный график) составляется на учебный год учреждением самостоятельно по каждому этапу спортивной подготовки согласно объему соревновательной деятельности, определенному в Примерной программе, включающий в себя перечень спортивных и учебно-тренировочных мероприятий, период прохождения аттестации в течении учебного года, медико-биологических мероприятий, восстановительных мероприятий по отдельным этапам, определяет календарный период проведения мероприятия.

При составлении учебно-тренировочного графика могут быть учтены различные принципы периодизации учебного года в учреждении.

При составлении учебно-тренировочного графика учреждением учитываются особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «ушу».

4.3. Перечень учебно-тренировочных мероприятий

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся Организацией для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике.

Перечень учебно-тренировочных мероприятий представлен в приложении № 2 к программе.

4.4. Режим учебно-тренировочного процесса

Режим учебно-тренировочного процесса составляется учреждением для каждой учебно-тренировочной группы с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта) и включает в себя:

- наименование вида спорта (спортивной дисциплины);
- фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя;
- этап спортивной подготовки и год обучения;
- дни недели;
- количество часов в неделю;
- место проведения учебно-тренировочных занятий;
- количество обучающихся;
- начало и окончание учебно-тренировочного занятия.

4.5. Рабочая программа тренера-преподавателя

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки учреждения.

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 Организации):
 - 1.1. Гриф согласования с руководителем Организации;
 - 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.

4.6. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется учреждением на учебный год с учетом 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.

Примерный календарный план воспитательной работы приведен в приложение № 3 к программе.

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется учреждением на учебно-тренировочный год с учетом

учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (приложение № 4 к Примерной программе).

В примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления учреждением).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

4.8. Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

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 учреждении 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 приложения № 5 к программе «Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы».

5. Иные требования и условия реализации Программы

5.1. 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.

5.2. Примерные требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Примерной программы

Примерные требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Программы устанавливаются в дополнительной образовательной программе спортивной подготовки с учетом приложения № 7 к Примерной программе.

5.3. Перечень информационного обеспечения Программы

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

Примерный перечень информационного обеспечения Программы приведен в приложении № 7 к Примерной программе.

Приложение № 1 к программе
спортивной подготовки
по виду спорта ушу

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	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
		Недельная нагрузка в часах						
		4,5-6	6-8	9-12	12-14	18-20	26-32	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		1,5	2	2	2	3	3	
		Наполняемость групп (чел)**						
		Заполняется Организацией самостоятельно с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах) спортивной подготовки						
		Для спортивных дисциплин: таолу, кунгфу – традиционное ушу, юнчуньцюань – гуйдин, юнчуньцюань – гунь, юнчуньцюань – мужэньчжуан, юнчуньцюань – традиционные формы, юнчуньцюань – шуандао						
1.	Физическая подготовка:							
	Общая физическая подготовка	70-98	104-112	120-125	134-144	160-170	186-202	
	Специальная физическая подготовка	39-43	37-53	86-125	118-147	155-205	243-312	
2.	Техническая подготовка	78-100	101-134	154-170	252-263	270-307	365-412	
3.	Тактическая подготовка	2-5	2-6	4-36	6-40	50-60	9-72	
4.	Психологическая подготовка**	2-5	2-6	4-36	6-40	50-60	9-72	
5.	Теоретическая подготовка	2-5	2-6	4-36	6-40	50-60	9-72	

6.	Аттестация	6-6	6-6	16-20	24-30	24-30	24-30
7.	Соревновательная деятельность	4-4	12-17	36-50	50-66	73-100	154-170
8.	Инструкторская практика	2-3	3-4	5-7	8-9	10-12	12-17
9.	Судейская практика	2-3	3-4	5-7	8-9	10-12	12-17
10.	Восстановительные мероприятия*	3-6	6-24	30-40	40-50	80-100	93-120
11.	Медицинское обследование	4-4	4-4	6-6	6-6	8-8	8-8
Вариативная часть, формируемая Организацией:							
12.	Самоподготовка	20-30	30-40	50-70	70-92	100-124	124-160
13.	Интегральная	-	-	-	-	-	-
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664
Для спортивных дисциплин: саньда, юнчуньюань - весовая категория							
1.	Физическая подготовка:						
	Общая физическая подготовка	107-135	117-141	158-193	168-213	259-258	270-358
	Специальная физическая подготовка	43-58	67-71	89-135	144-200	217-258	260-348
2.	Техническая подготовка	37-48	58-87	113-164	192-222	238-286	264-340
3.	Тактическая подготовка	2-5	2-6	4-16	6-13	7-26	9-36
4.	Психологическая подготовка**	2-5	2-6	4-10	6-13	7-17	9-36
5.	Теоретическая подготовка	2-5	2-6	4-10	6-13	7-17	9-24
6.	Аттестация	6-6	6-6	16-20	24-30	24-30	24-30
7.	Соревновательная деятельность	4-4	12-17	36-50	50-66	73-100	154-170
8.	Инструкторская практика	2-3	3-4	5-7	8-9	10-12	12-17
9.	Судейская практика	2-3	3-4	5-7	8-9	10-12	12-17

10.	Восстановительные мероприятия*	3-6	6-24	30-40	40-50	80-100	93-120
11.	Медицинское обследование	4-4	4-4	6-6	6-6	8-8	8-8
Вариативная часть, формируемая Организацией:							
12.	Самоподготовка	20-30	30-40	50-70	70-92	100-124	124-160
13.	Интегральная	-	-	-	-	-	-
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664

Приложение № 2 к программе
спортивной подготовки
по виду спорта ушу

Перечень учебно-тренировочных мероприятий

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. 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 России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 дней	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 дней, но не более 2 раз в год	

2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 14 дней подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год	-	-
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия	-	До 60 дней	

Приложение № 3 к программе
спортивной подготовки
по виду спорта ушу

Примерный календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Профориентационная деятельность			
1.1.	Судейская практика	Спортивные соревнования различного типа	Учебно-тренировочный график
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия	Режим учебно-тренировочного процесса
2. Здоровье сбережение			
2.1.	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	Учебно-тренировочный график
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы	Режим учебно-тренировочного процесса
3. Патриотическое воспитание спортсменов			
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты	Учебно-тренировочный график
4. Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка	Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	Учебно-тренировочный график, режим учебно-тренировочного процесса

Приложение № 4 к программе
спортивной подготовки
по виду спорта ушу

Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия:

тренировочный этап (этап спортивной специализации)				сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Приложение № 5 к программе
спортивной подготовки
по виду спорта ушу

**Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса
и оценочные материалы**

№	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1.	Контрольные тесты	протокол	Форма, разработанная Организацией и включающая тесты из Рабочей программы тренера - преподавателя
2.	Медико-биологические исследования	Заключения	Выдается Заключение медицинским центром 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 Организацией самостоятельно	

Приложение № 6 к программе
спортивной подготовки
по виду спорта ушу

**Примерные требования к оборудованию и спортивному инвентарю,
спортивной экипировке, необходимые для реализации Примерной программы**

Таблица №1

№ 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
Для спортивных дисциплин саньда, юнчуньцюань - весовая категория			
4.	Мешок боксерский	штук	3
5.	Напольное покрытие татами или помост	штук	1

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство- вания спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Спортивный инвентарь (гунь, цянь)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
2.	Спортивный инвентарь (цзунцзебянь, саньцзегунь)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
3.	Спортивный инвентарь (цзянь, дао, наньдао)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
4.	Спортивный инвентарь (шуандао, шуангоу, шуанбишоу, шуанцзянь)	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица №3

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Тренировочный этап		Этап ССМ и ВСМ	
				Кол-во	Срок эксплуатации, лет	Кол-во	Срок эксплуатации, лет
Для спортивных дисциплин: таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньцюань - гуйдин, юнчуньцюань - гунь, юнчуньцюань - мужэньчжуан, юнчуньцюань - традиционные формы, юнчуньцюань – шуандао (на этап НП не распространяется)							
1.	Костюм спортивный	штук	на занимающегося	1	1	2	1
2.	Обувь для ушу	пар	на занимающегося	1	1	2	1
3.	Футболка	штук	на занимающегося	2	1	2	1
4.	Чехол для переноски спортивного инвентаря	штук	на занимающегося	1	1	2	1
Для спортивных дисциплин саньда, юнчуньцюань - весовая категория (для всех этапов спортивной подготовки одинаково, включая НП)							
5.	Бандаж защитный паховый	штук	на занимающегося	1	2	1	2
6.	Боксерские перчатки для саньда	штук	на занимающегося	1	2	1	2
7.	Жилет для саньда	штук	на занимающегося	1	2	1	2
8.	Защита на голеностоп для саньда	пар	на занимающегося	1	2	1	2
9.	Защита на голень для саньда	пар	на занимающегося	1	2	1	2
10.	Футболка для саньда	штук	на занимающегося	1	2	1	2
11.	Шлем для саньда	штук	на занимающегося	1	2	1	2
12.	Шорты для саньда	штук	на занимающегося	1	2	1	2

Перечень информационного обеспечения

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//Тайцзи-цюань. 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).
- Перечень интернет-ресурсов:
18. www.ewuf.org
 19. www.iwuf.org
 20. www.wushu-Russ.ru

