

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА И ТУРИЗМА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

ПРИКАЗ

15 ноября 2023 г.

№ 478

Об учебной программе по ушу

На основании абзаца второго части второй пункта 1 статьи 59 Закона Республики Беларусь от 4 января 2014 г. № 125-З «О физической культуре и спорте»

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить учебную программу по ушу (прилагается).
2. Генеральному директору государственного учреждения «Республиканский центр олимпийской подготовки «Стайки» (С.В.Хмельков), начальникам главных управлений (управлений) спорта и туризма областных, Минского городского исполнительных комитетов обеспечить применение заинтересованными учебной программы по ушу в учебно-тренировочном процессе.
3. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на Бараулю Александра Ивановича, заместителя Министра спорта и туризма.
4. Настоящий приказ вступает в силу после подписания.

Министр

С.М.Ковальчук

УТВЕРЖДЕНО  
Приказ Министра спорта и  
туризма Республики Беларусь  
15.11.2023 № 478

## УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА по ушу

### ВВЕДЕНИЕ

Учебная программа по ушу (далее – Программа) разработана на основе Положения о стандарте спортивной подготовки, утвержденного постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 11 ноября 2014 г. № 70, с учетом передового опыта работы, результатов научных исследований и тенденции развития ушу как вида спорта.

Программа охватывает комплекс параметров подготовки спортсменов, проходящих спортивную подготовку в организациях физической культуры и спорта (далее, если не установлено иное, – спортсмен) на весь многолетний период спортивной подготовки: этап начальной подготовки (далее – НП), учебно-тренировочный этап (далее – УТ), этап спортивного совершенствования (далее – СПС), этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

Современная подготовка спортивного резерва осуществляется на основе следующих основных методических положений:

реализация государственных программ развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь по подготовке спортивного резерва и резервного состава сборной команды по ушу;

строгая преемственность задач, средств и методов спортивной подготовки детей, подростков, юношей, юниоров и взрослых спортсменов;

повышение уровня общей физической подготовленности, возрастание объема средств специальной физической и технико-тактической подготовки по отношению к общему объему учебно-тренировочной нагрузки;

строгое соблюдение принципа рациональной динамики учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки в зависимости от возраста и уровня подготовленности спортсменов;

соблюдение принципа индивидуализации учебно-тренировочного процесса.

В Программе установлены этапы многолетней подготовки спортсменов, их продолжительность, приведена структура годичного цикла, определен режим учебно-тренировочного процесса по учебным годам, возрастные и методические особенности спортивной подготовки спортсменов, излагается рекомендуемое содержание учебно-тренировочного процесса, теоретических и практических занятий по всем разделам спортивной подготовки, примерный тематический план воспитательной работы, определены мероприятия по обеспечению контроля спортивной подготовленности спортсмена, включая оценку состояния здоровья, методическое и медицинское сопровождение, антидопинговое обеспечение, восстановительные средства и мероприятия.

Объективно существующие закономерности спортивно-педагогического, медико-биологического, психологического и социального характера, определяющие эффективность учебно-тренировочного процесса спортсменов, базируются на основных принципах спортивной подготовки:

- направленность к высшим спортивным достижениям;
- углубленная специализация, которая реализуется с учетом степени одаренности спортсмена;
- непрерывность учебно-тренировочного процесса;
- единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам;
- волнообразность и вариативность нагрузок;
- цикличность процесса спортивной подготовки;
- единство взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности;
- единство и взаимосвязь учебно-тренировочного процесса с внутрине тренировочными факторами;
- взаимообусловленность эффективности учебно-тренировочного процесса и профилактики спортивного травматизма.

## РАЗДЕЛ I НОРМАТИВНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### ГЛАВА 1 ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО УШУ

Спортивное мастерство спортсменов непосредственно связано с их спортивным стажем, оптимальным возрастом начала занятий и разносторонней подготовкой на этапе начальной специализации.

Современная подготовка спортивного резерва осуществляется на основе следующих основных методических положений:

реализация государственных программ по развитию физической культуры и спорта;

развитие материально-технической базы организации для обеспечения ее деятельности по организации подготовки спортивного резерва и (или) спортсменов высокого класса;

отбор перспективных в спорте высших достижений спортсменов и передача их в высшее звено подготовки, ведущее спортивную подготовку в национальную и сборные команды Республики Беларусь по ушу;

физическая подготовка, укрепление здоровья спортсменов через занятия физическими упражнениями и ушу, повышение уровня их общей культуры, двигательной активности, доли физических нагрузок при увеличении умственной и психологической нагрузки;

популяризация физической культуры и спорта, здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.

### § 1. Цель и задачи этапы многолетней спортивной подготовки

Успешная реализация основных методических положений подготовки спортивного резерва включает в себя следующие этапы многолетней спортивной подготовки:

1-й этап — отбора и НП. Продолжительность этапа до 3 лет.

На данном этапе приоритетной является воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа, направленная на гармоничное развитие двигательных способностей спортсменов. В этом возрасте особенно эффективно развиваются координационные способности, что позволяет сформировать у спортсмена разностороннюю техническую базу, предполагающую овладение широким комплексом разнообразных двигательных действий.

Задачи 1-го этапа:

выявление задатков и способностей у детей, укрепление их здоровья, что включает в себя закаливание организма, лечение и профилактику различных заболеваний и содействие правильному физическому развитию;

разносторонняя двигательная подготовка, в процессе которой развиваются основные физические качества;

обучение основам тактико-технических действий ушу;

воспитание организованности, дисциплины.

2-й этап – УТ этап. Этап подразделяется на две отдельные составляющие: этап предварительной базовой подготовки (начальной

специализации) продолжительностью до 3 лет, и этап специализированной базовой подготовки (углубленной специализации) продолжительностью от 3 до 7 лет.

Задачи 2-го этапа:

укрепление здоровья, что предусматривает дальнейшее закаливание, лечение и профилактику различных заболеваний, умение самостоятельно восстанавливаться, приобретение навыков массажа и самомассажа;

повышение уровня физической и функциональной подготовленности;

совершенствование умений и навыков самостоятельно диагностировать и предотвращать различные заболевания посредством методов ушу;

достижение высокого уровня работоспособности;

совершенствование морально-волевых качеств;

совершенствование тактико-технической подготовленности;

приобретение умений и навыков вести дневник самонаблюдений;

приобретение и накопление соревновательного опыта;

приобретение навыков судейства.

3-й этап – этап СПС. На данном этапе создаются условия для дальнейшего повышения спортивного мастерства спортсменов. Спортивная подготовка осуществляется индивидуализировано с учетом личностных особенностей спортсмена. Продолжительность этапа до 6 лет.

Задачи 3-го этапа:

укрепление здоровья и повышение общего функционального уровня и постепенная подготовка организма к максимальным нагрузкам, характерным для данного этапа дальнейшее совершенствование технико-тактической подготовленности;

овладение знаниями и умениями управлять развитием своей спортивной формы в годичном цикле для успешного и стабильного выступления на спортивных соревнованиях;

формирование мотивации к достижению высоких спортивных результатов;

овладение знаниями фармакологического сопровождения повышенных тренировочных нагрузок.

4-й этап – этап ВСМ. На данном этапе изыскиваются возможности для дальнейшего повышения спортивного мастерства и роста спортивных результатов. Основной особенностью подготовки спортсменов является повышение результатов за счет качественных сторон системы подготовки и индивидуальный подход к системе подготовки каждого спортсмена. Продолжительность этого этапа жестко не регламентирован.

Задачи 4-го этапа:

изыскание скрытых резервов организма спортсмена в различных сторонах его подготовленности (физической, технико-тактической, психологической) и обеспечение их проявления в тренировочной и соревновательной деятельности; овладение знаниями фармакологического сопровождения повышенных тренировочных нагрузок.

## § 2. Режим и наполняемость учебных групп

Минимальный возраст зачисления в учебные группы – 7 лет (таолу – 7 лет, саньда – 10 лет).

Комплектование учебных групп и их наполняемость, продолжительность этапов подготовки определяется Инструкцией о порядке регулирования труда работников, осуществляющих педагогическую деятельность в сфере физической культуры и спорта, утвержденной постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 30 декабря 2019 г. № 48.

Требования к комплектованию учебных групп представлены в таблице 1 приложения 1.

Прием, перевод, отчисление, восстановление спортсменов осуществляется в порядке, установленном постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 19 января 2022 г. № 2.

## § 3. Учебный план

Учебно-тренировочный процесс, в соответствии с установленным режимом, годовым учебным планом и настоящей Программой проводится круглогодично.

Учебный план рассчитан на 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях организации, осуществляющей спортивную подготовку, и 6 недель – в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочных сборов, проводимых в каникулярный период, и учебно-тренировочных занятий по индивидуальному плану.

Примерный учебный план представлен в таблице 2 приложения 1.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в группах НП не должна превышать два академических часа, в УТ группах – трех и группах СПС – четырех академических часов.

В процессе учебно-тренировочных занятий, спортивных соревнований, в свободное время со спортсменами проводится воспитательная работа.

#### § 4. Структура учебно-тренировочного занятия

Правильно выбранная структура учебно-тренировочного занятия является важнейшим условием качественной реализации программы двигательной и спортивной подготовки спортсменов. Эффективность учебно-тренировочного процесса, в основном, зависит от выбора и построения наиболее оптимальных упражнений и тренировочных заданий, которые бы решали конкретные педагогические задачи.

Типовая схема урока физической культуры подходит и для учебно-тренировочных занятий спортсменов. Но тренер-преподаватель по спорту (далее – тренер) должен творчески подходить к проведению каждого занятия, пользуясь схемой как ориентиром.

Учебно-тренировочное занятие имеет подготовительную, основную и заключительную части.

Подготовительная часть учебно-тренировочного занятия. Выполняет служебную функцию, так как обеспечивает лишь создание предпосылок для основной учебно-воспитательной работы. Задачи подготовительной части – сообщение задач и намеченного содержания занятия, общее разогревание организма спортсменов и подготовка к предстоящим нагрузкам. Содержание подготовительной части зависит от исходного состояния спортсменов. Эта часть имеет тем большее значение, чем выше степень сложности, интенсивности и травмоопасности предстоящей основной двигательной деятельности. Граница между подготовительной и основной частью учебно-тренировочного занятия условна, поскольку первая планомерно переходит во вторую.

На подготовительную часть отводится около 30 процентов общего времени занятия, но в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена, характера тренировочной работы, условий внешней среды продолжительность может меняться.

Основная часть учебно-тренировочного занятия. Выполняет главную функцию, так как именно в ней решаются все категории задач. Задачи, и содержание основной части изменяются в широких пределах в зависимости от подготовленности спортсменов, их возраста, пола и физического состояния в данный момент.

Структура основной части бывает однородной или комплексной (комбинированной). Однородная структура типична для занятий, где все направлено на реализацию одной главной задачи (разучивание сложного двигательного упражнения или развивающие воздействие на определенные функции организма). Комплексная структура типична для занятий, в которых решаются в качестве основных несовпадающие задачи. Почти всегда эти задачи решаются в определенной последовательности:

обучение технике, развитие скорости, развитие силы, развитие выносливости.

На основную часть отводится около 60 процентов общего времени занятий.

Заключительная часть учебно-тренировочного занятия. Выполняет функцию организации завершения учебно-тренировочного процесса.

Основная задача заключительной части – постепенное снижение нагрузки, приведение организма к состоянию, близкому к норме. Это достигается постепенным уменьшением интенсивности выполняемых действий, переключением на действия, дающие эффект активного отдыха, использованием дыхательных, релаксационных и других упражнений, способствующих активизации восстановительных процессов. Эти упражнения имеют и профилактическое значение, поскольку предупреждают функциональные нарушения, которые могут возникать, особенно у малотренированных людей, в случае резкого прекращения двигательной деятельности. Вместе с тем в заключительной части важно подвести итоги занятия, определить, насколько удалось решить намеченные задачи, и сориентировать обучающихся на решение очередных задач.

На заключительную часть отводится 10 – 15 процентов общего времени.

## § 5. Объем и интенсивность учебной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях

Целостность учебно-тренировочного процесса обеспечивается относительно устойчивым порядком объединения его компонентов, их соотношения и общей последовательности.

Структура учебно-тренировочного процесса спортсмена характеризуется:

целесообразной последовательностью разных звеньев учебно-тренировочного процесса (циклов, этапов);

определенным соотношением различных сторон спортивной подготовки (техничко-тактическая подготовка (далее – ТТП), общая физическая подготовка (далее – ОФП), специальная физическая подготовка (далее – СФП);

необходимым соотношением объема и интенсивности учебно-тренировочной нагрузки.

Объем тренировочной нагрузки – это сумма работы, проделанной за занятие или тренировочный цикл.

Нагрузка определяется дозировкой упражнений или учебно-тренировочных заданий, длительностью, повторяемостью, условиями выполнения.

Во время учебно-тренировочного занятия физическая нагрузка регулируется:

изменением количества упражнений и учебно-тренировочных заданий, количеством повторений;

изменением времени выполнения задания;

изменением темпа исполнения и амплитуды движений;

изменением сложности выполнения упражнений;

использованием тренировочных устройств.

Регулирование нагрузки во время учебно-тренировочного занятия, обеспечивает ее оптимальный объем и интенсивность. Любая нагрузка зависит от возраста, пола, подготовленности спортсменов. Для того, чтобы не допустить перегрузки спортсменов, желательно чередовать трудные упражнения с менее трудными, широко использовать разнообразие положительных эмоций, переключаться с одного метода на другой. Применение вариативности с целью повышения эффективности тренировочного процесса и психологического облегчения целесообразно на различных уровнях – отдельных отрезках, сериях, занятиях, микроциклах.

Типы учебно-тренировочных занятий:

тренировочные – направлены на применение различных видов подготовки: технической, общефизической, специально-технической;

учебные – предполагающие освоение нового материала;

учебно-тренировочные – совмещающие тренировочные и учебные;

восстановительные – характеризуются небольшим объемом работы, слабой интенсивностью, применением игрового метода;

контрольные – позволяют определить эффективность тренировочного процесса;

модельные – форма интегральной подготовки к спортивным соревнованиям;

индивидуальные – предполагают самостоятельное выполнение заданий спортсменами.

Все типы занятий имеют примерно одинаковую структуру.

## РАЗДЕЛ II

### ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

## ГЛАВА 2 ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ В ГРУППАХ НП

### § 1. Планирование и содержание работы

На этапе НП происходит ориентация спортсменов на многолетний учебно-тренировочный процесс, закладывается фундамент физической и технической подготовленности, начинается адаптация детей к специфическим условиям двигательной деятельности. В этой связи этап НП следует рассматривать как наиболее важный и ответственный в процессе многолетней спортивной подготовки спортсменов в ушу.

Периодизация годового цикла подготовки для групп НП носит условный характер и представляет собой сплошной подготовительный период.

Основная цель этапа – на базе разносторонней физической подготовленности сформировать правильные двигательные умения и навыки, заложить основы технического мастерства.

Основной формой организации занятий со спортсменами является урок с четко выраженными частями. Основной метод обучения – метод строго регламентированного упражнения, а основным методом проведения спортивной подготовки выступает игровой метод.

На этом этапе реализуются следующие задачи:

крепление здоровья и создание предпосылок для гармоничного развития;

всестороннее развитие физических качеств;

овладение широким кругом двигательных умений и навыков;

обучение основам тактико-технических действий ушу;

воспитание организованности, дисциплины, культуры поведения;

обучение знаниям по истории ушу, основам личной гигиены.

### § 2. Учебный план

В таблице 3 приложения 1 представлен примерный тематический план учебно-тренировочных занятий в группах НП.

В период спортивной подготовки в условиях спортивно-оздоровительного лагеря (8 недель) объем рекомендуемых средств может быть увеличен. В УТП могут использоваться новые нетрадиционные формы занятий и разнообразные средства: плавание, походы, экскурсии.

Теоретическая подготовка начинается с первого года обучения в спортивной школе и является неотъемлемой составной частью разносторонней подготовки спортсмена. С занимающимися групп НП теоретические занятия проводятся в форме групповых или индивидуальных бесед. Проводить их целесообразно перед началом практических занятий или в ненастную погоду. Пребывание детей в спортивно-оздоровительном лагере создает наиболее благоприятные условия для дополнительных теоретических занятий. Излагаемый материал должен соответствовать способности занимающихся к его восприятию.

### § 3. Теоретическая подготовка

1. Вводное занятие. Исторические сведения об ушу. Ушу в Республике Беларусь.

Порядок и содержание работы в организации. Значение спорта в жизни человека. Эволюция ушу, место единоборств и значение в системе физического воспитания. Виды ушу. Развитие ушу в Республике Беларусь. Соревнования в Республике Беларусь и за рубежом.

2. Правила поведения и правила безопасности во время занятий.

Правила поведения в зале. Правила обращения с инвентарем спортивных сооружений и спортивными снарядами.

3. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль, самоконтроль.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде, обуви спортсмена. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медосмотра. Организация самоконтроля на занятиях и дома.

4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Сведения о строении человека. Объяснение воздействия физических упражнений на организм человека.

### § 4. Практическая подготовка

#### 1. ОФП

ОФП на этапе отбора и НП направлена на развитие основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Кросс, ходьба, плавание направлены на развитие общей выносливости.

На первоначальном этапе подготовки основные физические качества имеют быстрый поступательный прирост. Показатели, характеризующие быстроту, силу, выносливость, главным образом, улучшаются за счет естественного физического развития занимающихся при активном стимулировании физическими упражнениями, а также в связи с освоением, совершенствованием новых двигательных умений и навыков.

Процесс обучения новым движениям сопровождается многократным повторением упражнения в целом или его части, что оказывает тренирующее воздействие и способствует развитию физических качеств.

Методы подготовки – равномерный, игровой, переменный, контрольный.

## 2. СФП

Направленность – развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, расширение функциональных возможностей организма.

Средства – специальные упражнения, специально-подводящие упражнения (имитационные), подвижные игры с элементами единоборств, специальные упражнения для развития скорости, силы, выносливости, ловкости, гибкости.

Методы – переменный, повторный, интервальный.

## 3. Техническая подготовка

Направленность – обучение и совершенствование технических действий.

Средства – специальные упражнения, специально-подводящие упражнения, специализированные игры.

Методы – словесный, наглядно-демонстративный, целостный, расчлененный, игровой, соревновательный.

Описание средств ОФП и СФП, специфики ТТП в зависимости от стилевого направления ушу даны в приложении 2.

## § 5. Планирование спортивной подготовки спортсменов в группах НП

В таблице 4 приложения 1 представлен примерный годовой график распределения учебной нагрузки в группах НП.

Для групп НП 1 года обучения примерные недельные планы трехразовых занятий по 60 минут в день показаны в таблицах 5 – 8 приложения 1.

Для групп НП свыше 1 года обучения примерные недельные планы трехразовых занятий по 90 минут в день приведены в таблицах 9 – 12 приложения 1.

### ГЛАВА 3 ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ

#### § 1. Планирование и содержание работы

В УТ группах 1 и 2 годов подготовки спортсмены проходят этап начальной специализации. Практически в эти годы закладываются основы спортивно-технического мастерства. Значительно увеличиваются объем тренировочной нагрузки во всех основных средствах спортивной подготовки. Игровой метод занятий, эстафеты спортивные и подвижные игры, различные формы спортивных соревнований продолжают занимать существенное место в учебно-тренировочном процессе.

В УТ группах 3 года подготовки и группах 4 – 7 годов подготовки спортсмены проходят этап углубленной специализации. Продолжается разносторонняя двигательная подготовка, однако ее средства сужаются, что позволяет более эффективно развивать необходимые специальные физические качества. Параллельно продолжается совершенствование основ техники упражнений ушу, как соревновательных, так и тренировочных.

#### § 2. Планирование и содержание работы в УТ группах 1 и 2 годов подготовки

Основными задачами этапа начальной специализации являются:  
дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития, совершенствование физических качеств;  
совершенствование техники;  
изучение тактики;  
приобретение опыта участия в спортивных соревнованиях;  
дальнейшее воспитание морально-волевых качеств, решительности и самостоятельности;  
приобретение навыков в организации и проведении спортивных соревнований.

Эффективность спортивной подготовки на данном этапе обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой ушу и физической подготовленностью спортсменов. В этот период

необходимо использовать упражнения из различных видов спорта и комплексы специальных подготовительных упражнений и методов тренировки, которые должны быть направлены на развитие быстроты, координации, ловкости, выносливости, силы. Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства.

Увеличение объема должно быть без форсирования общей интенсивности подготовки.

### § 3. Требования к отбору и комплектованию УТ групп 1 и 2 годов подготовки

УТ группы формируются из числа спортсменов, прошедших спортивную подготовку в группах НП не менее двух лет.

Спортсмены должны знать основы техники ушу, личной гигиены, правил безопасности на занятиях, правил спортивных соревнований; уметь выполнять общие и специальные физические упражнения, обладать достаточной для своего возраста общей и специальной физической подготовленностью и перспективой улучшения спортивных результатов; выполнять на положительные оценки установленные нормативы.

### § 4. Учебный план для УТ групп 1 и 2 годов подготовки

В таблице 13 представлен примерный тематический план учебно-тренировочных занятий в УТ группах 1 и 2 годов подготовки.

### § 5. Теоретическая подготовка

#### 1. Физическая культура и спорт в Республике Беларусь.

Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт — составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, правильного физического развития.

Значение разносторонней физической подготовленности для достижения высоких результатов в спорте. Единая спортивная классификация и ее значение, разрядные нормы и требования к ушу.

Достижения спортсменов Республики Беларусь и рост массового спорта в стране.

Задачи физкультурных организаций Республики Беларусь. Международное спортивное движение. Спорт в странах СНГ.

2. Краткий обзор развития ушу в Республике Беларусь, мире. Характеристика видов ушу, значение ушу в системе физического воспитания.

Краткая история ушу. Развитие ушу в Республике Беларусь и мире. Сведения о соревнованиях, прошедших в стране и мире, и достижениях спортсменов.

3. Правила поведения и правила безопасности.

Правила поведения на спортсооружениях во время тренировок и спортивных соревнований. Правила безопасности при обращении со спортивным инвентарем. Правила поведения во время следования на спортивные соревнования в другой населенный пункт и во время пребывания там.

4. Краткие сведения о строении организма человека.

Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, сердечно-сосудистой системе, значении дыхания, пищеварения. Нервная система. Обмен веществ.

Влияние занятий физическими упражнениями на функции и системы организма. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений и занятий ушу. Влияние занятий спортом на обмен веществ.

5. Основы техники и тактики ушу.

Понятие о технике и тактике в ушу, их взаимосвязь и значение в совершенствовании спортивного мастерства. Типичные технические ошибки.

6. Правила спортивных соревнований по ушу.

Правила и обязанности участников спортивных соревнований. Деление участников по возрасту и полу. Правила поведения на спортивных соревнованиях. Личные и командные спортивные соревнования. Порядок участия в спортивных соревнованиях. Определение результатов и победителей.

## § 6. Практическая подготовка

### 1. ОФП

Ушу требует от спортсмена высокого уровня развития быстроты и высокой координации движений, гибкости, ловкости, выносливости, мышечной силы и умения ее концентрировать, а также умения расслаблять мышцы. Все эти требования определяют выбор средств

и методов спортивной подготовки, а также правильного их сочетания и распределения по периодам.

ОФП создает функциональную базу развития работоспособности и предшествует ей.

Для улучшения ОФП целесообразно применять все те упражнения, которые способствуют развитию недостающих у конкретного спортсмена качеств. В первой половине подготовительного периода целесообразно применять достаточно широкий круг общеразвивающих упражнений, стараясь сделать их эмоциональными. Показатели, характеризующие быстроту, ловкость, выносливость, силу продолжают улучшаться и за счет естественного физического развития спортсменов. Осваиваются и совершенствуются новые двигательные умения и навыки. Разнообразие средств, мест и условий занятий обеспечивает разностороннее развитие.

Применяются спортивные игры с элементами единоборств, подвижные игры на развитие качеств, акробатические упражнения, упражнения на снарядах, тренажерах, с предметом, упражнения с отягощениями, упражнения на расслабление.

## 2. СФП

СФП осуществляется выполнением с разной интенсивностью и в разных условиях основного упражнения и упражнений, сходных с основным по координационной структуре и характеру выполнения (по силе, скорости, темпу). Специальные подготовительные упражнения представляют собой элементы основного упражнения и применяются как для совершенствования техники, так и для развития специальных качеств. Последнее регулируется длительностью, количеством повторений, силой и скоростью выполнения упражнений, а также режимом чередования упражнения с отдыхом.

Основными средствами выступают специальные упражнения, специально-подводящие (имитационные) упражнения, подвижные игры с элементами единоборств, тренировочные схватки.

Методы – переменный, повторный, интервальный, серийный.

## 3. ТПП

Техническая подготовка направлена на освоение структуры технических приемов: обучение и совершенствование технических действий, комбинаций приемов, защит, контрприемов.

Техника выполнения тесно связана с двигательными умениями и навыками, и обеспечивается хорошей общей и специальной физической

подготовленностью, координацией движений, гибкостью и подвижностью в суставах.

Основными средствами выступают специальные упражнения, специально-подводящие упражнения, подвижные игры с элементами единоборств, схватки.

Методы – показ (демонстрация правильных движений), словесный (объяснение упражнений и комментариев при выполнении задания), целостный, расчлененный, игровой, соревновательный, переменный, повторный.

Техническое совершенствование сопряжено с процессом воспитания физических качеств и повышением уровня функционального состояния. Поэтому целесообразно совершенствовать технику ушу и других упражнений в различных условиях, в том числе и в состоянии утомления.

Тактическая подготовка заключается в совершенствовании ранее изученных тактических действий в более сложной обстановке. Например, в саньда, контратака противника атакующего многоударными сериями ударов, умение спровоцировать, «вызвать» на атаку выжидающего противника.

Значительное место в ТТП должно уделяться умению своевременно и целесообразно применять тот или иной прием в зависимости от боевой ситуации. В этот период обучения у юных спортсменов начинают формироваться свои излюбленные технико-тактические приемы. Важно научить их применять свои «коронки» в зависимости от условий.

Рекомендуемые объемы основных средств подготовки за год в УТ группах 1 и 2 годов подготовки представлены в таблице 14 приложения 1.

Описание средств ОФП и СФП, специфики ТТП в зависимости от стилевого направления ушу даны в приложении 2.

## § 7. Планирование подготовки спортсменов в УТ группах 1 и 2 годов подготовки

При планировании спортивной подготовки спортсменов в УТ группах 1 и 2 годов подготовки в годичном цикле необходимо придерживаться периодизации с двумя тренировочными макроциклами: осенне-зимними и весенне-летними. Осенне-зимний цикл делится на подготовительный и соревновательный периоды. Но спортивные соревнования включаются и на подготовительном периоде, поэтому разделение достаточно условно.

Задачи осеннего подготовительного периода:

1. Повышение уровня разносторонней и СФП спортсменов.
2. Укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы в основном средствами ОФП.
3. Развитие скоростных, координационных качеств, гибкости и выносливости.

Задачи зимнего соревновательного периода:

1. Укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы средствами ОФП и СФП.
2. Совершенствование техники ушу.

Весенне-летний цикл делится на подготовительный и соревновательный периоды. Переходный период обычно проходит в условиях спортивного лагеря.

Задачи весеннего подготовительного периода:

1. Дальнейшее повышение уровня разносторонней и специальной физической подготовленности занимающихся. Повышение уровня работоспособности.
2. Укрепление опорно-двигательного аппарата, повышение защитных свойств организма.

Задачи зимнего соревновательного периода:

1. Совершенствование техники ушу, изучение тактики.
2. Повышение уровня скоростных, координационных качеств, гибкости и выносливости.
3. Получение соревновательного опыта. Выполнение нормативных показателей по ОФП.

Задачи переходного периода:

1. Укрепление здоровья.
2. Поддержание уровня общефизической подготовленности.

В таблице 15 приложения 1 представлен примерный годовой график распределения учебной нагрузки в УТ группах 1 года обучения. Примерные недельные планы четырехразовых занятий по 2 академических часа в день показаны в таблицах 16 – 18 приложения 1.

В таблице 19 приложения 1 представлен примерный годовой график распределения учебной нагрузки в УТ группах 2 года подготовки. Примерные недельные планы четырехразовых учебно-тренировочных занятий по 3 академических часа в день показаны в таблицах 20 – 23 приложения 1.

## § 8. Планирование и содержание работы в УТ группах 3 – 7 годов подготовки

Задачи и преимущественная направленность спортивной подготовки:

совершенствование техники ушу;

укрепление здоровья;

повышение уровня физической и функциональной подготовленности;

приобретение соревновательного опыта;

приобретение навыков судейской практики.

Окончание этапа начальной специализации приходится на период, когда, в основном, завершается изучение всех функциональных систем подростков, обеспечивающих высокую работоспособность организма в процессе напряженной спортивной подготовки.

Физическое развитие продолжается, но рост его заметно приостанавливается. Совсем незначительно улучшаются показатели общей выносливости и скоростных качеств. Наряду с этим активизируется динамика признаков специальной выносливости, технико-тактической подготовленности и специальной координации движений.

#### § 9. Требования к отбору и комплектованию УТ групп 3 – 7 годов подготовки

Для зачисления в УТ группы 3 года подготовки спортсмены должны выполнить норматив II разряда ушу, в УТ группы 4 – 7 годов подготовки – норматив I спортивного разряда. Кроме того, они должны выполнить нормативные требования по ОФП и СФП, приведенные в таблицах 24 – 31 приложения 1.

#### § 10. Учебный план для учебно-тренировочных групп 3 – 7 годов подготовки

В таблице 32 приложения 1 представлен примерный тематический план учебно-тренировочных занятий в УТ группах 3 – 7 годов подготовки.

#### § 11. Теоретическая подготовка

##### 1. Педагогический и медицинский контроль. Самоконтроль.

Значение медицинских и педагогических наблюдений для правильной организации учебно-тренировочного процесса и участия в спортивных соревнованиях. Значение функциональных проб для оценки физического развития и степени подготовленности спортсменов ушу.

Значение и содержание самоконтроля при занятиях ушу. Объективные данные самоконтроля – вес, рост, динамометрия, пульс. Субъективные данные самоконтроля – самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Понятие об утомлении и переутомлении. Дневник самоконтроля.

## 2. Основы методики спортивной подготовки в ушу.

Обучение и тренировка – единый учебно-тренировочный процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, развития физических и волевых качеств спортсменов. Задачи и содержание учебно-тренировочного процесса в ушу.

Определение технических ошибок и их исправление. Значение всесторонней подготовки для достижения высоких спортивных результатов.

Цели и задачи разминки, основной и заключительной частей учебно-тренировочного занятия.

## 3. Планирование и перспективы подготовки спортсменов.

Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон. Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства. Анализ результатов спортивных соревнований.

Построение спортивной подготовки в макро-, мезо- и микроциклах. Динамика объемов нагрузок. Учет индивидуальных особенностей спортсмена при составлении плана учебно-тренировочного занятия.

## 4. Спортивный массаж и самомассаж. Восстановительные мероприятия.

Основы спортивного массажа. Понятие о массаже. Разновидности массажа (общий, местный). Основные приемы массажа: разминание, растирание, рубление, поколачивание, встряхивание, поглаживание. Техника массажа: разминочный и восстановительный массаж. Противопоказания к массажу.

Баня как средство восстановления после нагрузок. Умение пользоваться баней.

## 5. Краткие сведения о физиологических основах спортивной подготовки.

Мышечная деятельность – необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Спортивная подготовка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков.

Учет восстановительных процессов при организации спортивной подготовки. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Динамика восстановления работоспособности.

Тренированность и ее физиологические показатели.

6. Основы психологической подготовки.

Понятие о психологической подготовке спортсменов. Место психологической подготовки в современной спортивной подготовке. Преодоление трудностей, возникающих в связи с выполнением больших физических нагрузок, необходимостью быстро ориентироваться в ходе спортивных соревнований, преодолевать отрицательные эмоции.

Психологическая подготовка спортсмена к предстоящим спортивным соревнованиям.

## § 12. Практическая подготовка

### 1. ОФП

Ушу требует от спортсмена высокого уровня развития быстроты и высокой координации движений, гибкости, ловкости, выносливости, мышечной силы и умения ее концентрировать, а также умения расслаблять мышцы. Все эти требования определяют выбор средств и методов спортивной подготовки, а также правильного их сочетания и распределения по периодам.

ОФП создает функциональную базу развития работоспособности и предшествует ей.

Для улучшения ОФП целесообразно применять все те упражнения, которые способствуют развитию недостающих у конкретного спортсмена качеств. В первой половине подготовительного периода целесообразно применять достаточно широкий круг общеразвивающих упражнений, стараясь сделать их эмоциональными. Показатели, характеризующие быстроту, ловкость, выносливость, силу продолжают улучшаться и за счет естественного физического развития спортсменов. Осваиваются и совершенствуются новые двигательные умения и навыки. Разнообразие средств, мест и условий занятий обеспечивает разностороннее развитие.

Применяются спортивные игры с элементами единоборств; подвижные игры на развитие качеств; акробатические упражнения, упражнения на снарядах, тренажерах, с предметом; упражнения с отягощениями; упражнения на расслабление.

## 2. СФП

СФП осуществляется выполнением с разной интенсивностью и в разных условиях основного упражнения и упражнений, сходных с основным по координационной структуре и характеру выполнения (по силе, скорости, темпу). Специальные подготовительные упражнения представляют собой элементы основного упражнения и применяются как для совершенствования техники, так и для развития специальных качеств. Последнее регулируется длительностью, количеством повторений, силой и скоростью выполнения упражнений, а также режимом чередования упражнения с отдыхом.

Основными средствами выступают специальные упражнения, специально-подводящие (имитационные) упражнения, подвижные игры с элементами единоборств, тренировочные схватки.

Методы – переменный, повторный, интервальный, серийный.

## 3. ТТП

Техническая подготовка направлена на углубленное изучение, правильное воспроизведение и совершенствование механизмов совершения технических действий, защит, контрприемов, комбинаций приемов.

Техника выполнения тесно связана с двигательными умениями и навыками, и обеспечивается хорошей общей и специальной физической подготовленностью, координацией движений, гибкостью и подвижностью в суставах.

Основными средствами выступают специальные упражнения, специально-подводящие упражнения, подвижные игры с элементами единоборств, схватки.

Методы – показ (демонстрация правильных движений), словесный (объяснение упражнений и комментариев при выполнении задания), целостный, расчлененный, игровой, соревновательный, переменный, повторный.

Техническое совершенствование сопряжено с процессом воспитания физических качеств и повышением уровня функционального состояния. Поэтому целесообразно совершенствовать технику ушу и других упражнений в различных условиях, в том числе и в состоянии утомления. Это способствует формированию устойчивого динамического стереотипа двигательных навыков по отношению к различным сбивающим факторам и создает базу для дальнейшего совершенствования.

Тактическая подготовка заключается в совершенствовании ранее изученных тактических действий в более сложной обстановке. Например, в саньда, контратака противника атакующего многоударными сериями ударов, умение спровоцировать, «вызвать» на атаку выжидающего противника.

Значительное место в ТТП должно уделяться умению своевременно и целесообразно применять тот или иной прием в зависимости от боевой ситуации. В этот период обучения у спортсменов формируются свои излюбленные технико-тактические приемы. Для групп углубленной специализации необходимым является умение пользоваться как можно более широким спектром подготовительных действий для проведения таких приемов.

В зависимости от стилевого направления ушу объемы основным средств подготовки имеют различия. Рекомендуемые объемы основных средств подготовки за год в УТ группах 3 – 7 годов подготовки представлены в таблице 33 приложения 1.

Описание средств ОФП и СФП, специфики ТТП в зависимости от стилевого направления ушу представлены в приложении 2.

### § 13. Планирование спортивной подготовки спортсменов УТ групп 3 – 7 годов подготовки

При планировании спортивной подготовки спортсменов в УТ группах 3 – 7 годов подготовки в годичном цикле необходимо придерживаться периодизации с двумя тренировочными макроциклами: осенне-зимним и весенне-летним.

Осенне-зимний цикл делится на подготовительный и соревновательный периоды. В свою очередь, подготовительный период делится на общеподготовительный и специально-подготовительный этапы. На специально-подготовительном этапе обычно планируется участие в спортивных соревнованиях.

В первом подготовительном периоде на общеподготовительном этапе должны решаться следующие задачи:

повышение уровня разносторонней и специальной физической подготовленности спортсменов;

укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, в основном, средствами ОФП.

Задачи специально-подготовительного этапа:

дальнейшее повышение уровня специальной физической работоспособности;

развитие координационных скоростных, качеств, гибкости и выносливости.

Задачи зимнего соревновательного этапа:

совершенствование техники ушу;

участие в спортивных соревнованиях, проведение тестирования по ОФП и СФП.

Весенне-летний цикл делится на подготовительный и соревновательный периоды.

Подготовительный период также можно разделить на общефизический и специальной физической подготовки.

Задачи общеподготовительного этапа:

дальнейшее развитие специальных качеств, главным образом, средствами ОФП;

развитие общей выносливости.

Задачи специально-подготовительного этапа:

повышение уровня скоростных, координационных, силовых качеств и уровня специальной выносливости;

совершенствование техники ушу.

Задачи соревновательного этапа:

улучшение спортивного результата;

достижение наивысшего уровня специальной работоспособности;

совершенствование техники ушу;

выполнение нормативных показателей по СФП и ОФП.

Сроки этапов могут смещаться на 1-3 недели.

Переходный период обычно проходит в спортивно-оздоровительном лагере. Его задачи:

укрепление здоровья;

поддержание уровня общефизической подготовки.

Примерный годовой график распределения учебной нагрузки в УТ группах 3 года подготовки представлен в таблице 34 приложения 1, примерные недельные планы представлены в таблицах 35 – 38 приложения 1.

В УТ группах 4 – 7 годов подготовки примерный годовой график распределения учебной нагрузки представлен в таблице 39 приложения 1, примерные недельные планы показаны в таблицах 40 – 43 приложения 1.

## ГЛАВА 4 ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ В ГРУППАХ СПС

Этап СПС совпадает с возрастом достижения первых успехов. Поэтому одним из основных направлений спортивной подготовки

является СФП и выступление на спортивных соревнованиях различного ранга.

На этапе СПС учебно-тренировочный процесс должен быть более индивидуализированным. Тренеры и спортсмены должны использовать разнообразные, наиболее эффективные специальные средства, методы и формы спортивной подготовки. Центральное место в учебно-тренировочном занятии должна занимать организованная подготовка на учебно-тренировочных сборах, которая позволяет увеличить объем учебно-тренировочной нагрузки и ее качество. Продолжается совершенствование спортивной техники и тактики ведения спортивной борьбы. Особое место уделяется индивидуализации техники и повышению надежности ее в условиях спортивных соревнований.

### § 1. Задачи групп СПС

Основными задачами групп СПС являются:

- повышение уровня специальной подготовленности;
- дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития, совершенствование основных физических и морально-волевых качеств;
- совершенствование техники и тактики;
- приобретение опыта участия в спортивных соревнованиях;
- выполнение функций инструктора-общественника и получение звания судьи по спорту.

### § 2. Требования к отбору и комплектованию групп СПС

В группы СПС зачисляются спортсмены, выполнившие или подтвердившие в предыдущем году разряд кандидата в мастера спорта. Кроме этого, спортсмены должны выполнить нормативные требования по ОФП и СФП.

Спортсмены должны выполнить нормативные требования по ОФП и СФП, приведенные в таблицах 24 – 31 приложения 1.

### § 3. Учебный план для групп СПС

В таблице 44 приложения 1 приводится примерный учебный план в группах СПС.

Примерные годовые графики распределения учебной нагрузки в группах СПС представлены в таблицах 45 – 47 приложения 1.

## § 4. Теоретическая подготовка

### 1. Совершенствование техники и тактики в ушу.

Тактическая подготовка на этапе СПС. Классификация тактических действий в ушу. Принципы тактики. Виды тактики: атака, контратака, защита. Тактические действия и их структура.

### 2. Планирование спортивной подготовки.

Принципы планирования спортивной подготовки. Периоды, циклы, отдельные занятия, тренировочные задания. Волнообразные изменения нагрузок. Круглогодичность спортивной подготовки, ее роль в повышении спортивного мастерства. Задачи и содержание занятий в подготовительном, соревновательном и переходном периоде. Содержание и построение занятий, дозировка нагрузки, применение средств и методов подготовки в разных периодах. Содержание отдельных учебно-тренировочных занятий в зависимости от периодов подготовки и квалификации спортсменов. Тренированность и ее физиологические показатели. Предстартовое состояние и разминка перед боем.

### 3. ОФП и СФП.

Направленность ОФП и СФП. ОФП как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсменов и повышения его спортивной работоспособности. Соотношение ОФП и СФП в подготовке.

Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств на различных этапах спортивной подготовки. Краткая характеристика применения средств СФП.

### 4. Организация и проведение спортивных соревнований.

Виды спортивных соревнований по ушу. Календарный план проведения спортивных соревнований. Положение о спортивных соревнованиях. Программа (регламент) спортивных соревнований. Разбор правил спортивных соревнований. Заявка на участие в спортивных соревнованиях. Работа и обязанности судей и секретариата спортивных соревнований. Инвентарь для проведения спортивных соревнований.

### 5. Морально-волевой облик спортсмена.

Моральные качества, необходимые спортсмену, добросовестное отношение к учебе, труду, бережное отношение к видам собственности, смелость, решительность, настойчивость. Умение преодолевать трудности, ответственность за свои действия, взаимопомощь, организованность, дисциплина, уважение соперников, проявление характера, патриотизм. Значение развития моральных и волевых качеств личности в росте спортивного мастерства.

6. Установки перед соревнованиями и анализ соревновательной деятельности. Контроль за соревновательной и тренировочной деятельностью.

Установки перед спортивными соревнованиями и спаррингами, разбор соревновательной деятельности. Установка на спортивные соревнования, бой против известного и неизвестного противника, составление тактического плана соревновательной деятельности, обсуждение возможных тактик.

Анализ соревновательной деятельности: выполнение намеченного плана, выявление причин ошибок и обсуждение успешных действий. Проявление моральных и волевых качеств в ходе поединков. Командная дисциплина, проявление чувств товарищества и взаимопомощи в ходе соревнований.

Анализ индивидуальных особенностей двигательных действий и определение сильных и слабых сторон физической и функциональной подготовленности спортсменов. Индивидуальный подбор средств и методов для совершенствования технической, тактической, функциональной и психологической подготовленности. Составление отчета о спортивных соревнованиях.

#### 7. Восстановительные мероприятия.

Педагогические средства восстановления. Соответствие нагрузок возможностям спортсменов. Соответствие содержания подготовки этапу, периоду подготовки. Рациональная динамика нагрузки. Планирование упражнений, занятий, микроциклов восстановительного характера. Двигательные переключения в планах отдельного занятия и микроциклов. Восстановительная направленность заключительной части занятий. Условия спортивной подготовки и отдыха. Сочетание учебы и занятий спортом. Режим дня. Недопущение подготовки и спортивных соревнований при наличии заболеваний. Хороший психологический климат в группе, эмоциональная насыщенность учебно-тренировочных занятий. Медико-биологические средства восстановления:

гигиенические – рациональный распорядок дня, полноценный отдых, соответствие спортивной одежды задачам и условиям подготовки, подготовка мест для занятий;

физические – массаж, сауна, баня, физиопроцедуры;

питания – сбалансированность, соответствие нагрузкам, соответствие климатическим условиям;

фармакологические – витамины и минеральные вещества, адаптогены, препараты пластического действия, согревающие мази.

## § 5. Практическая подготовка

### 1. ОФП

ОФП характеризуется постепенным увеличением объема упражнений, что обеспечивает необходимые условия для повышения интенсивности движений.

Направленность ОФП на данном этапе — повышение уровня развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, функциональных возможностей спортсменов.

Основными средствами выступают общеразвивающие упражнения, упражнения с предметом, упражнения с других видов спорта (акробатика, легкая атлетика, плавание, лыжи, гребля, тяжелая атлетика и пр.). Подвижные игры применяются для воспитания быстроты, координации движений, специальной выносливости.

Методы – постоянный, переменный, повторный.

### 2. СФП

Направленность СФП – повышение уровня развития специальной выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости, функциональных возможностей организма.

Средства – специально-подводящие упражнения, имитационные упражнения, простейшие формы борьбы, специальные упражнения для укрепления мышц, специальные упражнения для развития скорости, силы, ловкости, гибкости, выносливости.

Методы – переменный, повторный, интервальный, серийный.

### 3. ТТП

В ходе ТТП у спортсменов на данном этапе совершенствуются свойственные им технические средства и тактические действия, индивидуальная манера выполнения комплексов, ведения боя.

Планомерно развиваются специфические мыслительные и сенсомоторные способности, с помощью которых успешно реализуются техника и тактика (чувство времени, чувство дистанции, чувство удара, реакция предугадывания, концентрация, распределение и переключение внимания, быстрота и адекватность принятия решения и др.), а также воспитываются волевые качества – инициативность, самообладание, решительность.

Программа технической подготовки спортсменов на этапе СПС включает в себя: дальнейшее совершенствование изученных технических приемов, умение выполнять технические действия в любых фазах боя, совершенствование умений сокращать подготовительную фазу приемов, воспитание умений изменять направление, ритм и темп движений, выполнять приемы скрытно и неожиданно. Важное место отводится изучению оригинальных технических приемов, используемых мастерами высокого класса, а также индивидуализации выполнения технических приемов в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов

Тактическое совершенствование заключается в закреплении навыка выполнения тактических установок при ведении боя с различными противниками и на различных дистанциях, навыка изменения тактических действий в зависимости от ситуации, навыка своевременно находить правильные тактические решения. Необходимо увеличивать интеллектуальную работоспособность спортсменов, т.е. создание высокого уровня интеллектуальных функций при длительном воздействии тренировочных и соревновательных нагрузок.

В саньда при технико-тактическом совершенствовании в парах (упражнения без перчаток и в перчатках) для закрепления навыка реализации вариативности подбирают различные задания для партнеров и разных противников, отличающихся по технике и манере ведения боя. Спортсменам предлагается выполнять технические действия в атаке, ответной контратаке, встречной контратаке. Атакующие и защитные действия оговариваются: они могут быть какие-то определенные (отработка приемов), либо самые разнообразные (условные бои).

Совершенствовать технику следует в определенной последовательности, постепенно увеличивая трудность материала. Овладев техническими приемами, спортсмен вначале совершенствует общую структуру движений, затем условия постепенно усложняются.

На этапе подготовки к предстоящим соревнованиям становится особенно важным соблюдение принципа соответствия и совершенствования спортивного мастерства. В этот период должен учитываться ряд важных моментов, без которых нельзя достигнуть высокого спортивного результата. К их числу относятся вопросы планирования тренировки, отдыха и питания спортсмена в соответствии со временем и особенностями предстоящих соревнований. Надо строить подготовку спортсмена, учитывая индивидуальность его будущих основных соперников, напряженность соревновательной борьбы, личностные характеристики спортсмена и др.

В таблице 48 приложения 1 представлены рекомендуемые объемы основных средств подготовки за год для групп СПС.

Описание средств ОФП и СФП, специфики ТТП в зависимости от стилевого направления ушу представлены в приложении 2.

## § 6. Планирование подготовки спортсменов в группах СПС

При планировании подготовки спортсменов на этапе СПС в годичном цикле необходимо придерживаться варианта периодизации с двумя тренировочными макроциклами на протяжении года. Для подготовки к весенним и осенним спортивным соревнованиям.

Осенне-зимний и весенне-летний циклы делятся на подготовительный, специально-подготовительный этапы и соревновательный период.

В зависимости от календарного плана проведения спортивных соревнований сроки этапов могут смещаться на 1 – 3 недели.

На первом этапе подготовительного периода преобладают вытягивающие и базовые микро- и мезоциклы, а на втором чаще вводятся ударные и разгрузочные.

Задачи предсоревновательных микро- и мезоциклов создать предпосылки для приведения спортсмена в состояние спортивной формы за счет уменьшения суммарного объема нагрузки и сохранения или увеличения интенсивности.

Задача соревновательных микро- и мезоциклов – приобрести необходимый соревновательный опыт, подготовить спортсмена к достижению наиболее высоких результатов в ответственных соревнованиях. Это достигается за счет повышения интенсивности выполнения специальных упражнений и их компонентов. За две недели до основного старта значительно снижается общий объем тренировочной работы.

Задача восстановительных микро- и мезоциклов создать условия для отдыха после больших физических и психических нагрузок. Снижается интенсивность упражнений при сохранении содержания занятий или меняются формы, содержание и условия учебно-тренировочных занятий, например, в условиях спортивно-оздоровительного лагеря.

В группах СПС 1 года подготовки рекомендуется 6 учебно-тренировочных занятий по 3 учебных часа и 2 – по 1,5 часа.

В группах СПС 2 года подготовки рекомендуются 6 учебно-тренировочных занятий по 3 учебных часа и 3 дополнительных — 2 часа, 2 часа и 1 час.

В группах СПС 3 – 6 годов подготовки рекомендуется 4 двухразовые тренировки в неделю по 3 учебных часа + 2 часа и 2 одноразовые по 2 часа.

## ГЛАВА 5 ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ В ГРУППАХ ВСМ

На этап ВСМ приходится исключительно высокая напряженность соревновательной деятельности спортсменов, связанная с острой конкуренцией и плотностью спортивных результатов на крупнейших состязаниях. В связи с этим повышаются требования к качеству, стабильности и надежности технического и тактического мастерства, морально-волевой и психологической устойчивости спортсменов в условиях частых и ответственных стартов.

Основная цель данного этапа подготовки – достижение высокого спортивного результата на крупнейших международных спортивных соревнованиях.

При планировании учебно-тренировочного процесса на этапе ВСМ необходимо учитывать объективные возможности спортсмена, темпы прироста его функциональных характеристик, реально освоенные спортсменом объемы тренировочных нагрузок на предыдущих этапах подготовки и календарный план спортивных соревнований.

Средства и методы подготовки должны способствовать росту уровня СФП и технико-тактического мастерства спортсмена.

### § 1. Задачи групп ВСМ

Основными задачами групп ВСМ являются:

- освоение максимальных тренировочных и соревновательных нагрузок;
- повышение спортивно-технического и тактического мастерства;
- успешное и стабильное выступление на республиканских и международных спортивных соревнованиях;
- выполнение спортсменами плановых заданий, предусмотренных индивидуальными планами подготовки;
- выполнение функций инструктора-общественника и получение судейской категории «Судья по спорту I категории».

### § 2. Требования к отбору и комплектованию групп ВСМ

На этап ВСМ зачисляются спортсмены, имеющие спортивное звание не ниже мастера спорта.

Спортсмены должны выполнить нормативные требования по ОФП и СФП, приведенные в таблицах 24 – 31 приложения 1.

### § 3. Учебный план для групп ВСМ

В таблице 49 приложения 1 приводится примерный учебный план для групп ВСМ.

Примерный годовой план график в группах ВСМ представлен в таблице 50 приложения 1, а в группах ВСМ, где проходит спортивную подготовку спортсменов, включенный в состав национальной команды Республики Беларусь по ушу, – в таблице 51 приложения 1.

### § 4. Теоретическая подготовка

#### 1. Планирование спортивной подготовки.

Планирование средств объема и интенсивности тренировочных нагрузок на этапе ВСМ в зависимости от классификации, объективных возможностей и уровня специальной физической подготовленности. Календарный план спортивных соревнований и учет его при планировании. Индивидуальный план подготовки спортсмена. Дневник спортсмена.

Планирование тренировочных средств, их объема и интенсивности в условиях среднегорья и приморья.

#### 2. СФП.

Пути интенсификации учебно-тренировочного процесса и повышения спортивного мастерства. Традиционные и нетрадиционные принципы и формы построения учебно-тренировочного процесса. Моделирование соревновательной деятельности в условиях учебно-тренировочного занятия. Повышение доли однонаправленных тренировочных нагрузок на определенных этапах годичного цикла. Контроль за уровнем развития СФП.

#### 3. Организация и проведение спортивных соревнований.

Международные правила спортивных соревнований по ушу. Отбор участников. Сроки и формы заявок на участие в национальных и международных спортивных соревнованиях. Условия допуска к участию в Европейских и мировых спортивных соревнованиях. Принципы «честной игры».

#### 4. Психологическая и тактическая подготовка.

Основные задачи и средства содержания психологической подготовки. Особенности соревновательной деятельности на крупных национальных и международных спортивных соревнованиях в условиях острой конкуренции, большого количества зрителей. Психологическая подготовка к основным спортивным соревнованиям. Тактика соревновательной деятельности на разных этапах спортивных соревнований. Определение плана выступления перед спортивными соревнованиями и анализ его реализации.

5. Предупреждение травматизма и оказание доврачебной помощи. Массаж.

Причины травм в ушу и их профилактика. Классификация травм. Доврачебная помощь при травмах. Методика самостоятельного лечения травм, не требующих врачебного вмешательства. Виды и приемы спортивного массажа.

6. Анализ соревновательной деятельности.

Подробный разбор и анализ каждого спортивного соревнования. Подбор средств и методов для совершенствования технической, тактической, функциональной и психологической подготовки для успешного и стабильного выступления на основных соревнованиях, составление отчета о спортивном соревновании.

Разборы поединков и тренировок спортсменов высокой квалификации, используя видеозаписи, а также непосредственный просмотр.

7. Восстановительные мероприятия.

Педагогические, психологические, медико-биологические средства восстановления. Особенности применения различных восстановительных средств на различных этапах подготовки спортсменов. Применение фармакологических препаратов разных групп. Организация восстановительного мероприятия на этапе ВСМ.

8. Методика спортивной подготовки спортсменов ушу.

Особенности и закономерности построения учебно-тренировочного процесса спортсменов высокой квалификации. Средства и методы на разных этапах подготовки спортсменов. Соотношение интенсивности и объема тренировочных нагрузок в цикле подготовки. Построение и содержание учебно-тренировочных занятий. Спортивная подготовка на учебно-тренировочных сборах в других климатических условиях.

Тесты для оценки развития физической, функциональной, технической, тактической и психологической готовности к соревнованиям.

9. Допинг. Допинг-контроль. Борьба с применением запрещенных средств.

Виды и классификация запрещенных средств. Действие и возможные последствия применения запрещенных средств для здоровья и спортивной карьеры. Организация допинг-контроля. Правила взятия проб. Правила дисквалификации спортсменов и тренеров. Законы в других странах. Меры различных спортивных организаций по борьбе с допингом.

## § 5. Практическая подготовка

### 1. ОФП

При планировании и реализации ОФП в годичных циклах для отдельных этапов можно рекомендовать наиболее целесообразную последовательность: от развития общей выносливости в различных формах подготовки к специальной и локальной выносливости в основных средствах подготовки; от широкого использования средств, развивающих двигательные качества – гибкость, координацию, ловкость, свободу и естественность в движениях и повышающих уровень здоровья спортсмена, к реализации этих показателей.

Основными средствами выступают общеразвивающие упражнения, упражнения с предметом, упражнения с других видов спорта (акробатика, легкая атлетика, плавание, лыжи, гребля, тяжелая атлетика и пр.). Подвижные игры применяются для воспитания быстроты, координации движений, специальной выносливости.

Методы – постоянный, переменный, повторный.

### 2. СФП

Направленность СФП – повышение уровня развития ловкости, гибкости, силы, быстроты, специальной выносливости, функциональных возможностей организма.

Средства – специально-подводящие упражнения, имитационные упражнения, простейшие формы борьбы, специальные упражнения для укрепления мышц, специальные упражнения для развития скорости, силы, ловкости, гибкости, выносливости.

Методы – переменный, повторный, интервальный, серийный.

### 3. ТТП

Задачей спортсменов групп ВСМ является достижение значительного разнообразия технико-тактического мастерства на фоне высокого уровня развития всех специальных физических и психических качеств. Спортсмены должны уметь выполнять комплексы, вести бой в высоком темпе, сохраняя свою индивидуальную манеру, сочетать тактические установки на темп, сильный удар и обыгрывание с разнообразными техническими средствами на различных дистанциях. Уровень их мастерства обеспечивается умением владеть разнообразными средствами в разных ситуациях и в условиях противодействия разным противникам, широким и гибким оперативным мышлением, высокой скоростью ориентировки и принятия решения в сложных соревновательных условиях.

Важным качеством спортсменов групп ВСМ является интеллектуальная работоспособность, т.е. высокий уровень интеллектуальных функций при длительном воздействии тренировочных и соревновательных нагрузок. Она проявляется в тактическом разнообразии спортсмена, в способности менять рисунок боя в зависимости от изменения действий противника, в способности применять большой объем тактических средств в условиях прогрессирующей усталости, в способности действовать тактически разнообразно против спортсменов различных манер ведения боя.

В процессе совершенствования спортсмена следует широко использовать разнообразный технический и тактический материал, так как частая смена разнообразных заданий способствует сохранению устойчивого интереса к занятиям, расширяет кругозор, улучшает специфическую координацию движений, вырабатывает правильную форму ударов, защит и их сочетаний, обогащает спортсмена техническими и тактическими средствами. Разнообразие технического и тактического материала в процессе совершенствования дает спортсмену возможность в известной степени самоопределиться, а тренеру – наметить дальнейшее направление индивидуальной работы с ним.

В начале совершенствования важно отшлифовать, закрепить, усовершенствовать технику и тактику, свойственные данному спортсмену, все индивидуальные задания строятся именно исходя из этого.

На учебно-тренировочных занятиях совершенствование спортсменов следует вести путем общих (разнообразных) технических и тактических заданий для всей группы и индивидуальных (ограниченных) заданий для каждого спортсмена, которые должны сочетаться друг с другом.

Чтобы индивидуализировать процесс совершенствования спортивного мастерства спортсмена высокого класса, тренер должен всесторонне изучать его технику и тактику, физическое развитие, психомоторные качества, свойства личности и нервной системы.

Чтобы правильно организовать процесс спортивного совершенствования, преподаватель составляет технико-тактическую характеристику, в которой, основываясь на наблюдениях за спортсменом, указывает, какие приемы техники удаются ему лучше других, какова его индивидуальная манера выполнения комплексов, ведения боя (атакующая, контратакующая и комбинированная), каковы тактические установки, основные качества спортсмена (сила, быстрота, выносливость, смелость, настойчивость, воля к победе), как приспосабливается он к различным соревновательным условиям; какого характера делает ошибки, в чем отстает его техника, какими средствами тактики он владеет. В соответствии с этой характеристикой разрабатывается индивидуальный план обучения и тренировки спортсмена.

Совершенствовать ТП следует в определенной последовательности, постепенно увеличивая трудность материала. Все это делается для того, чтобы научить спортсмена своевременно выполнять технические действия и приемы, выбирать удобные моменты и точно рассчитывать дистанцию и время, а также развить у спортсмена до высокой степени быстроту и непринужденность движений, чувство времени и дистанции, быстроту восприятия и реакции, устойчивость и правильное распределение внимания и таким образом довести исполнение приемов до совершенства.

Рекомендуемые объемы основных средств подготовки за год в группах ВСМ представлены в таблице 52 приложения 1.

Описание средств ОФП и СФП, специфики ТП в зависимости от стилевого направления ушу представлены в приложении 2.

## § 6. Планирование подготовки спортсменов в группах ВСМ

Для спортсменов, зачисленных в группу ВСМ, составляются индивидуальный перспективный и годовой планы подготовки, в которых объем нагрузки и результат планируются с учетом одаренности, двигательных и функциональных возможностей спортсмена и его психологической устойчивости к соревновательной деятельности.

Годичный цикл подготовки спортсменов на этапе ВСМ делится на два цикла.

Осенне-зимний цикл длится около 6 месяцев и весенне-летний — около 5 месяцев в зависимости от календаря, а также переходного периода (июль).

Осенне-зимний и весенне-летний циклы делятся на подготовительный и специально-подготовительный этапы и соревновательный период.

На каждом этапе несколько микроциклов, объединенных общностью решаемых задач, составляют мезоцикл, продолжительность которого колеблется от 3-х до 6-ти недель.

Задача втягивающих микро- и мезоциклов – создать предпосылки для целенаправленной спортивной подготовки. Основное внимание в них обращается на общую физическую подготовку спортсмена. Нагрузка постепенно повышается, главным образом, за счет объема упражнений.

Задача базовых микро- и мезоциклов – обеспечить все виды подготовки, необходимые спортсмену. Это главный тип микро- и мезоцикла в подготовительном периоде подготовки. Нагрузка в них варьируется от развивающих (ударных) до стабилизирующих.

Задача контрольных микро- и мезоциклов – проверить степень подготовленности спортсмена путем участия в прикидках и контрольных спортивных соревнованиях.

Задача шлифовочных микро- и мезоциклов – устранить выявленные недостатки в технической, физической и других видах подготовки.

Задача предсоревновательных микро- и мезоциклов – создать предпосылки для приведения спортсмена в состояние спортивной формы, что достигается за счет уменьшения суммарного объема нагрузки, но не ее интенсивности.

Задача соревновательных микро- и мезоциклов – приобрести необходимый соревновательный опыт, проверить спортсмена, подготовить его к достижению более высоких результатов в ответственных соревнованиях.

Задача восстановительных микро- и мезоциклов – создать условия для отдыха после больших нагрузок. Снижается интенсивность упражнений при сохранении содержания занятий или меняются формы, содержание и условия занятий. Плановые учебно-тренировочные занятия могут отсутствовать на протяжении трех, четырех недель.

Построение микроциклов в течение года должно предусматривать волнообразность распределения объема и интенсивности нагрузок, чередование средств и методов спортивной подготовки, соответствие нагрузки функциональным возможностям спортсменов.

Если спортсмен попадает в состав сборной команды Республики Беларусь по ушу, количество спортивных соревнований может увеличиваться, а соревновательный период растягиваться. Соответственно, увеличивается объем специальной подготовки и технико-тактического совершенствования в данный период.

Также, в зависимости от календаря, официальные спортивные соревнования могут проводиться в конце октября.

## ГЛАВА 6 НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ВИДАМ ПОДГОТОВКИ

Нормативные требования по видам подготовки для всех учебных групп представлен в приложении 3.

## РАЗДЕЛ III ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

### ГЛАВА 7 ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Воспитание у спортсменов идейной направленности, дисциплинированности и организованности; развитие способности произвольно управлять своим поведением в сложных условиях соревнований.

Умение преодолевать неожиданно возникающие препятствия; владеть собой, быстро оценивать ситуацию, принимать решения и реализовывать их.

Совершенствование интеллектуальных качеств; развитие наблюдательности, устойчивости и гибкости мышления; развитие творческого воображения.

Повышение психологической устойчивости в преодолении неблагоприятных внешних условий на тренировках (спортивных соревнованиях): развитие сосредоточенности и устойчивости внимания, выдержки и самообладания; совершенствование приемов идеомоторной подготовки к выполнению упражнений, умения определять момент готовности к началу действия.

Вооружение приемами саморегуляции неблагоприятных внутренних состояний, а именно:

приучение к самоконтролю за внешним проявлением эмоциональной напряженности или угнетения (непроизвольное сокращение мышц, изменение дыхания и др.);

овладение приемами произвольного расслабления мышц, регуляцией дыхания, переключением внимания и мыслей, словесной саморегуляции;

вооружение спортсмена способами сохранения и восстановления психического состояния путем овладения различными приемами словесного самовоздействия (аутотренингом), различными формами отвлечения и переключения, хорошо организованной предсоревновательной подготовкой и разминкой (идеомоторная спортивная подготовка).

Непосредственная психологическая подготовка к конкретному спортивному соревнованию предусматривает:

создание уверенности в своих силах, активное стремление до конца бороться за достижение лучшего результата путем сбора и анализа информации об условиях предстоящего спортивного соревнования и о противниках;

уточнение данных о собственной подготовленности, состоянии и возможностях в сопоставлении с условиями спортивного соревнования;

специальную подготовку к встрече с неожиданными препятствиями в ходе спортивных соревнований;

определение оптимального варианта действий в спортивном соревновании;

освоение способов настройки перед стартом.

Создание и сохранение у спортсменов оптимального уровня эмоционального возбуждения и помехоустойчивости перед стартом и в процессе соревновательной борьбы.

Содержание психологической подготовки на этапе СПС включает формирование личности спортсмена, эмоционально-волевое воспитание, развитие мотивации в избранном виде спорта. Методической основой решения поставленных задач служит рациональное психолого-педагогическое использование принципов познания и деятельности, ценностных ориентаций, идеалов и убеждений с учетом возрастных особенностей психического развития.

При организации и проведении мероприятий психологического и идейно-воспитательного характера тренеру следует иметь ввиду неоднородность подросткового периода развития психики. Ориентируясь на ведущую деятельность данного возраста (общение) и доминирующие потребности (самоутверждение и самореализация), психологическая подготовка закладывает основы формирования мировоззрения с учетом стадий развития самосознания.

Формирование ценностных ориентаций спортсмена как личностного, мотивационного, так и эмоционально-волевого содержания педагогически реализуется в учебно-тренировочном процессе в строгой последовательности ступеней развития самосознания спортсмена, хотя и жесткая фиксация по годам обучения не обязательна. Все этапы можно пропорционально совмещать в зависимости от достигаемых результатов.

В определении конкретных средств и методов психологической подготовки тренер исходит из педагогической необходимости удовлетворить: а) эмоциональность психических состояний спортсмена; б) гностический интерес (типа: «...а как у других с этим?», «все ли нормально?», «так и должно быть, или по-другому?»); в) когнитивный интерес («...заметили ли это другие?», «а как оценили?», «как к этому относиться?»).

Обучение приемам и методам самоанализа и самооценки, устранение дефицита актуальной информации о физических, функциональных и психологических новообразованиях возрастного развития, включенного в спортивную подготовку, осознание возможностей спортивных форм общения и самореализации предлагает проведение широкой информационно-разъяснительной работы – от индивидуальных бесед до специально разработанных дискуссий.

По мере достижения навыков самоанализа целесообразно расширять психологические мероприятия, формы самоубеждения, методы произвольной мобилизации волевых усилий, средства и методы воспитания устойчивости к стрессу в условиях повышения ответственности и т.п. Значимость специально планируемых занятий по психологической подготовке возрастает, если они используются в тесной взаимосвязи со всей системой идейно-воспитательной работы, направленной на развитие моральных принципов ведения соревновательной борьбы, нравственной воспитанности, активной жизненной позиции, идейной убежденности каждого спортсмена и спортивной команды в целом.

## ГЛАВА 8 ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Под тактикой ушу (саньда) понимают способы объединения и реализации двигательных действий, которые обеспечивают эффективность соревновательной деятельности и направленные на достижение максимального результата.

Индивидуальная манера боя состоит из:

- тактической установки (обыгрывание, темп, нокаутирующий удар);

- тактической формой ведения боя (атакующая, встречная, ответная, оборонительная, наступательная, комбинационная);
- способа ведения боя (ближняя, средняя, длинная дистанция);
- способа принятия решения (выжидание ситуаций, активное создание ситуаций);
- тактических схем (гибкие, жесткие).

Среди тактических действий принято выделять:

- подготовительные (разведывательные, обманные, маневренные действия);
- оборонительные (маневренные, приемы защиты, отдельные встречные или ответные удары для сдерживания напора противника);
- наступательные (атака, встречные и ответные удары).

Соревновательный поединок в ушу представляет собой совокупность боевых эпизодов с различной направленностью.

- тактическая манера с направленностью на нападение (ударное, бросковое, маневренное, комбинационное);
- тактическая манера, направленная на контратаку (защитная, провокационная);
- тактическая манера, направленная на оборону (упреждающая, останавливающая, силовая, выжидательная защита, защита маневрированием, комбинированная).

В процессе многолетней спортивной подготовки спортсмен должен овладеть тактическими знаниями, умениями и навыками, с последующим совершенствованием тактического мышления.

Тактика в ушу (таолу) в процессе многолетней подготовки включает в себя: изучение основных теоретико-методических положений спортивной тактики; овладение элементами и приемами тактических действий; совершенствование тактического мышления; практическую реализацию тактической подготовленности.

Тактическая подготовленность зависит от уровня технической подготовленности, развитии специальных физических качеств, функциональных возможностей важнейших систем организма, психологической подготовленностью спортсмена.

## ГЛАВА 9 ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательная работа со спортсменами проводится в процессе учебно-тренировочных занятий, в том числе в условиях спортивно-

оздоровительного лагеря, спортивных соревнований, а также в свободное от занятий время.

Решению воспитательных задач должны способствовать четкая организация работы, высокая требовательность и личный пример тренера, беседы и лекции на морально-этические темы, проведение разъяснительной работы о значении высоких достижений спортсменов на международной арене, чтение общеобразовательной и специальной литературы.

Используются также следующие формы воспитательной работы:

участие в общественно-политических компаниях;

регулярное проведение общих собраний спортсменов, организация спортивных вечеров и традиционных встреч со спортсменами-воспитанниками;

просмотр учебных кинофильмов, выпуск стенных газет и фотогазет, фотовитрин, встречи с мастерами спорта, показательные выступления;

участие в самодеятельном строительстве спортивных лагерей и площадок, ремонте оборудования и инвентаря, озеленении территории учреждения и т.п.;

участие в организации и проведении спортивных соревнований внутри учреждения, в школах общего среднего образования, в районе в качестве судей;

участие в проведении учебно-тренировочных занятий на этапе НП в качестве инструкторов-общественников.

Большое значение в воспитательной работе имеет регулярный контроль за учебной работой спортсменов в школе общего среднего образования, наблюдение за их поведением в быту.

Тренерский состав обязан устанавливать личные контакты с директорами, классными руководителями и родителями спортсменов.

## РАЗДЕЛ IV

### МЕДИЦИНСКОЕ, НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ, ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

#### ГЛАВА 10

#### МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основными задачами медицинского обследования в группах НП является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. Занимающиеся в начале и конце учебного года должны проходить медицинские обследования.

В процессе многолетней спортивной подготовки медицинские обследования позволяют следить за динамикой основных физиологических показателей, а текущие обследования – контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Медицинское обследование спортсменов предполагает проведение следующих видов обследований: первичного; ежегодных; дополнительных; этапного, текущего и срочного контроля, включая врачебно-педагогические наблюдения.

Ряд видов обследования (этапный, текущий, срочный) осуществляется в основном при работе со спортсменами в группах спортивного совершенствования, в условиях учебно-тренировочных сборов.

Ежегодные медицинские обследования проводятся два раза в год. Их основной целью является оценка состояния здоровья спортсменов, уровня физического развития (в том числе степени полового созревания, когда речь идет о подростках) и функционального состояния ведущих систем организма.

Дополнительные медицинские обследования проводятся после перенесенных заболеваний и травм, длительных перерывов в тренировках, по просьбе тренера или спортсмена. Их основная цель, в принципе, совпадает с целью медицинских обследований.

Этапный контроль проводится 4 раза в год:

1-е обследование – по окончании втягивающего этапа подготовительного периода;

2-е и 3-е обследования – в середине и конце подготовительного периода;

4-е обследование – в конце предсоревновательного периода.

Основной целью этапного контроля является определение кумулятивных изменений, возникающих в организме спортсменов в процессе тренировочных занятий. При его проведении регистрируются общая физическая работоспособность, энергетические потенциалы организма, функциональные возможности ведущих для избранного вида спорта систем организма, специальная работоспособность.

Основной целью текущего контроля является определение степени выраженности отсроченных постнагрузочных изменений в функциональном состоянии ведущих органов и систем организма спортсмена.

Текущий контроль осуществляется:

– ежедневно утром (натошак, до завтрака; при наличии двух учебно-тренировочных занятий – утром и перед вторым учебно-тренировочным занятием);

– три раза в неделю (первый – на следующий день после дня отдыха, второй – на следующий день после наиболее тяжелых учебно-тренировочных занятий и третий – на следующий день после умеренных учебно-тренировочных занятий);

– один раз в неделю – после дня отдыха.

В предсоревновательном периоде целесообразно использование первого варианта организации текущего контроля.

Основной целью срочного контроля является оценка изменений, возникающих в организме спортсмена непосредственно в момент выполнения тренировочных нагрузок и в период восстановления (до 2 ч после окончания учебно-тренировочного занятия).

При организации срочного контроля одни показатели регистрируются только до и после учебно-тренировочных занятий, другие – непосредственно в процессе учебно-тренировочных занятий. Непосредственно в процессе тренировки (независимо от специфики выполняемых нагрузок) обычно анализируются внешние признаки утомления, динамика частоты сердечных сокращений, значительно реже – показатели биохимического состава крови.

До и после учебно-тренировочных занятий целесообразно регистрировать срочные изменения массы тела, функционального состояния сердечно-сосудистой системы.

Врачебно-педагогические наблюдения – совместные наблюдения врача и тренера в условиях учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований, направленные на совершенствование учебно-тренировочного процесса.

Тренер определяет работоспособность спортсмена, степень выполнения им намеченного плана учебно-тренировочных занятий, а врач оценивает состояние спортсмена и его реакцию на нагрузку. Сопоставление этих данных позволяет наиболее точно и полно охарактеризовать нагрузку учебно-тренировочного занятия или спортивного соревнования и ее соответствие состоянию спортсмена, помогает тренеру своевременно внести изменения в тренировочный процесс. Исследования проводят до учебно-тренировочного занятия, в ходе и по его окончании, а также на различных этапах восстановления.

Методика обследования зависит от конкретных задач и условий, количества обследуемых, наличия аппаратуры и др. Однако во всех случаях необходимо стремиться к тому, чтобы исследование было

комплексным и отражало сдвиги состояния основных функциональных систем, обеспечивающих работоспособность организма.

При отсутствии возможности использовать современное медицинское оборудование можно рекомендовать следующие простейшие способы экспресс-контроля адаптации спортсмена к тренировочным нагрузкам.

**Ортостатическая проба.** После сна в кровати определяется пальпаторно пульс за 1 мин. Затем спортсмен встает и, простояв 1 мин, снова считает пульс стоя за 1 мин. Определяется разность: если она составляет 6 – 10 ударов, то это говорит о хорошем состоянии функциональной системы, разница в 10 – 18 ударов пульса свидетельствует об удовлетворительном состоянии, а свыше 20 ударов – о нарушении работы организма из-за переутомления или заболевания.

Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы с проведением пробы Руфье–Диксона. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-минутного отдыха ( $P_1$ ), в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 с с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу после окончания приседаний измеряется пульс в положении стоя ( $P_2$ ), а после минутного отдыха – в положении сидя ( $P_3$ ). Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руфье,  $R$ ) производится по формуле

$$R = [(P_1 + P_2 + P_3) - 200] / 10.$$

Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе представлена в таблице 53 приложения 1.

## ГЛАВА 11 НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Научно-методическое обеспечение спортивной подготовки осуществляется учреждениями спортивной медицины, подчиненной Министерству спорта и туризма организацией, которая наряду с основной деятельностью осуществляет медицинскую деятельность в сфере физической культуры и спорта (далее – научно-практический центр). Научно-методическое обеспечение спортивной подготовки могут осуществлять иные организации здравоохранения, научные организации, учреждения образования, организации физической культуры и спорта, организации, которые наряду с основной деятельностью осуществляют медицинскую деятельность, фармацевтическую деятельность в порядке, установленном законодательством. Общая координация научно-

методического обеспечения спортивной подготовки на республиканском уровне осуществляется научно-практическим центром во взаимодействии с областными, городскими и (или) межрегиональными учреждениями спортивной медицины на местном уровне.

Научно-методическое обеспечение спортивной подготовки осуществляется согласно ежегодно утверждаемому Министерством спорта и туризма плану, сформированному научно-практическим центром с учетом предложений организаций физической культуры и спорта, обеспечивающих подготовку спортивного резерва и (или) спортсменов высокого класса.

Формами организации научно-методического обеспечения спортивной подготовки являются: проведение научно-исследовательских работ и внедрение их результатов в практику подготовки спортивного резерва и (или) спортсменов высокого класса в Республике Беларусь; распространение научно-методической литературы (практические пособия, журналы, брошюры, памятки и иное); участие в разработке стандартов спортивной подготовки; проведение обследований спортсменов в соответствии с методиками (протоколами) обследований, разработанными научно-практическим центром; проведение иных мероприятий, направленных на совершенствование научно-методического обеспечения спортивной подготовки в соответствии с законодательством.

При организации научно-методического обеспечения спортивной подготовки используется материально-техническая база организаций, осуществляющих научно-методическое обеспечение спортивной подготовки, в порядке, определенном законодательством.

Организации физической культуры и спорта, обеспечивающие подготовку спортивного резерва и (или) спортсменов высокого класса, могут заключать договоры о сотрудничестве с организациями, осуществляющими научно-методическое обеспечение спортивной подготовки, в порядке, установленном законодательством, с целью научно-методического обеспечения спортивной подготовки за счет средств республиканского и (или) местных бюджетов, а также иных источников, не запрещенных законодательством.

## ГЛАВА 12

### ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Важнейшим средством восстановления после тренировочных нагрузок является обеспечение рационального режима дня, создание

необходимых гигиенических условий во время тренировочных занятий и бытовых удобств во время отдыха.

К активным средствам восстановления следует отнести медитативно-дыхательные практики, упражнения разносторонней подготовки, проводимые на открытом воздухе, широкое применение игрового метода, вариативность учебно-тренировочных занятий, мажорный тон проведения занятий, оптимальное чередование нагрузок и отдыха. Следует следить за витаминизацией, полноценным и своевременным питанием, гигиеническими процедурами и закаливанием, общим ультрафиолетовым облучением.

Водные процедуры: душ, теплая ванна, гидромассаж, парная, суховоздушная баня.

Душ (дождевой, игольчатый, пылевой, струйный, шарко, шотландский, веерный, циркулярный) используется после каждой тренировки в течение 5 – 10 минут с постепенным увеличением температуры воды до горячей. Наиболее благоприятное положение - сидя, ноги вытянуты, поочередно подставляя под душ спину, плечи с руками, ноги. Под душем спортсмен может выполнить не сложные приемы самомассажа (тех групп мышц рук, плечевого пояса; спины, груди и ног, которые наиболее устали).

Теплая ванна (температура воды 38 – 42°) применяется непосредственно после напряженного учебно-тренировочного занятия. В воду добавлять восстановительные экстракты. Например, на обычную домашнюю ванну добавляется 2 столовые ложки хвойного экстракта (лучше кристаллического). Время пребывания в ванне – 10 – 15 минут. После ванны наблюдается хорошее расслабление мышц, нормализуется деятельность нервной системы и внутренних органов. Теплую ванну можно использовать также за 30 минут до сна (температура воды 35 – 39°).

Финская суховоздушная баня-сауна рекомендуется раз в неделю. Продолжительность пребывания в парной 15 минут: два, три захода по 4 – 6 минут каждый, между заходами отдых в течение 8 – 10 минут.

Гидромассаж (при наличии гидромассажных установок). Температура воды в ванне плюс 35 – 39°, напор струи подбирается индивидуально. Начинать массаж необходимо с ног и в положении лежа на груди с опорой на руки; после обработки ног, спины и рук, спортсмен переворачивается и в той же последовательности завершает массаж.

Спортивный массаж применяется на всех этапах спортивной подготовки. Тренер должен знать основные приемы спортивного массажа (поглаживание, разминание, потряхивание), чтобы в случае необходимости подменить специалиста-массажиста. Простейший массаж

может быть выполнен тотчас после учебно-тренировочного занятия, когда спортсмен прогреется 5 – 7 минут под теплым душем или в теплой ванне.

После больших нагрузок тренер сам может выполнить сегментарный массаж. Он не сложен по выполнению, но довольно эффективен в плане восстановления. Выполняется он в течение 15 – 20 минут в промежутках между учебно-тренировочными занятиями или перед сном. Для сегментарного массажа спортсмен ложится на грудь (спина полностью оголена), руки в стороны. Тренер стоит сзади лицом к спортсмену. Выполняется поглаживание и выжимание (все приемы идут от крестцовой области вдоль позвоночника к затылку); затем приступают к растиранию и разминанию области лопаток, особенно в местах их прикрепления к плечу (обрабатываются задние пучки дельтовидной, широчайшая, круглые мышцы и верхние пучки трапецевидной). Заканчивается массаж легким поглаживанием и потряхиванием всей спины. Предстартовый массаж используется в сочетании с растиранием.

Растирки и спортивные кремы способствуют более быстрому восстановлению, лечению спортивных травм и используются как средства, повышающие работоспособность. Массаж с растирками эффективнее, так как достигается более глубокая обработка мышц и более длительно сохраняется тепло в мышцах.

Медико-биологические средства. Помимо витаминизации и рационального питания, сбалансированного по своему составу в соответствии с характером тренировочной работы, сюда входит использование восстановительных напитков, коктейлей, некоторых растительных и фармакологических средств.

Восстановительные напитки применяются в течение дня: перед тренировкой (особенно утренней) и после нее. Всего в день рекомендуется выпить около 3, 4 стаканов напитка. Состав одного из видов напитка: средне заваренный чай (лучше зеленый, можно грузинский, индийский), 200 г глюкозы (в порошке), 300 – 400 миллиграмм аскорбиновой кислоты, минеральные соли (например, 1 таблетку Рингер-Локке). Восстановительные коктейли, некоторые растительные и фармакологические средства назначаются спортивным врачом и применяются под его наблюдением. Спортивный врач совместно с тренером и массажистом планируют и систему использования восстановительных и профилактических средств в учебно-тренировочном процессе.

Примерная схема использования дополнительных средств восстановления представлена в таблице 54 приложения 1.

## ГЛАВА 13

### АНТИДОПИНГОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Антидопинговые мероприятия ставят своей целью проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга и предусматривают консультации спортивного врача и диспансерные исследования спортсменов в группах СПС и ВСМ.

Допинги – это препараты, которые применяются спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

К запрещенным веществам относятся: стимуляторы, наркотики, анаболические агенты, диуретики, пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы: кровяной допинг, физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Мероприятия антидопинговой программы преследует следующие цели:

обучение спортсменов общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

обучение спортсменов конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;

увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

Спортсмены должны быть заранее ознакомлены с процедурой допинг-контроля, знать свои права и обязанности, перечень документов, оформляемых при этой процедуре. Спортсмены должны знать, что во время национальных и международных спортивных соревнований проводится допинг-контроль не только призеров, но и остальных участников по жребию или выбору судьи по допингу. Помещения (станции) допинг-контроля размещаются на всех спортивных аренах и с их расположением должны быть ознакомлены все участники. В ином случае могут возникнуть проблемы у спортсменов с передвижением по месту проведения соревнований, своевременной явкой на старт.

Допинг-контроль на спортивных соревнованиях осуществляется учреждением «Национальное антидопинговое агентство» (далее – НАДА) и проводится в соответствии с Антидопинговыми правилами Республики Беларусь (далее – Правила).

В случае включения спортивного соревнования в календарный план спортивных соревнований международной спортивной организации,

допинг-контроль проводится на условиях и по правилам соответствующей международной организации.

Всемирное антидопинговое агентство вправе проводить допинг-контроль в соответствии со Всемирным антидопинговым кодексом (далее – Кодекс).

Правила обязательны для исполнения каждым участником спортивного соревнования как условие участия в них.

Каждый участник спортивного соревнования обязан информировать НАДА и (или) специалистов допинг-контроля о фактах и иных сведениях, относящихся к возможному нарушению Правил.

НАДА может запрашивать, получать, оценивать и обрабатывать информацию из всех доступных источников с целью тестирования и (или) для проведения расследования возможного нарушения Правил.

Каждый участник спортивного соревнования должен быть информирован, что обработка и распространение сведений и персональных данных, полученных НАДА для целей допинг-контроля, производится в соответствии с требованиями Кодекса и процедурами НАДА по защите персональных данных.

Организаторы спортивного соревнования содействуют НАДА в осуществлении допинг-контроля и (или) проведению расследования возможного нарушения Правил.

Фактором, обеспечивающим допинговую безопасность, является теоретическое рассмотрение следующих обязательных тем:

- антидопинговые правила Республики Беларусь и международной федерации;
- процедура допинг-контроля;
- санкции за нарушение антидопинговых правил;
- влияние допинга на здоровье спортсмена.

Актуальный список запрещенных субстанций и методов можно найти на сайте НАДА [nada.by](http://nada.by).

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:

- индивидуальные консультации спортивного врача;
- анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в спортивных соревнованиях в период годичного цикла;
- разъяснение нарушений антидопинговых правил (список запрещенных веществ и методов; вещества, запрещенные в отдельных видах спорта; программа мониторинга; санкции к спортсменам;
- проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов и

легальному применению различных фармакологических веществ и средств.

Рекомендуется осуществлять антидопинговое обучение по программам, разработанным НАДА.

## РАЗДЕЛ V МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Материально-техническое обеспечение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, должно быть предоставлено спортсменам в соответствии с требованиями стандарта спортивной подготовки и включать в себя:

оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки;

спортивную экипировку;

проезд к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

питание и проживание в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации из соответствующего бюджета.

Перечень инвентаря, спортивной одежды и обуви специального назначения необходимый для прохождения спортивной подготовки, указан в постановлении Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 12 сентября 2008 г. № 20 «О материально-техническом обеспечении спортсменов, спортсменов-спортсменок, иных спортсменов и тренеров-преподавателей по спорту».

Требования, предъявляемые к специализированному залу: специальный ковер, складные маты, в маленьких залах обивка стен, зеркала на стенах, гимнастические стенки.

Зал физической подготовки: гимнастические стенки, скамейки, перекладины, маты, гири; штанга тренировочная, набор гантелей; набивные мячи (вес от 1 до 5 кг); мячи для спортивных игр (баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные); скакалки, гимнастические палки, спортивное оружие; тренажеры; приспособления и разметка для игр; защитные сетки или жалюзи для окон; амортизаторы; тренажеры избирательного воздействия; пояса отягощения и т.п.

Специально оборудованный тренажерный зал со стационарно установленным оборудованием позволит облегчить подготовку и эксплуатацию оборудования и инвентаря, а также будет способствовать более рациональному построению занятий.

Методический кабинет: аудио- и видеоаппаратура; шторы затемнения; экран; стенды постоянной информации; стенды текущей информации; методическая библиотека (справочные издания, журналы, газеты, учебные кинофильмы и т.д.).

Восстановительный центр: массажный стол; аппарат ультрафиолетового облучения; светотепловые ванны; ингаляторы; аэризатор; гидромассажный аппарат; акустическая система.

В таблице 55 приложения 1 приводится примерный перечень инвентаря, необходимого для учебно-тренировочного процесса. При достаточном финансировании этот перечень может быть расширен.

## РАЗДЕЛ VI ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Одной из задач в спортивной подготовке является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на этапе углубленной специализации и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах спортивной подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

В процессе занятий необходимо прививать спортсменам навыки работы в качестве помощника тренера. Для этого во время подготовительной части учебно-тренировочного занятия (разминки) рационально привлекать лучших юных спортсменов к демонстрации общеразвивающих и специальных упражнений.

Спортсмены должны овладеть принятой в избранном виде спорта терминологией, командным голосом для проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть, овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятий). Во время проведения учебно-тренировочных занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки, анализировать технику выполнения элементов упражнений.

На УТ этапе необходимо привлекать спортсменов к судейству соревнований в группах НП. Для этого нужно провести инструктаж в форме беседы или лекции и дать изучить правила

спортивных соревнований, отметив при этом основные пункты, на которые следует обратить внимание. Изучение правил спортивных соревнований должно проходить последовательно от раздела к разделу. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил спортивных соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и другой группах, ведение протоколов спортивных соревнований.

Спортсмены групп СПС регулярно привлекаются в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах НП и УТ. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Спортсмены в группах СПС должны уметь составлять комплексы упражнений, подбирать упражнения для совершенствования техники, регистрировать объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Спортсмены должны привлекаться к проведению занятий и спортивных соревнований в школах общего среднего образования. По судейской практике спортсмены в группах СПС должны хорошо знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству городских и областных спортивных соревнований, уметь организовать и провести спортивные соревнования внутри организации и в районе.

Для спортсменов этапа СПС и ВСМ итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейской категории судьи по спорту.

## РАЗДЕЛ VII ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Учебно-тренировочные занятия всегда связаны с повышенным риском травматизма. Это накладывает на тренера высокие требования к неукоснительному исполнению требований правил безопасности проведения занятий физической культурой и спортом.

Правила безопасности проведения занятий физической культурой и спортом направлены на создание условий по охране здоровья, предупреждению травматизма, проведению организационно-профилактических мер обеспечения безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Руководство учреждения обязано:

обеспечивать и проверять исправность физкультурно-спортивных сооружений, спортивного инвентаря и оборудования;

осуществлять эксплуатацию физкультурно-спортивных сооружений с учетом требований санитарных норм и правил;

обеспечивать соблюдение положения о проведении спортивно-массового мероприятия, правил спортивных соревнований по ушу и положения о проведении (регламента проведения) спортивного соревнования;

организовывать проведение учебно-тренировочных занятий с учетом индивидуальных и возрастных особенностей спортсменов;

проводить со спортсменами инструктаж по технике безопасности на учебно-тренировочных занятиях;

оказывать первую помощь при несчастных случаях;

создавать условия для занятия **панкратионом**.

К учебно-тренировочным занятиям допускаются:

спортсмены, которые прошли инструктаж по технике безопасности;

спортсмены, которые не имеют медицинских противопоказаний для занятий избранным видом спорта.

Спортсмены, имеющие полное либо частичное освобождение от учебно-тренировочных занятий, должны присутствовать на этом занятии.

После болезни спортсмен обязан предоставить тренеру справку из медицинского учреждения о допуске к занятию избранным видом спорта.

Спортсмены обязаны иметь при себе чистую спортивную обувь и спортивную форму, которые должны соответствовать месту проведения учебно-тренировочных занятий. В случае, если учебно-тренировочное занятие проводится на улице, спортивная одежда и обувь должна соответствовать текущим погодным условиям.

Правила безопасности до начала учебно-тренировочных занятий:

спортсмены должны переодеваться в специально отведенном для этих целей помещении – раздевалке. Мальчики и девочки должны переодеваться в отдельных помещениях. На учебно-тренировочное занятие спортсмены должны выходить в спортивной форме и обуви;

перед учебно-тренировочным занятием необходимо снять с себя и убрать из карманов все предметы, которые могут представлять собой опасность при занятиях – браслеты, перстни, часы и так далее;

по команде тренера спортсмены должны встать в строй для начала проведения учебно-тренировочного занятия.

Во время учебно-тренировочных занятий спортсмен обязан:

внимательно слушать и неукоснительно выполнять инструкции тренера;

выполнять упражнения и брать спортивный инвентарь только после соответствующего разрешения тренера;

во время упражнений выполнять соответствующие правила техники безопасности: соблюдать дистанцию, избегать несанкционированных падений, столкновений и так далее;

несанкционированно менять траекторию движения, делать опасные движения или броски предметов, баловаться и мешать проведению занятия;

при ухудшении самочувствия или получении травмы немедленно прекратить занятие и сообщить об этом тренеру.

После учебно-тренировочных занятий спортсмен обязан:

при необходимости и с разрешения тренера убирать спортивный инвентарь;

после разрешения тренера по физкультуре организованно и спокойно покинуть место проведения учебно-тренировочных занятий и идти в раздевалку;

переодеться в повседневную одежду и обувь.

## РАЗДЕЛ VIII ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Список специальной литературы, методических разработок, научных изданий, изданий докладов, лекций, семинаров и других публикаций по современным технологиям и методикам спортивной подготовки, используемых при разработке учебной программы по акробатике спортивной и рекомендуемых для использования в планировании и при проведении учебно-тренировочного процесса:

1. Абаев, Н.В. Сунь Лутан: О философско-психологических основах «внутренних школ» ушу / Н.В. Абаев, И.В. Горбунов. – Новосибирск: Наука, 1992. – 168 с.

2. Барташ, В.А. Основы спортивной тренировки в рукопашном бое учеб. пособие для студентов вузов с электрон. прил. / В.А. Барташ. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 478 с. Вайнбаум, Д. Дозирование физических нагрузок школьников / Д. Вайнбаум. – М.: Просвещение, 1991. – 64 с.

3. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.

4. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 330 с.

5. Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. – Киев: Олимпийская литература, 2002. – 294 с.

6. Всемирный антидопинговый кодекс – Word anti-doping code

/Всемирное антидопинговое агентство // пер. с англ. А.А.Анцилиевич, А.А.Деревоедов (НП «РУСАДА»). – Минск, 2014. – 131 с.

7. Диденко, В.В. У-шу: философия движения / Диденко В.В., Попов Г.В., Сагоян О.А. – М.: Книга, 1990. – 320 с.

8. Закон Республики Беларусь от 4 января 2014 г. № 125-3 «О физической культуре и спорте».

9. Иванченко, Е. И. Контроль и учет в спортивной подготовке : пособие / Е. И. Иванченко ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – 5-е изд., стер. – Минск : БГУФК, 2017. – 61 с.

10. Лошаков, В.Б. Начальный этап тренировки: пособие: в 2 ч. / В.Б. Лошаков, А.Н. Лашкевич, С.А. Копейкина; под ред. Т.Д. Поляковой; Белорус. гос. Ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2009. – Ч. 2. – 47 с.

11. Лошаков, В.Б. У-шу. Начальный этап тренировки: пособие: в 2 ч. / В.Б. Лошаков, А.Н. Лашкевич, С.А. Копейкина; под ред. Т.Д. Поляковой; Бел. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2008. – Ч. 1. – 104 с.

12. Методические рекомендации по подготовке учебных программ по видам спорта для специализированных учебно-спортивных заведений (ДЮСШ, СДЮШОР, УОР, ШВСМ). – Мн., 2000.

13. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учеб. для тренеров] : в 2 кн. / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2015. – Кн. 2. – 752 с.

14. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учеб. для тренеров] : в 2 кн. / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2015. – Кн. 1. – 680 с.

15. Положение о специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва, специализированной детско-юношеской спортивно-технической школе. В редакции постановлений Минспорта от 25.05.2011г. №11, от 03.03.2008 №6, от 02.02.2010 № 9, от 14.07.2014г. № 27.

16. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П.Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.

17. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие / Ж.К.Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 480 с.

Приложение 1  
к учебной программе по  
ушу

Таблица 1. Требования к комплектованию учебных групп

Группа	Учебная нагрузка (академических часов в неделю)	Годовая учебная нагрузка за 46 недель (ч)	Учебная нагрузка в спортивно-оздоровительном лагере за 6 недель (ч)	Всего академических часов за год	Требования по спортивной подготовке на конец учебного года (квалификация спортсменов)
НП 1	6	276	36	312	Без разряда
НП 2, 3	6	276	36	312	Без разряда
УТ 1	9	414	54	468	Юношеский разряд
УТ 2	12	552	72	624	I юношеский разряд – II разряд
УТ 3	15	690	90	780	I – II разряд
УТ 4 – 7	18	828	108	936	I разряд – КМС
СПС 1	21	966	126	1092	КМС
СПС 2	23	1058	138	1196	КМС
СПС 3 – 6	26	1196	156	1352	КМС – МС
ВСМ	30	1380	180	1560	МС – МСМК
ВСМ*	32	1472	192	1664	МС – МСМК

\* В списке учебной группы спортсмен, включенный в состав национальной команды Республики Беларусь по ушу.

Таблица 2. Примерный учебный план

№	Содержание занятий	Группы НП		УТ группы				Группы СПС			Группы ВСМ		
		Год подготовки											
		1	2, 3	1	2	3	4 – 7	1	2	3 – 6	ВСМ	ВСМ*	
I	Теоретическая подготовка	16	16	18	20	22	24	26	28	30	32	36	
II	Практическая подготовка	296	296	450	602	758	912	1066	1168	1322	1528	1628	
1.	ОФП	102	102	135	160	195	220	246	228	302	229	248	
2.	СФП	70	70	95	122	163	212	260	320	320	489	510	
3.	ТТП	124	124	220	320	400	480	560	620	700	810	870	
4.	Участие в спортивных соревнованиях	в течение года											
III	Медицинское обследование	согласно календарному плану											
IV	Восстановительные мероприятия	в течение года											
V	Инструкторская и судейская практика			+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Итого академических часов:	312	312	468	624	780	936	1092	1196	1352	1560	1664	

\* В списке учебной группы спортсменов, включенный в состав национальной команды Республики Беларусь по ушу.

Таблица 3. Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий в группах НП

Раздел подготовки	Количество академических часов	
	НП 1	НП 2, 3
<b>I. Теоретическая подготовка</b>		
1. Вводное занятие. Исторические сведения об ушу. Ушу в Беларуси	4	4
2. Правила поведения и техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий	2	2
3. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль, самоконтроль	5	5
4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека	5	5
Итого:	16	16
<b>II. Практические занятия</b>		
1. ОФП	102	102
2. СФП	70	70
3. ТТП	124	124
Медицинское обследование	согласно календарному плану	
Всего академических часов:	312	312

Таблица 4. Примерный годовой график распределения учебной нагрузки в группах НП

№	Содержание занятий	Всего часов	Периоды											
			Подготовительный			Соревновательный			Подготовительный		Соревновательный		Переходный	
			Месяцы											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
I	Теоретическая подготовка	16	2	2	2		2	2	2	2	2			
II	Практические занятия	296	24	24	24	26	25	25	25	25	26	24	24	24
1	ОФП	102	9	9	9	10	8	8	8	8	9	8	8	8
2	СФП	70	5	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	7
3	ТТП	124	10	10	10	10	11	11	11	11	11	10	10	9
4	Участие в спортивных соревнованиях	в течение года												
III	Медицинское обследование	согласно календарному плану												
IV	Восстановительные мероприятия	в течение года												
	Всего часов:	312	26	26	26	26	27	27	27	27	28	24	24	24

Таблица 5. Примерный недельный план в группах НП 1 года подготовки на сентябрь-октябрь

Основная направленность учебно-тренировочного занятия	Содержание занятия	Дозировка, мин	Метод тренировки. Методические указания
Развитие быстроты, ловкости Формирование двигательных навыков Развитие гибкости	- медленный бег	10	Игровой метод
	- комплекс ОРУ	10	
	- подвижная игра или эстафета с элементами единоборств	20	Равномерный метод
	- комплекс СПУ, СУ	10	
- упражнения для общефизического развития	10		
- упражнения для развития гибкости	10		
Развитие координации, ловкости Изучение техники Развитие гибкости	- подвижная игра	20	Игровой метод
	- комплекс ОРУ	10	
	- комплекс СПУ, СУ	15	Переменный метод Интервальный метод
	- комплекс для развития силы ног	10	
- упражнения для развития гибкости	5		
Развитие выносливости Изучение техники ушу Формирование двигательных навыков	- медленный бег	12	Равномерный метод
	- комплекс ОРУ	10	
	- комплекс СПУ, СУ	15 – 20	Повторный метод
	- упражнения для общефизического развития	15 – 20	
- упражнения для восстановления	3		

Таблица 6. Примерный недельный план в группах НП 1 года подготовки на январь-февраль

Основная направленность учебно-тренировочного занятия	Содержание занятия	Дозировка, мин	Метод тренировки. Методические указания
Развитие координации, ловкости Изучение техники ушу	- подвижная игра - комплекс ОРУ - подводящие упражнения для обучения техническим действиям	15 10 20	Игровой метод Расчлененный метод, исправлять ошибки
Развитие быстроты	- комплекс СПУ, СУ - упражнения на гибкость	10 5	Равномерный метод
Развитие координации, ловкости Изучение техники ушу	- подвижная игра с элементами единоборств - комплекс ОРУ - упражнения для обучения техническим действиям	15 10 15	Игровой метод Расчлененный метод, целостный метод
Развитие гибкости Развитие силы	- упражнения на гибкость - упражнения для развития силы рук, пресса, ног	15 10	Интервальный метод
Развитие координации Изучение техники ушу	- разминочный бег - комплекс ОРУ - комплекс СПУ, СУ - упражнения для обучения техническим действиям	5 10 20 20	Переменный метод Расчлененный метод
Развитие гибкости	- упражнения на гибкость, восстановление	5	Интервальный метод

Таблица 7. Примерный недельный план в группах НП 1 года подготовки на апрель

Основная направленность учебно-тренировочного занятия	Содержание занятия	Дозировка, мин	Метод тренировки. Методические указания
Развитие быстроты, ловкости	- подвижная игра - комплекс ОРУ - комплекс СПУ, челночный бег	15 – 20 10 10	Игровой метод Равномерный метод
Изучение техники ушу	- упражнения для обучения техническим действиям - упражнения для восстановления	20 5	Расчлененный метод, целостный метод
Развитие выносливости	- медленный бег - комплекс ОРУ	15 10	Равномерный метод
Развитие гибкости	- упражнения на гибкость	10	Равномерный метод
Изучение техники ушу	- комплекс СПУ, СУ	20	Интервальный метод
Развитие силы	- отжимания, упражнения для пресса	5 – 10	Повторный метод
Развитие выносливости, координации	- медленный бег - ОРУ в движении - специальные подводящие упражнения, упражнения для обучения техническим действиям	5 5 20	Переменный метод Расчлененный метод, целостный метод
Изучение техники ушу	- упражнения для восстановления	15	целостный метод
Восстановление	- подвижные игры с элементами единоборств	15 – 20	Равномерный метод Игровой метод

Таблица 8. Примерный недельный план в группах НП 1 года подготовки на май-июнь

Основная направленность учебно-тренировочного занятия	Содержание занятия	Дозировка, мин	Метод тренировки. Методические указания
<p>Развитие быстроты, ловкости</p> <p>Формирование двигательных навыков ушу</p> <p>Развитие силы</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- разминочный бег</li> <li>- комплекс ОРУ</li> <li>- упражнения на реакцию</li> <li>- комплекс СПУ, СУ</li> <li>- упражнения для обучения техническим действиям</li> <li>- упражнения ОФП и восстановление</li> </ul>	<p>5</p> <p>10</p> <p>5 – 10</p> <p>10 – 15</p> <p>20</p> <p>5 – 10</p>	<p>Повторный метод</p> <p>Расчлененный метод,</p> <p>Целостный метод</p> <p>Интервальный метод</p>
<p>Развитие гибкости</p> <p>Развитие силы</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- разминочный бег</li> <li>- ОРУ в движении</li> <li>- упражнения на гибкость, силу рук</li> <li>- отжимания, упражнения для пресса, ног</li> <li>- упражнения ОФП и восстановление</li> </ul>	<p>5</p> <p>10</p> <p>15</p> <p>20</p> <p>10</p>	<p>Переменный метод</p> <p>Равномерный метод</p> <p>Повторный или интервальный метод</p>

Таблица 9. Примерный недельный план в группах НП 2, 3 годов подготовки на сентябрь-октябрь

Основная направленность учебно-тренировочного занятия	Содержание занятия	Дозировка, мин	Метод тренировки. Методические указания
Развитие быстроты, ловкости	- медленный бег - комплекс ОРУ - эстафеты и подвижные игры с элементами единоборств на быстроту, реакцию, ловкость	10	Игровой метод
		10	
Формирование двигательных навыков ушу	- комплекс СПУ, СУ - упражнения на разные группы мышц	30	Расчлененный метод Интервальный метод
		20	
Развитие силы		20	
Развитие ловкости	- подвижная игра	20	Игровой метод
Формирование двигательных навыков ушу	- комплекс ОРУ - комплекс СПУ, СУ - отжимания, упражнения для пресса, ног	10	Расчлененный метод
		15	
Развитие выносливости	- упражнения для развития гибкости	20	Повторный или интервальный метод
Развитие гибкости	- восстановительные упражнения	20	Равномерный метод
Развитие ловкости, координации	- эстафеты и подвижные игры с элементами единоборств	5	Игровой метод
Формирование двигательных навыков ушу	- комплекс ОРУ, челночный бег - комплекс СПУ, СУ - упражнения для обучения техническим действиям	20	Расчлененный и целостный методы
		10	
Развитие выносливости	- комплекс упражнений ОФП	25	Интервальный метод
		35	

Таблица 10. Примерный недельный план в группах НП 2, 3 годов подготовки на декабрь-февраль

Основная направленность учебно-тренировочного занятия	Содержание занятия	Дозировка, мин	Метод тренировки. Методические указания
Развитие быстроты, ловкости	- эстафеты и подвижные игры с элементами единоборств, челночный бег	20 10	Игровой метод Равномерный метод
Формирование двигательных навыков ушу	- комплекс ОРУ - комплекс СПУ, СУ - упражнения для обучения техническим действиям	10 20 20	Расчлененный метод Интервальный метод
Развитие силы Развитие гибкости	- отжимания, упражнения для пресса, ног - упражнения для развития гибкости	10	
Развитие координации Формирование двигательных навыков ушу	- медленный бег - комплекс ОРУ в движении - комплекс СПУ, СУ - упражнения для обучения техническим действиям	5 10 20 30	Равномерный метод Расчлененный и целостный метод
Развитие гибкости	- упражнения на гибкость - восстановительные упражнения	20 5	Интервальный метод
Развитие ловкости, координации	- эстафеты и подвижные игры с элементами единоборств, челночный бег - комплекс ОРУ	20 10 5	Игровой метод Равномерный метод
Формирование двигательных навыков ушу	- комплекс СПУ, СУ - упражнения для обучения техническим действиям	20 – 25	Расчлененный и целостный методы
Развитие выносливости	- комплекс упражнений ОФП — восстановительные упражнения	25 5	Метод круговой тренировки

Таблица 11. Примерный недельный план в группах НП 2, 3 годов подготовки на март-апрель

Основная направленность учебно-тренировочного занятия	Содержание занятия	Дозировка, мин	Метод тренировки. Методические указания
Развитие ловкости, координации	- эстафеты и подвижные игры с элементами единоборств, челночный бег	25	Игровой метод
Формирование двигательных навыков ушу	- комплекс ОРУ - комплекс СПУ, СУ - упражнения для обучения техническим действиям	10 25 15	Расчлененный и целостный методы Повторный метод
Развитие силы, выносливости	- отжимания, упражнения для пресса, ног	10	
Развитие гибкости	- упражнения на гибкость - восстановительные упражнения	5	
Развитие ловкости, координации	- медленный бег - комплекс ОРУ - подвижная игра с элементами единоборств	5 10 20	Игровой метод
Формирование двигательных навыков ушу	- упражнения для обучения техническим действиям	30	Расчлененный и целостный методы
Развитие силы	- комплекс ОФП - восстановительные упражнения	20 5	Интервальный метод
Развитие ловкости, координации	- эстафеты и подвижные игры с элементами единоборств, челночный бег	20 20	Игровой метод Равномерный метод
Формирование двигательных навыков ушу	- комплекс ОРУ, упражнения на гибкость - комплекс СПУ, СУ - упражнения для обучения техническим действиям - упражнения на гибкость, восстановление	15 25 10	Расчлененный и целостный методы Повторный метод

Таблица 12. Примерный недельный план в группах НП 2, 3 годов подготовки на май-июнь

Основная направленность учебно-тренировочного занятия	Содержание занятия	Дозировка, мин	Метод тренировки. Методические указания
Развитие ловкости, координации Развитие быстроты  Формирование двигательных навыков ушу Развитие силы	- подвижная игра - комплекс ОРУ - комплекс упражнений на реакцию, быстроту движений - комплекс СПУ, СУ - упражнения для закрепления технических действий - упражнения на силу рук, ног, пресса	20	Игровой метод
		10	
		10	Равномерный метод
		10	
Развитие ловкости, координации  Формирование двигательных навыков ушу Развитие гибкости	- медленный бег - ОРУ в движении - комплекс ОФП - комплекс СПУ, СУ, - упражнения для закрепления технических действий - упражнения на гибкость	25	Целостный метод
		15	
		10	Равномерный метод
		10	
Развитие ловкости и быстроты Формирование двигательных навыков ушу  Развитие выносливости	- подвижная игра - комплекс ОРУ - комплекс СПУ, СУ - упражнения для закрепления технических действий - комплекс упражнений ОФП - восстановительные упражнения	20	Игровой метод
		10	
		15	Равномерный метод
		20	Целостный метод
		20	Интервальный метод
		5	

Таблица 13. Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий

Раздел подготовки	Количество академических часов	
	УТ 1 года подготовки	УТ 2 года подготовки
<b>I Теоретическая подготовка</b>		
1. Физическая культура и спорт в Республике Беларусь	2	2
2. Краткий обзор развития ушу в Республике Беларусь, Европе и мире	2	2
3. Правила поведения и правила безопасности во время занятий	2	1
4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся	2	3
5. Основы техники и тактики ушу	6	8
6. Правила соревнований	4	4
Итого часов:	18	20
<b>II Практические занятия</b>		
1. ОФП	135	160
2. СФП	95	122
3. ТТП	220	320
Участие в спортивных соревнованиях	+	+
Медицинское обследование	+	+
Восстановительные мероприятия	+	+
Инструкторская и судейская практика	+	+
Всего часов:	468	624

Таблица 14. Рекомендуемые объемы основных средств подготовки за год в УТ группах 1 и 2 годов подготовки

Средство подготовки	УТ 1 года подготовки	УТ 2 года подготовки
1. Общее количество занятий, без спортивного лагеря, ч	184	184-230
2. Теоретическая подготовка	3%	3%
3. Упражнения, развивающие физические качества	14%	14%
4. Спортивные игры и эстафеты	8%	8%
5. Специальные подготовительные упражнения	13%	13%
6. Специальные упражнения	25%	26%
7. ТТП	23%	24%
8. Упражнения на снарядах	12%	12%
9. Количество спортивных соревнований	До 10	До 10

Таблица 15. Примерный годовой график распределения учебной нагрузки в УТ группах 1 года подготовки

№	Содержание занятий	Всего часов	Периоды											
			Подготовительный				Соревновательный		Подготовительный		Соревновательный		Переходный	
			Месяцы											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
I	Теоретические занятия	18	3	2	2	2	2	1	2	2	1	1		
II	Практические занятия	450	36	38	38	37	37	37	36	37	38	38	40	38
1	ОФП	135	10	11	11	8	7	7	7	8	8	9	11	38
2	СФП	95	8	8	8	8	9	9	9	9	9	9	9	
3	ТТП	220	18	19	19	21	21	21	20	20	21	20	20	
4	Участие в спортивных соревнованиях	в течение года												
III	Медицинское обследование	согласно календарному плану												
IV	Восстановительные мероприятия	в течение года												
V	Инструкторская и судейская практика	в течение года												
	Всего часов:	468	39	40	40	39	39	38	38	39	39	39	40	38

Таблица 16. Примерный недельный план в УТ группах 1 года подготовки на январь-февраль

Основная направленность учебно-тренировочного занятия	Содержание занятия	Дозировка, мин	Метод тренировки. Методические указания
Развитие быстроты, ловкости Изучение и совершенствование техники ушу Развитие координации, силы	- эстафеты и подвижные игры с элементами единоборств, челночный бег - комплекс ОРУ - комплекс СПУ, СУ - упражнения для обучения техническим действиям - отжимания, упражнения для пресса, ног - восстановительные упражнения	20 10 20 20 20 5	Игровой метод Равномерный метод Расчлененный и целостный метод Интервальный метод
Развитие координации Изучение и совершенствование техники ушу Развитие гибкости	- медленный бег - комплекс ОРУ в движении - комплекс СПУ, СУ - упражнения для обучения техническим действиям - упражнения на гибкость - восстановительные упражнения	10 10 20 20 20 10	Равномерный метод Расчлененный и целостный метод Интервальный метод
Развитие ловкости, координации Изучение и совершенствование техники ушу Развитие выносливости	- эстафеты и подвижные игры с элементами единоборств, челночный бег - комплекс ОРУ - комплекс СПУ, СУ - упражнения для обучения техническим действиям - комплекс упражнений ОФП - восстановительные упражнения	20 10 35 – 40 25 5	Игровой метод Равномерный метод Расчлененный и целостный методы Интервальный и повторный метод

Таблица 17. Примерный недельный план в УТ группах 1 года подготовки на март-апрель

Основная направленность учебно-тренировочного занятия	Содержание занятия	Дозировка, мин	Метод тренировки. Методические указания
Развитие ловкости, координации  Изучение и совершенствование техники ушу Развитие физических качеств, гибкости	- эстафеты и подвижные игры с элементами единоборств, челночный бег - комплекс ОРУ - комплекс СПУ, СУ - упражнения для обучения техническим действиям  - отжимания, упражнения для пресса, ног - упражнения на гибкость - восстановительные упражнения	25  30 15  10 10 10	Игровой метод  Расчлененный и целостный методы  Повторный метод
Развитие ловкости, координации  Совершенствование техники ушу Развитие выносливости, силы	- медленный бег - комплекс ОРУ - подвижная игра с элементами единоборств - упражнения для обучения техническим действиям  - комплекс упражнений ОФП - восстановительные упражнения	5 10 20 30  20 5	Игровой метод  Расчлененный и целостный методы Интервальный метод
Развитие быстроты, координации  Совершенствование техники ушу Развитие гибкости	- эстафеты и подвижные игры с элементами единоборств, челночный бег - комплекс ОРУ - комплекс СПУ, СУ - упражнения для обучения техническим действиям - упражнения на гибкость, восстановление	20  15 20 25 10	Игровой метод  Равномерный метод Расчлененный и целостный методы Повторный метод

Таблица 18. Примерный недельный план в УТ группах 1 года подготовки на май-июнь

Основная направленность учебно-тренировочного занятия	Содержание занятия	Дозировка, мин	Метод тренировки. Методические указания
Развитие ловкости, координации Развитие быстроты Изучение и совершенствование техники ушу Развитие выносливости	- подвижная игра - комплекс ОРУ - комплекс упражнений на реакцию, быстроту движений - комплекс СПУ, СУ - упражнения для закрепления технических действий - упражнения для рук, ног, пресса - восстановительные упражнения	20 10 10 25 15 10	Игровой метод Равномерный метод Целостный метод Интервальный метод
Развитие ловкости, координации Развитие выносливости Совершенствование техники ушу	- медленный бег - ОРУ в движении - комплекс ОФП - комплекс СПУ, СУ - упражнения для закрепления технических действий - восстановительные упражнения	5 10 20 30 15 10	Равномерный метод Интервальный метод Целостный метод
Развитие координации, ловкости и быстроты Совершенствование техники ушу Развитие выносливости	- подвижная игра - комплекс ОРУ - комплекс СПУ, СУ - комплекс упражнений ОФП - восстановительные упражнения	20 10 35 20 5	Игровой метод Целостный метод Интервальный метод

Таблица 19. Примерный годовой график распределения учебной нагрузки в УТ группах 2 года подготовки

№	Содержание занятий	Всего часов	Периоды											
			Подготовительный				Соревновательный		Подготовительный		Соревновательный		Переходный	
			Месяцы											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
I	Теоретические занятия	20	3	2	1	2	3	1	2	2	2	2		
II	Практические занятия	604	49	51	53	49	48	51	49	52	49	50	52	51
1	ОФП	160	13	14	14	9	9	9	14	14	9	9	11	35
2	СФП	122	9	9	10	9	9	10	9	10	10	10	11	16
3	ТТП	320	27	28	29	31	30	32	26	28	30	31	30	
4	Участие в спортивных соревнованиях	в течение года												
III	Медицинское обследование	согласно календарному плану												
IV	Восстановительные мероприятия	в течение года												
V	Инструкторская и судейская практика	в течение года												
	Всего часов:	624	52	53	54	51	51	52	51	54	51	52	52	51

Таблица 20. Примерный недельный план в УТ группах 2 года подготовки на сентябрь-октябрь

Основная направленность учебно-тренировочного занятия	Содержание занятия	Дозировка, мин	Метод тренировки. Методические указания
1	2	3	4
Развитие ловкости, координации	- эстафеты и подвижные игры с элементами единоборств	25	Игровой метод
Изучение и совершенствование техники ушу	- комплекс ОРУ	15	Расчлененный и целостный методы Повторный метод
Развитие силы, выносливости	- комплекс СПУ, СУ	50	
Развитие гибкости	- упражнения на различные группы мышц	15	
	- упражнения на гибкость	10	
	- восстановительные упражнения	10	
Развитие ловкости, координации	- медленный бег	15	Равномерный метод
	- комплекс ОРУ в движении	10	
Развитие быстроты	- челночный бег, эстафеты	10	Расчлененный и целостный методы Интервальный метод
Изучение и совершенствование техники ушу	- комплекс СПУ, СУ	50	
Развитие выносливости	- комплекс упражнений с партнером на различные группы мышц	20	
Развитие силы	- комплекс упражнений на тренажерах	20	
	- восстановительные упражнения	10	
Развитие ловкости, координации	- разминочный бег, челночный бег, эстафеты	30	Равномерный метод Расчлененный и целостный методы Непрерывный и
Изучение и совершенствование техники ушу	- комплекс ОРУ	15	
	- комплекс СПУ, СУ	30	
Развитие выносливости, силы	- упражнения для обучения и совершенствования технических действий	25	

Развитие гибкости	- комплекс упражнений на тренажерах, с отягощением - упражнения на гибкость, - восстановительные упражнения	15 10 10	интервальный методы Повторный метод
Развитие ловкости, координации Развитие быстроты Изучение и совершенствование техники ушу Развитие выносливости Развитие силы	- медленный бег - комплекс ОРУ в движении - челночный бег, эстафеты - комплекс СПУ, СУ - комплекс упражнений с партнером на различные группы мышц - комплекс упражнений на тренажерах - восстановительные упражнения	15 10 10 50 20 20 10	Равномерный метод Расчлененный и целостный методы Интервальный метод
Развитие ловкости, координации Изучение и совершенствование техники ушу Развитие выносливости, силы Развитие гибкости	- разминочный бег, челночный бег, эстафеты - комплекс ОРУ - комплекс СПУ, СУ - упражнения для обучения и совершенствования технических действий - комплекс упражнений на тренажерах, с отягощением - упражнения на гибкость, - восстановительные упражнения	30 15 30 25 15 10 10	Равномерный метод Расчлененный и целостный методы Непрерывный и интервальный методы Повторный метод

Таблица 21. Примерный недельный план в УТ группах 2 года подготовки на январь-февраль

Основная направленность учебно-тренировочного занятия	Содержание занятия	Дозировка, мин	Метод тренировки. Методические указания
Развитие быстроты, ловкости Совершенствование техники ушу Развитие выносливости Развитие гибкости	- разминочный бег, эстафеты, подвижная игра - комплекс ОРУ - комплекс СПУ, СУ - комплекс упражнений на различные группы мышц - упражнения для развития гибкости - восстановительные упражнения	20 15 50 20 20 10	Игровой метод Равномерный метод Расчлененный и целостный методы, наглядный метод Интервальный метод
Моделирование разминки перед соревнованиями Совершенствование техники ушу Развитие силы	- разминочный бег - комплекс ОРУ - комплекс СПУ - комплекс СУ - отжимания, упражнения на силу рук, ног - подвижная игра	10 10 15 60 20 15 – 20	Равномерный метод Расчлененный и целостный методы, наглядный метод Интервальный метод Игровой метод
Развитие ловкости, координации Совершенствование техники ушу Развитие выносливости в условиях усталости	- эстафеты и подвижные игры с элементами единоборств, челночный бег - комплекс ОРУ - комплекс СПУ, СУ - комплекс упражнений с партнером на различные группы мышц - восстановительные упражнения	25 10 55 35 10	Игровой метод Равномерный метод Расчлененный и целостный методы Интервальный и повторный метод

Таблица 22. Примерный недельный план в УТ группах 2 года подготовки на март-апрель

Основная направленность учебно-тренировочного занятия	Содержание занятия	Дозировка, мин	Метод тренировки. Методические указания
Развитие быстроты, координации	- эстафеты и подвижные игры с элементами единоборств, челночный бег	25	Игровой метод
Изучение и совершенствование техники ушу	-упражнения для обучения и закрепления технических действий	10	Расчлененный и целостный методы
	- отжимания, упражнения для пресса, ног	30	
	- упражнения на гибкость	25	Повторный и интервальный метод
	- восстановительные упражнения	25	
Развитие силы		10	
Развитие гибкости		10	
Развитие ловкости, координации, быстроты	- разминочный бег, эстафеты	15	Равномерный метод
Изучение и совершенствование техники ушу	- комплекс упражнений на реакцию, быстроту движений	10	Расчлененный и целостный методы,
	- комплекс СПУ, СУ	35	
	- упражнения для обучения и закрепления технических действий	30	наглядный метод
	- комплекс упражнений ОФП	25	Интервальный и повторный методы
	- упражнения на тренажерах	20	
Развитие выносливости, силы	- восстановительные упражнения	10	
Развитие ловкости, координации, быстроты	- разминочный бег, эстафеты, челночный бег	20	Равномерный метод
Изучение и совершенствование техники	- комплекс ОРУ, упражнения на гибкость	20	Расчлененный и целостный методы

ушу	- комплекс СПУ, СУ	50	Повторный и интервальный методы
Развитие выносливости, силы	- комплекс упражнений на различные группы мышц	25	
Развитие гибкости	- упражнения на гибкость	10	
	- восстановительные упражнения	10	

Таблица 23. Примерный недельный план в УТ группах 2 года подготовки на май-июнь

Основная направленность учебно-тренировочного занятия	Содержание занятия	Дозировка, мин	Метод тренировки. Методические указания
Развитие ловкости, координации Развитие быстроты  Совершенствование техники ушу  Развитие выносливости в условиях усталости	- подвижная игра	20	Игровой метод
	- комплекс ОРУ	10	
	- комплекс упражнений на реакцию, быстроту движений	15	Равномерный метод Целостный метод
	- комплекс СПУ, СУ	35	
	- упражнения для закрепления технических действий - упражнения с партнером для различных групп мышц	20 25	
- восстановительные упражнения	10	Интервальный и повторный метод	
Развитие ловкости, координации, силы  Совершенствование техники ушу  Развитие выносливости Развитие гибкости	- медленный бег	5	Равномерный метод
	- ОРУ в движении	10	
	- комплекс упражнений ОФП	20	Целостный и наглядный методы Повторный и интервальный методы
	- комплекс СПУ, СУ	40	
	- упражнения для закрепления технических действий - комплекс упражнений для различных групп мышц	20 20	
	- упражнения на гибкость - восстановительные упражнения	20 10	
Моделирование разминки перед соревнованиями Совершенствование техники ушу Развитие выносливости,	- разминочный бег	10	Равномерный метод
	- комплекс ОРУ	10	
	- комплекс СПУ	20	Расчлененный и целостный методы, наглядный метод Интервальный метод
	- комплекс СУ	60	
	- комплекс упражнений для различных групп мышц	25	

силы	- восстановительные упражнения	10	
------	--------------------------------	----	--

Таблица 24. Нормативные оценки по ОФП по ушу (девушки)

Тесты	Балл	Возраст, лет											
		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Прыжок в длину, см	5	138 и более	147 и более	157 и более	165 и более	170 и более	177 и более	186 и более	190 и более	195 и более	200 и более	205 и более	210 и более
	4	131-137	141-146	150-156	159-164	165-169	172-176	183-185	187-189	193-194	197-199	202-204	207-209
	3	122-130	136-140	143-149	152-158	161-164	167-171	180-182	184-186	190-192	194-196	199-201	204-206
	2	116-121	131-135	136-142	146-151	156-160	163-167	176-179	181-183	186-189	191-193	196-198	200-203
	1	115 и менее	130 и менее	135 и менее	145 и менее	155 и менее	162 и менее	175 и менее	180 и менее	185 и менее	190 и менее	195 и менее	199 и менее
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество раз	5	20 и более	22 и более	24 и более	25 и более	26 и более	28 и более	30 и более	32 и более	34 и более	36 и более	38 и более	40 и более
	4	18-19	20-21	22-23	23-24	24-25	26-27	28-29	30-31	32-33	34-35	36-37	38-39
	3	16-17	17-19	19-21	21-22	22-23	24-25	26-27	28-29	30-31	32-33	34-35	36-37
	2	13-15	14-15	16-18	18-20	19-21	21-23	23-25	25-27	27-29	29-31	31-33	33-35
	1	12 и менее	13 и менее	15 и менее	17 и менее	18 и менее	20 и менее	22 и менее	24 и менее	26 и менее	28 и менее	30 и менее	32 и менее
Поднимание туловища из положения лежа на спине, количество раз	5	26 и более	28 и более	30 и более	35 и более	38 и более	40 и более	42 и более	44 и более	45 и более	50 и более	55 и более	60 и более
	4	23-25	25-27	27-29	32-34	35-37	37-39	39-41	41-43	42-44	47-49	53-54	57-59
	3	19-22	22-24	24-26	29-31	32-34	34-36	36-38	38-41	39-41	44-46	50-52	54-56
	2	16-18	18-21	21-23	26-28	29-31	31-33	33-35	35-37	36-38	41-43	46-49	51-53
	1	15 и	17 и	20 и	25 и	28 и	30 и	32 и	34 и	35 и	40 и	45 и	50 и

		менее	менее	менее	менее	менее	менее	менее	менее	менее	менее	менее	менее
Бег 1000 м, с	5	-	-	-	5.30 и менее	5.20 и менее	5.00 и менее	4.45 и менее	4.30 и менее	4.15 и менее	4.00 и менее	3.45 и менее	3.30 и менее
	4	-	-	-	5.31- 6.29	5.21- 6.00	5.01- 5.30	4.46- 5.05	4.31- 4.46	4.16- 4.28	4.01- 4.18	3.46- 3.57	3.21- 3.50
	3	-	-	-	6.30- 7.29	6.01- 7.00	5.31- 6.20	5.06- 5.28	4.47- 5.06	4.29- 4.38	4.19- 4.36	3.58- 4.14	3.51- 4.10
	2	-	-	-	7.30- 8.29	7.01- 7.59	6.21- 7.19	5.29- 5.59	5.07- 5.29	4.39- 4.59	4.37- 4.49	4.15- 4.29	4.10- 4.29
	1	-	-	-	8.30 и более	8.00 и более	7.20 и более	6.00 и более	5.30 и более	5.00 и более	4.50 и более	4.30 и более	4.30 и более
Наклон вперед, см	5	6 и более	7 и более	8 и более	9 и более	10 и более	11 и более	12 и более	13 и более	14 и более	15 и более	16 и более	17 и более
	4	4-5	5-6	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	13-14	15-16
	3	2-3	3-4	4-5	5-6	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14
	2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	1	0	1 и менее	2 и менее	3 и менее	4 и менее	5 и менее	6 и менее	7 и менее	8 и менее	9 и менее	10 и менее	11 и менее
Жим штанги лежа на скамье, количество раз	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7 и более	8 и более	9 и более
	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5-6	6-7	7-8
	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3-4	4-5	5-6
	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1-2	2-3	3-4
	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	1 и менее	2 и менее

Приседания у стойки со штангой на плечах, количество раз	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7 и более	8 и более	9 и более
	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5-6	6-7	7-8
	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3-4	4-5	5-6
	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1-2	2-3	3-4
	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	1 и менее	2 и менее

Таблица 25. Нормативные оценки по ОФП по ушу (юноши)

Тесты	Балл	Возраст, лет											
		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Прыжок в длину, см	5	138 и более	147 и более	159 и более	170 и более	190 и более	205 и более	215 и более	225 и более	230 и более	235 и более	240 и более	245 и более
	4	131-137	141-146	150-158	162-169	179-189	193-204	204-114	214-224	218-229	223-234	227-229	233-244
	3	122-130	136-140	142-150	152-161	170-178	182-192	191-203	200-213	205-217	210-222	214-226	220-232
	2	116-121	131-135	136-141	146-151	161-169	171-181	178-190	186-199	191-204	196-209	200-213	206-219
	1	115 и менее	130 и менее	135 и менее	145 и менее	160 и менее	170 и менее	177 и менее	185 и менее	190 и менее	195 и менее	199 и менее	205 и менее
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество раз	5	22 и более	30 и более	35 и более	37 и более	40 и более	42 и более	45 и более	48 и более	52 и более	55 и более	58 и более	65 и более
	4	18-21	26-29	28-34	30-36	35-39	37-41	41-44	44-47	48-51	53-54	55-57	61-64
	3	15-17	20-25	23-27	25-29	28-34	32-36	36-40	41-43	44-47	50-52	52-54	56-60
	2	13-14	14-19	16-22	18-24	21-27	26-31	31-35	36-40	41-43	46-49	48-51	51-55
	1	12 и менее	13 и менее	15 и менее	17 и менее	18 и менее	20 и менее	22 и менее	24 и менее	26 и менее	28 и менее	30 и менее	32 и менее
Поднимание туловища из положения лежа на спине, количество раз	5	27 и более	30 и более	35 и более	40 и более	45 и более	50 и более	55 и более	60 и более	63 и более	65 и более	67 и более	70 и более
	4	24-26	27-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	56-62	61-64	63-66	65-69
	3	21-23	23-26	26-39	31-34	36-39	41-44	46-49	51-54	49-55	56-60	57-62	60-64
	2	16-20	18-22	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	42-48	50-55	53-56	55-59
	1	15 и менее	17 и менее	20 и менее	25 и менее	30 и менее	35 и менее	40 и менее	45 и менее	47 и менее	49 и менее	52 и менее	54 и менее

Бег 1000 м, с	5	-	-	-	5.30 и менее	5.00 и менее	4.30 и менее	4.00 и менее	3.45 и менее	3.30 и менее	3.20 и менее	3.15 и менее	3.10 и менее
	4	-	-	-	5.31- 6.29	5.01- 6.00	4.31- 5.20	4.01- 4.45	3.46- 4.15	3.31- 3.52	3.21- 3.40	3.16- 3.32	3.11- 3.26
	3	-	-	-	6.30- 7.29	6.01- 7.00	5.21- 6.20	4.46- 5.18	4.16- 4.46	3.53- 4.18	3.41- 4.05	3.32- 3.51	3.27- 3.45
	2	-	-	-	7.30- 8.29	7.01- 7.59	6.21- 7.19	5.19- 5.59	4.47- 5.09	4.19- 4.49	4.06- 4.29	3.52- 4.14	3.46- 4.04
	1	-	-	-	8.30 и более	8.00 и более	7.20 и более	6.00 и более	5.10 и более	4.50 и более	4.30 и более	4.15 и более	4.05 и более
Наклон вперед, см	5	6 и более	7 и более	8 и более	9 и более	10 и более	11 и более	12 и более	13 и более	14 и более	15 и более	16 и более	17 и более
	4	4-5	5-6	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	13-14	15-16
	3	2-3	3-4	4-5	5-6	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14
	2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	1	0	1 и менее	2 и менее	3 и менее	4 и менее	5 и менее	6 и менее	7 и менее	8 и менее	9 и менее	10 и менее	11 и менее
Жим штанги лежа на скамье, количество раз	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8 и более	9 и более	10 и более
	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6-7	7-8	8-9
	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4-5	5-6	6-7
	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2-3	3-4	4-5
	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1 и менее	2 и менее	3 и менее
Приседания у стойки со штангой на	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8 и более	9 и более	10 и более
	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6-7	7-8	8-9

плечах, количество раз	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4-5	5-6	6-7
	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2-3	3-4	4-5
	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1 и менее	2 и менее	3 и менее

Таблица 26. Нормативные оценки по СФП по ушу (девушки)

Тест	Балл	Возраст, лет											
		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Челночный бег (6х6 м / 10х6 м), с	5	14,0 и менее	13,8 и менее	13,5 и менее	13,0 и менее	12,5 и менее	12,2 и менее	12,0 и менее	11,5 и менее	11,3 и менее	19,0 и менее	18,0 и менее	17,0 и менее
	4	14,1- 14,7	13,9- 14,5	13,6- 14,2	13,1- 13,7	12,6-13,2	12,3- 12,9	12,1- 12,6	11,6- 12,2	11,4- 11,9	19,1- 19,6	18,1- 18,7	17,1- 17,8
	3	14,8- 15,3	14,6- 15,1	14,3- 14,8	13,8- 14,4	13,3-13,8	13,0- 13,6	12,7- 13,2	12,3- 12,8	12,0- 12,6	19,7- 20,2	18,8- 19,4	17,8- 18,6
	2	15,4- 15,9	15,2- 15,7	14,9- 15,4	14,5- 14,9	13,9-14,4	13,7- 14,1	13,3- 13,9	12,9- 13,4	12,7- 13,2	20,3- 20,9	19,5- 19,9	18,7- 19,4
	1	16,0 и более	15,8 и более	15,5 и более	15,0 и более	14,5 и более	14,2 и более	14,0 и более	13,5 и более	13,3 и более	21,0 и более	20,0 и более	19,5 и более
Выпрыгивание вверх с места, см	5	19 и более	23 и более	26 и более	29 и более	35 и более	39 и более	42 и более	44 и более	47 и более	49 и более	51 и более	53 и более
	4	17-18	19-22	23-25	25-28	29-34	33-38	36-41	38-43	40-46	43-48	43-50	46-52
	3	15-16	16-18	19-22	21-24	24-28	26-32	28-35	30-37	33-39	35-42	37-42	39-45
	2	12-14	13-15	15-18	16-20	17-23	19-25	21-27	23-29	25-32	27-34	29-36	31-38
	1	11 и менее	12 и менее	14 и менее	15 и менее	16 и менее	18 и менее	20 и менее	22 и менее	24 и менее	26 и менее	28 и менее	30 и менее
Удары передней рукой по мешку, количество раз	5	-	-	-	27 и более	29 и более	31 и более	33 и более	35 и более	37 и более	39 и более	43 и более	45 и более
	4	-	-	-	25-26	27-28	29-30	31-32	33-34	35-36	37-38	40-42	43-44
	3	-	-	-	23-24	25-26	27-28	29-30	31-32	33-34	34-36	37-39	40-42
	2	-	-	-	21-22	23-24	25-26	27-28	29-30	30-32	31-33	34-36	36-39
	1	-	-	-	20 и менее	22 и менее	24 и менее	26 и менее	28 и менее	29 и менее	30 и менее	33 и менее	35 и менее

Удары дальней рукой по мешку, количество раз	5	-	-	-	25 и более	27 и более	29 и более	31 и более	33 и более	36 и более	38 и более	42 и более	44 и более
	4	-	-	-	23-24	25-26	27-28	29-30	31-32	34-35	36-37	40-42	42-43
	3	-	-	-	22	24	26	28	30	32-33	34-35	37-39	39-41
	2	-	-	-	21	23	25	27	29	30-31	31-33	34-36	36-38
	1	-	-	-	20 и менее	22 и менее	24 и менее	26 и менее	28 и менее	29 и менее	30 и менее	33 и менее	35 и менее
Броски соперника, количество раз	5	-	-	-	12 и более	14 и более	15 и более	16 и более	17 и более	19 и более	21 и более	22 и более	23 и более
	4	-	-	-	11	13	14	15	16	18	19-20	20-21	21-22
	3	-	-	-	10	12	13	14	15	17	18	19	20
	2	-	-	-	9	11	12	13	14	16	17	18	19
	1	-	-	-	8 и менее	10 и менее	11 и менее	12 и менее	13 и менее	15 и менее	16 и менее	17 и менее	18 и менее

Таблица 27. Нормативные оценки по СФП по ушу (юноши)

Тест	Балл	Возраст, лет											
		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Челночный бег (6х6 м / 10х10 м), с	5	14,0 и менее	13,8 и менее	13,5 и менее	13,0 и менее	12,5 и менее	12,2 и менее	12,0 и менее	11,5 и менее	11,3 и менее	19,0 и менее	18,0 и менее	17,0 и менее
	4	14,1-14,7	13,9-14,5	13,6-14,2	13,1-13,7	12,6-13,2	12,3-12,9	12,1-12,6	11,6-12,2	11,4-11,9	19,1-19,6	18,1-18,7	17,1-17,8
	3	14,8-15,3	14,6-15,1	14,3-14,8	13,8-14,4	13,3-13,8	13,0-13,6	12,7-13,2	12,3-12,8	12,0-12,6	19,7-20,2	18,8-19,4	17,8-18,6
	2	15,4-15,9	15,2-15,7	14,9-15,4	14,5-14,9	13,9-14,4	13,7-14,1	13,3-13,9	12,9-13,4	12,7-13,2	20,3-20,9	19,5-19,9	18,7-19,4
	1	16,0 и более	15,8 и более	15,5 и более	15,0 и более	14,5 и более	14,2 и более	14,0 и более	13,5 и более	13,3 и более	21,0 и более	20,0 и более	19,5 и более
Выпрыгивание вверх с места, см	5	19 и более	23 и более	26 и более	29 и более	35 и более	39 и более	43 и более	46 и более	49 и более	53 и более	56 и более	60 и более
	4	17-18	19-22	23-25	25-28	29-34	33-38	37-42	38-45	41-48	44-52	47-55	50-59
	3	15-16	16-18	19-22	21-24	24-28	26-32	28-36	30-37	34-40	36-43	38-46	40-49
	2	12-14	13-15	15-18	16-20	17-23	19-25	21-27	23-29	25-33	27-35	29-37	31-39
	1	11 и менее	12 и менее	14 и менее	15 и менее	16 и менее	18 и менее	20 и менее	22 и менее	24 и менее	26 и менее	28 и менее	30 и менее
Удары передней рукой по мешку, количество раз	5	-	-	-	27 и более	29 и более	31 и более	33 и более	35 и более	37 и более	39 и более	43 и более	45 и более
	4	-	-	-	25-26	27-28	29-30	31-32	33-34	35-36	37-38	40-42	43-44
	3	-	-	-	23-24	25-26	27-28	29-30	31-32	33-34	34-36	37-39	40-42
	2	-	-	-	21-22	23-24	25-26	27-28	29-30	30-32	31-33	34-36	36-39
	1	-	-	-	20 и менее	22 и менее	24 и менее	26 и менее	28 и менее	29 и менее	30 и менее	33 и менее	35 и менее

Удары дальней рукой по мешку, количество раз	5	-	-	-	25 и более	27 и более	29 и более	31 и более	33 и более	36 и более	38 и более	42 и более	44 и более
	4	-	-	-	23-24	25-26	27-28	29-30	31-32	34-35	36-37	40-42	42-43
	3	-	-	-	22	24	26	28	30	32-33	34-35	37-39	39-41
	2	-	-	-	21	23	25	27	29	30-31	31-33	34-36	36-38
	1	-	-	-	20 и менее	22 и менее	24 и менее	26 и менее	28 и менее	29 и менее	30 и менее	33 и менее	35 и менее
Броски соперника, количество раз	5	-	-	-	12 и более	14 и более	15 и более	16 и более	17 и более	19 и более	21 и более	22 и более	23 и более
	4	-	-	-	11	13	14	15	16	18	19-20	20-21	21-22
	3	-	-	-	10	12	13	14	15	17	18	19	20
	2	-	-	-	9	11	12	13	14	16	17	18	19
	1	-	-	-	8 и менее	10 и менее	11 и менее	12 и менее	13 и менее	15 и менее	16 и менее	17 и менее	18 и менее

Таблица 28. Критерии оценок базовой техники / индивидуального технического арсенала (таолу)

Оценка	Критерии выставления оценки
10	Высокоэффективное выполнение приема (задания)
9	При высокоэффективном выполнении приема (задания) допущено до 2 незначительных погрешностей в корректирующих суставных движениях
8	При выполнении приема (задания) допущено до 3 погрешностей в корректирующих суставных движениях, которые привели к незначительному снижению скорости в отдельных фазах движения
7	При выполнении приема (задания) отмечено частичное нарушение оптимального ритма, приводящее к снижению скорости в отдельных фазах
6	При выполнении приема (задания) отмечено незначительное снижение скорости в целом. Отдельные элементы при повторении приема (задания) выполняются недостаточно стабильно
5	При выполнении приема (задания) отмечены ошибки в главных управляющих движениях, приведшие к снижению скорости в отдельных фазах приема или кратковременной потере равновесия. Выполнение приема (задания) не отличается высокой стабильностью
4	Отмечены ошибки при выполнении главных управляющих движений, приведших к снижению скорости выполнения движения приема (задания) в целом, потере равновесия, повлиявшей на оптимальную структуру приема (задания). Недостаточно высокая стабильность движений
3	Низкая скорость выполнения приема (задания), нарушение рациональной структуры приема, низкая стабильность движения, значительная потеря концентрации внимания
2	Выполнение приема сильно искажено. При выполнении отдельного приема (задания) допущена потеря равновесия, приведшая к падению
1	Поставленная задача не выполнена

Таблица 29. Уровень развития физической подготовленности (таолу)

Уровень развития физических качеств (7 тестов)	Отличный	Хороший	Удовлетворительный	Неудовлетворительный
Сумма баллов	28 и более	23 – 27	16 – 22	15 и менее

Таблица 30. Уровень развития физической подготовленности (саньда, группы НП, УТ)

Уровень развития физических качеств (9 тестов)	Отличный	Хороший	Удовлетворительный	Неудовлетворительный
Сумма баллов	31 и более	24 – 30	16 – 23	15 и менее

Таблица 31. Уровень развития физической подготовленности (саньда, группы СПС, ВСМ)

Уровень развития физических качеств (11 тестов)	Отличный	Хороший	Удовлетворительный	Неудовлетворительный
Сумма баллов	40 и более	30 – 39	21 – 29	20 и менее

Таблица 32. Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий в УТ группах 3 – 7 годов подготовки

Раздел подготовки	УТ 3 года подготовки	УТ 4 – 7 годов подготовки
<b>I Теоретическая подготовка</b>		
1. Педагогический и медицинский контроль. Самоконтроль	3	4
2. Основы методики спортивной подготовки в ушу	4	4
3. Планирование и перспективы подготовки спортсменов	4	4
4. Спортивный массаж и самомассаж. Восстановительные мероприятия	4	4
5. Краткие сведения о физиологических основах тренировки	3	4
6. Основы психологической подготовки	4	4
Итого часов:	22	24
<b>II. Практические занятия</b>		
1. ОФП	195	220
2. СФП	163	212
3. ТТП	400	480
Участие в спортивных соревнованиях	+	+
Медицинское обследование	+	+
Восстановительные мероприятия	+	+
Инструкторская и судейская практика	+	+
Всего часов:	780	936

Таблица 33. Рекомендуемые объемы основных средств подготовки за год в УТ группах 3 – 7 годов подготовки

Средство подготовки	УТ 3 года подготовки	УТ 4 – 7 годов подготовки
1. Общее количество занятий, без спортивного лагеря, ч	230	276
2. Теоретическая подготовка	2,5%	2,5%
3. Упражнения, развивающие физические качества	14%	14%
4. Спортивные игры и эстафеты	7,5%	7,5%
5. Специальные подготовительные упражнения	13%	12%
6. Специальные упражнения	22%	22%
7. Техничко-тактическая подготовка	25%	27%
8. Упражнения на снарядах	15%	15%
9. Количество соревнований/стартов	10/30	12/34

Таблица 34. Примерный годовой график распределения учебной нагрузки в УТ группа 3 года подготовки

№	Содержание занятий	Всего часов	Периоды											
			Подготовительный			Соревновательный			Подготовительный	Соревновательный			Переходный	
			Месяцы											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
I	Теоретические занятия	22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
II	Практические занятия	758	61	64	64	63	63	63	63	65	62	62	63	65
1	ОФП	195	14	16	16	13	13	13	16	16	13	13	13	39
2	СФП	163	11	12	12	13	13	13	12	12	13	13	13	26
3	ТТП	400	36	36	36	37	37	37	35	37	36	36	37	
4	Участие в спортивных соревнованиях	в течение года												
III	Медицинское обследование	согласно календарному плану												
IV	Восстановительные мероприятия	в течение года												
V	Инструкторская и судейская практика	в течение года												
	Всего часов:	780	63	66	66	65	65	65	65	67	64	64	65	65

Таблица 35. Примерный недельный план в УТ группах 3 года подготовки на сентябрь-ноябрь

Основная направленность учебно-тренировочного занятия	Содержание занятия	Дозировка, мин	Метод тренировки. Методические указания
1	2	3	4
Развитие ловкости, координации  Изучение и совершенствование техники ушу Развитие силы, выносливости Развитие гибкости	- эстафеты и подвижные игры с элементами единоборств - комплекс ОРУ - комплекс СПУ, СУ  - упражнения на различные группы мышц - упражнения на гибкость - восстановительные упражнения	25 15 50  15 10 10	Игровой метод  Расчлененный и целостный методы  Интервальный и переменный метод
Развитие ловкости, координации Развитие быстроты Изучение и совершенствование техники ушу Развитие выносливости  Развитие силы	- медленный бег - комплекс ОРУ в движении - челночный бег, эстафеты - комплекс СПУ, СУ  - комплекс упражнений с партнером на различные группы мышц - комплекс упражнений на тренажерах - восстановительные упражнения	15 10 10 50  20  20 10	Переменный и повторный метод Расчлененный и целостный методы Интервальный метод
Развитие выносливости, координации Развитие силы  Восстановление	- медленный бег - комплекс ОРУ в движении - комплекс упражнений на тренажерах, прыжки со скакалкой - бассейн или баня	15 10 65  45	Равномерный метод  Интервальный и переменный метод

1	2	3	4
<p>Развитие выносливости</p> <p>Изучение и совершенствование техники ушу</p> <p>Развитие силы</p> <p>Развитие гибкости</p>	<p>- кросс</p> <p>- комплекс ОРУ</p> <p>- комплекс СПУ, СУ</p> <p>- упражнения на различные группы мышц</p> <p>- упражнения на гибкость</p> <p>- восстановительные упражнения</p>	<p>25</p> <p>15</p> <p>60</p> <p>15</p> <p>10</p> <p>10</p>	<p>Равномерный метод</p> <p>Расчлененный и целостный методы</p> <p>Интервальный метод</p> <p>Повторный метод</p>
<p>Развитие ловкости, выносливости</p> <p>Изучение и совершенствование техники ушу</p> <p>Развитие силы, выносливости</p>	<p>- подвижная игра</p> <p>- комплекс ОРУ</p> <p>- комплекс СПУ, СУ</p> <p>- упражнения на различные группы мышц</p> <p>- восстановительные упражнения</p>	<p>30</p> <p>20</p> <p>50</p> <p>25</p> <p>10</p>	<p>Игровой метод</p> <p>Расчлененный и целостный методы</p> <p>Интервальный метод</p>

Таблица 36. Примерный недельный план в УТ группах 3 года подготовки на декабрь-февраль

Основная направленность учебно-тренировочного занятия	Содержание занятия	Дозировка, мин	Метод тренировки. Методические указания
1	2	3	4
Развитие быстроты, ловкости Совершенствование техники ушу Развитие выносливости в условиях усталости Развитие гибкости	- разминочный бег, эстафеты, подвижная игра - комплекс ОРУ - комплекс СПУ, СУ  - комплекс упражнений на различные группы мышц - упражнения для развития гибкости - восстановительные упражнения	20 15 50  20  20 10	Игровой метод Равномерный метод Расчлененный и целостный методы, наглядный метод Интервальный метод
Моделирование разминки перед соревнованиями Совершенствование техники ушу Развитие силы	- разминочный бег - комплекс ОРУ - комплекс СПУ - комплекс СУ - отжимания, упражнения на силу рук, ног - подвижная игра	10 10 15 60 20 15 – 20	Равномерный метод Расчлененный и целостный методы, наглядный метод Интервальный метод Игровой метод
Развитие ловкости, координации, быстроты Совершенствование техники ушу Развитие выносливости	- разминочный бег - комплекс упражнений на реакцию, быстроту движений - комплекс СПУ, СУ - комплекс упражнений на разные группы мышц - восстановительные упражнения - теоретическая часть	15  10 65 20 10 15	Равномерный метод Расчлененный и целостный методы, наглядный метод Интервальный и повторный методы Словесный,

			наглядный методы
1	2	3	4
Моделирование разминки перед соревнованиями	- разминочный бег	10	Равномерный метод
Совершенствование техники ушу	- комплекс ОРУ	10	Расчлененный и целостный методы,
Развитие гибкости	- комплекс СПУ	15	наглядный метод
Развитие силы	- комплекс СУ	60	Повторный метод
	- упражнения для развития гибкости	15	Интервальный метод
	- отжимания, упражнения на силу рук, ног	15	
	- восстановительные упражнения	10	

Таблица 37. Примерный недельный план в УТ группах 3 года подготовки на март-апрель

Основная направленность учебно-тренировочного занятия	Содержание занятия	Дозировка, мин	Метод тренировки. Методические указания
1	2	3	4
Развитие ловкости, координации	- эстафеты и подвижные игры с элементами единоборств	25	Игровой метод
Изучение и совершенствование техники ушу	- комплекс ОРУ - комплекс СПУ, СУ	15 60	Расчлененный и целостный методы Интервальный и переменный метод
Развитие силы, выносливости	- упражнения на различные группы мышц	25	
Развитие гибкости	- упражнения на гибкость - восстановительные упражнения	10 10	
Развитие ловкости, координации	- разминочный бег, эстафеты, челночный бег	20	Равномерный метод
Изучение и совершенствование техники ушу	- комплекс ОРУ, упражнения на гибкость - комплекс СПУ, СУ	20 50	Расчлененный и целостный методы Повторный и интервальный методы
Развитие выносливости, силы	- комплекс упражнений на различные группы мышц	25	
Развитие гибкости	- упражнения на гибкость - восстановительные упражнения	10 10	
Развитие быстроты, координации	- эстафеты и подвижные игры с элементами единоборств, челночный бег	25	Игровой метод
Изучение и совершенствование техники	- комплекс ОРУ - комплекс СПУ, СУ - упражнения для обучения и закрепления	10 30	Расчлененный и целостный методы Повторный метод

ушу	технических действий	25	
1	2	3	4
Развитие силы	- отжимания, упражнения для пресса, ног	25	
Развитие гибкости	- упражнения на гибкость	10	
	- восстановительные упражнения	10	
Развитие ловкости, координации	- медленный бег	15	Переменный и повторный метод Расчлененный и целостный методы Интервальный метод
Развитие быстроты	- комплекс ОРУ в движении	10	
Изучение и совершенствование техники ушу	- челночный бег, эстафеты	10	
Развитие выносливости	- комплекс СПУ, СУ	50	
Развитие выносливости	- комплекс упражнений с партнером на различные группы мышц	20	
Развитие силы	- комплекс упражнений на тренажерах	20	
	- восстановительные упражнения	10	
Развитие выносливости, координации	- медленный бег	15	Равномерный метод
Развитие силы	- комплекс ОРУ в движении	10	
Восстановление	- комплекс упражнений на тренажерах, прыжки со скакалкой	65	Интервальный метод
	- бассейн или баня	45	

Таблица 38. Примерный недельный план в УТ группах 3 года подготовки на май-июнь

Основная направленность учебно-тренировочного занятия	Содержание занятия	Дозировка, мин	Метод тренировки. Методические указания
1	2	3	4
Развитие ловкости, координации Развитие быстроты Совершенствование техники ушу Развитие выносливости в условиях усталости	- подвижная игра - комплекс ОРУ - комплекс упражнений на реакцию, быстроту движений - комплекс СПУ, СУ  - упражнения для закрепления технических действий - упражнения с партнером для различных групп мышц - восстановительные упражнения	20 10 15 35  20 25 10	Игровой метод  Равномерный метод Целостный метод  Интервальный метод
Развитие ловкости, координации, силы Совершенствование техники ушу Развитие выносливости Развитие гибкости	- медленный бег - ОРУ в движении - комплекс упражнений ОФП - комплекс СПУ, СУ  - комплекс упражнений для различных групп мышц - упражнения на гибкость - восстановительные упражнения	5 10 20 55  20 15 10	Равномерный метод  Целостный и наглядный методы Повторный и интервальный методы
Моделирование разминки перед соревнованиями	- разминочный бег - комплекс ОРУ - комплекс СПУ	10 10 20	Равномерный метод

Совершенствование техники ушу	- комплекс СУ	60	Расчлененный и целостный методы,
Развитие выносливости, силы	- комплекс упражнений для различных групп мышц - восстановительные упражнения	25 10	наглядный метод Интервальный метод
Приобретение опыта участия в спортивных соревнованиях Улучшение личных рекордов	- разминка перед спортивными соревнованиями  - участие в спортивных соревнованиях		Соревновательный метод

Таблица 39. Примерный годовой график распределения учебной нагрузки для УТ групп 4 – 7 годов подготовки

№	Содержание занятий	Всего часов	Периоды												
			Подготовительный		Соревновательный		Подготовительный		Соревновательный		Переходный				
			Месяцы												
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
I	Теоретические занятия	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
II	Практические занятия	912	75	76	76	76	76	76	76	76	77	76	76	77	
1	ОФП	220	17	17	18	15	16	16	18	18	15	15	15	40	
2	СФП	212	15	15	15	17	16	16	15	16	17	17	16	37	
3	ТТП	480	43	44	43	44	44	44	43	43	44	44	44		
4	Участие в спортивных соревнованиях	в течение года													
III	Медицинское обследование	согласно календарному плану													
I V	Восстановительные мероприятия	в течение года													
V	Инструкторская и судейская практика	в течение года													
	Всего часов:	936	77	78	78	78	78	78	78	78	79	78	78	77	79

Таблица 40. Примерный недельный план в УТ группах 4 – 7 годов подготовки на сентябрь-ноябрь

Основная направленность учебно-тренировочного занятия	Содержание занятия	Дозировка, мин	Метод тренировки. Методические указания
1	2	3	4
Развитие ловкости, координации Развитие быстроты Изучение и совершенствование техники ушу Развитие выносливости Развитие силы	- медленный бег - комплекс ОРУ в движении - челночный бег, эстафеты - комплекс СПУ, СУ - комплекс упражнений с партнером на различные группы мышц - комплекс упражнений на тренажерах - восстановительные упражнения	15 10 10 50 20 20 10	Переменный и повторный метод Расчлененный и целостный методы Интервальный метод
Развитие ловкости, координации Изучение и совершенствование техники ушу Развитие силы Развитие гибкости	- подвижная игра - комплекс ОРУ - комплекс СПУ, СУ - упражнения на различные группы мышц - упражнения на гибкость - восстановительные упражнения	25 15 50 15 10 10	Игровой метод Расчлененный и целостный методы Интервальный и переменный метод
Развитие ловкости, выносливости Изучение и совершенствование техники ушу Развитие силы, выносливости	- подвижная игра - комплекс ОРУ - комплекс СПУ, СУ - упражнения на различные группы мышц - восстановительные упражнения	30 20 50 25 10	Игровой метод Расчлененный и целостный методы Интервальный метод

1	2	3	4
Развитие выносливости	- кросс	25	Равномерный метод
Изучение и совершенствование техники ушу	- комплекс ОРУ	15	Расчлененный и целостный методы Интервальный и повторный метод
Развитие силы	- комплекс СПУ, СУ	60	
Развитие выносливости в условиях усталости	- упражнения на силу рук, ног, пресса	15	
	- упражнения на различные группы мышц	10	
	- восстановительные упражнения	10	
Развитие координации, выносливости	- медленный бег	15	Равномерный метод
	- комплекс ОРУ в движении	10	
Развитие силы	- комплекс упражнений на различные группы мышц	25	Интервальный, серийный и переменный метод
	- комплекс упражнений на тренажерах, прыжки со скакалкой	40	
Восстановление	- бассейн или баня	45	

Таблица 41. Примерный недельный план в УТ группах 4 – 7 годов подготовки на декабрь-февраль

Основная направленность учебно-тренировочного занятия	Содержание занятия	Дозировка, мин	Метод тренировки. Методические указания
1	2	3	4
Развитие быстроты, ловкости Совершенствование техники ушу Развитие выносливости в условиях усталости Развитие гибкости	- разминочный бег, эстафеты, подвижная игра - комплекс ОРУ - комплекс СПУ, СУ  - комплекс упражнений на различные группы мышц  - упражнения для развития гибкости - восстановительные упражнения	20 15 50  20  20 10	Игровой метод Равномерный метод Расчлененный и целостный методы, наглядный метод Интервальный метод
Моделирование разминки перед соревнованиями Совершенствование техники ушу Развитие силы	- разминочный бег - комплекс ОРУ - комплекс СПУ - комплекс СУ - отжимания, упражнения на силу рук, ног - подвижная игра	10 10 15 60 20 15 – 20	Равномерный метод  Расчлененный и целостный методы, наглядный метод Интервальный метод Игровой метод
Развитие ловкости, координации, быстроты  Совершенствование техники ушу Развитие выносливости	- разминочный бег - комплекс упражнений на реакцию, быстроту движений - комплекс СПУ, СУ  - комплекс упражнений на разные группы мышц - восстановительные упражнения - теоретическая часть	15  10 65  20 10	Равномерный метод Расчлененный и целостный методы, наглядный метод Интервальный и повторный методы Словесный,

		15	наглядный методы
Моделирование разминки перед соревнованиями	- разминочный бег	10	Равномерный метод
Совершенствование техники ушу	- комплекс ОРУ	10	
Развитие гибкости	- комплекс СПУ	15	Расчлененный и целостный методы,
Развитие силы	- комплекс СУ	60	наглядный метод
	- упражнения для развития гибкости	15	Повторный метод
	- отжимания, упражнения на силу рук, ног	15	Интервальный метод
	- восстановительные упражнения	10	
Развитие быстроты, ловкости	- разминочный бег, эстафеты	20	Игровой метод
Совершенствование техники ушу	- комплекс ОРУ	15	Равномерный метод
Развитие выносливости в условиях усталости	- комплекс СПУ, СУ	50	Расчлененный и целостный методы,
Развитие гибкости	- комплекс упражнений на различные группы мышц	20	наглядный метод
	- упражнения для развития гибкости	20	Интервальный метод
	- восстановительные упражнения	10	
Развитие ловкости, координации, быстроты	- разминочный бег	15	Равномерный метод
Совершенствование техники ушу	- комплекс упражнений на реакцию, быстроту движений	15	
Развитие силы	- комплекс СПУ, СУ	70	Расчлененный и целостный методы,
	- комплекс упражнений на разные группы мышц	25	наглядный метод
	- восстановительные упражнения	10	Интервальный и повторный методы

Таблица 42. Примерный недельный план в УТ группах 4 – 7 годов подготовки на март-апрель

Основная направленность учебно-тренировочного занятия	Содержание занятия	Дозировка, мин	Метод тренировки. Методические указания
1	2	3	4
Развитие ловкости, координации Изучение и совершенствование техники ушу Развитие силы, выносливости Развитие гибкости	- подвижная игра - комплекс ОРУ - комплекс СПУ, СУ  - упражнения на различные группы мышц - упражнения на гибкость - восстановительные упражнения	25 15 50  15 10 10	Игровой метод  Расчлененный и целостный методы Интервальный и переменный метод
Развитие ловкости, координации Изучение и совершенствование техники ушу Развитие выносливости, силы Развитие гибкости	- разминочный бег, эстафеты, челночный бег - комплекс ОРУ, упражнения на гибкость - комплекс СПУ, СУ  - комплекс упражнений на различные группы мышц - упражнения на гибкость - восстановительные упражнения	20 20 50  25 10 10	Равномерный метод  Расчлененный и целостный методы Повторный и интервальный методы
Развитие быстроты, координации  Изучение и совершенствование техники ушу	- эстафеты и подвижные игры с элементами единоборств, челночный бег - комплекс ОРУ - комплекс СПУ, СУ - упражнения для обучения и закрепления технических действий	25 10 30 25 25	Игровой метод  Расчлененный и целостный методы Повторный метод

1	2	3	4
Развитие силы Развитие гибкости	- отжимания, упражнения для пресса, ног - упражнения на гибкость - восстановительные упражнения	10 10	
Развитие ловкости, координации Развитие быстроты Изучение и совершенствование техники ушу Развитие выносливости в условиях усталости Развитие силы	- медленный бег - комплекс ОРУ в движении - челночный бег, эстафеты - комплекс СПУ, СУ  - комплекс упражнений с партнером на различные группы мышц - комплекс упражнений на тренажерах восстановительные упражнения	15 10 10 50  20 20 10	Переменный и повторный метод Расчлененный и целостный методы Интервальный метод
Развитие выносливости, координации Развитие силы  Восстановление	- медленный бег - комплекс ОРУ в движении - комплекс упражнений на тренажерах, прыжки со скакалкой - бассейн или баня	15 10 65  45	Равномерный метод  Интервальный и переменный метод
Развитие ловкости, координации Изучение и совершенство- вание техники ушу Развитие силы Развитие гибкости	- подвижная игра - комплекс ОРУ - комплекс СПУ, СУ  - упражнения на различные группы мышц - упражнения на гибкость - восстановительные упражнения	25 15 50  15 10 10	Игровой метод  Расчлененный и целостный методы Интервальный и переменный метод

Таблица 43. Примерный недельный план в УТ группах 4 – 7 годов подготовки на май-июль

Основная направленность учебно-тренировочного занятия	Содержание занятия	Дозировка, мин	Метод тренировки. Методические указания
1	2	3	4
Развитие ловкости, координации Развитие быстроты Совершенствование техники ушу Развитие выносливости	- подвижная игра - комплекс ОРУ - комплекс упражнений на реакцию, быстроту движений - комплекс СПУ, СУ - упражнения для закрепления технических действий - упражнения с партнером для различных групп мышц - восстановительные упражнения	20 10 15 35 20 25 10	Игровой метод Равномерный метод Целостный метод Интервальный метод
Развитие ловкости, координации, силы Совершенствование техники ушу Развитие выносливости Развитие гибкости	- медленный бег - ОРУ в движении - комплекс упражнений ОФП - комплекс СПУ, СУ - комплекс упражнений для различных групп мышц - упражнения на гибкость - восстановительные упражнения	5 10 20 55 20 15 10	Равномерный метод Целостный и наглядный методы Повторный и интервальный методы
Моделирование разминки перед соревнованиями Совершенствование	- разминочный бег - комплекс ОРУ - комплекс СПУ	10 10 20	Равномерный метод Расчлененный и

техники ушу	- комплекс СУ	60	целостный методы, наглядный метод
Развитие выносливости, силы	- комплекс упражнений для различных групп мышц - восстановительные упражнения	25 10	Интервальный метод
Развитие быстроты, ловкости	- разминочный бег, эстафеты - комплекс ОРУ	20 15	Игровой метод Равномерный метод
Совершенствование техники ушу	- комплекс СПУ, СУ	50	Расчлененный и целостный методы, наглядный метод
Развитие выносливости в условиях усталости	- комплекс упражнений на различные группы мышц	20	Интервальный метод
Развитие гибкости	- упражнения для развития гибкости - восстановительные упражнения	20 10	метод
Приобретение опыта участия в спортивных соревнованиях	- разминка перед спортивными соревнованиями		Соревновательный метод
Улучшение личных рекордов	- участие в спортивных соревнованиях		

Таблица 44. Примерный учебный план в группах СПС

Разделы подготовки	Количество академических часов		
	СПС 1	СПС 2	СПС 3 – 6
<b>I Теоретическая подготовка</b>			
1. Совершенствование техники и тактики в ушу	4	4	5
2. Планирование спортивной подготовки	4	5	5
3. ОФП и СФП	4	4	5
4. Организация и проведение спортивных соревнований	4	4	4
5. Морально-волевой облик спортсмена	3	3	3
6. Установки перед спортивными соревнованиями и анализ соревновательной деятельности. Контроль за соревновательной и тренировочной деятельностью	4	4	4
7. Восстановительные мероприятия	3	4	4
Итого часов:	26	28	30
<b>II Практическая подготовка</b>			
1. ОФП	246	228	302
2. СФП	260	320	320
3. ТТП	560	620	700
Участие в спортивных соревнованиях	+	+	+
Медицинское обследование	+	+	+
Восстановительные мероприятия	+	+	+
Инструкторская и судейская практика	+	+	+
Всего часов:	1092	1196	1352

Таблица 45. Примерный годовой график распределения учебной нагрузки в группах СПС 1 года подготовки

№	Содержание занятий	Всего часов	Периоды											
			Подготовительный		Соревновательный		Подготовительный		Соревновательный			Переходный		
			Месяцы											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
I	Теоретические занятия	26	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3
II	Практические занятия	1066	88	90	90	90	89	89	89	89	89	88	89	86
1	ОФП	246	25	25	10	10	24	24	24	10	10	15	26	43
2	СФП	260	13	14	22	22	14	14	14	21	21	18	44	43
3	ТП	560	50	51	58	58	51	51	51	58	58	55	19	
4	Участие в спортивных соревнованиях	в течение года												
III	Медицинское обследование	согласно календарному плану												
IV	Восстановительные мероприятия	в течение года												
V	Инструкторская и судейская практика	в течение года												
	Всего часов:	1092	91	92	92	92	91	91	91	91	91	90	91	89

Таблица 46. Примерный годовой график распределения учебной нагрузки в группах СПС 2 года подготовки

№	Содержание занятий	Всего часов	Периоды											
			Подготовительный		Соревновательный		Подготовительный			Соревновательный		Переходный		Подготовительный
			Месяцы											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
I	Теоретические занятия	28	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3
II	Практические занятия	1168	98	97	98	98	97	98	98	98	97	96	96	97
1	ОФП	228	18	18	12	12	19	18	18	12	12	35	35	19
2	СФП	320	26	25	25	25	24	26	26	25	24	35	35	24
3	ТТП	620	54	54	61	61	54	54	54	61	61	26	26	54
4	Участие в спортивных соревнованиях	в течение года												
III	Медицинское обследование	согласно календарному плану												
IV	Восстановительные мероприятия	в течение года												
V	Инструкторская и судейская практика	в течение года												
Всего часов:		1196	100	100	100	100	100	100	100	100	100	98	98	100

Таблица 47. Примерный годовой график распределения учебной нагрузки в группах СПС 3 – 6 годов подготовки

№	Содержание занятий	Всего часов	Периоды											
			Подготовительный		Соревновательный		Подготовительный		Соревновательный		Переходный		Подготовительный	
			Месяцы											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
I	Теоретические занятия	30	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3
II	Практические занятия													
1	ОФП	302	25	24	19	19	27	25	26	18	19	37	38	25
2	СФП	320	25	25	25	24	24	25	25	25	24	36	37	25
3	ТТП	700	60	60	67	67	60	60	60	67	67	36	36	60
4	Участие в спортивных соревнованиях	в течение года												
III	Медицинское обследование	согласно календарному плану												
IV	Восстановительные мероприятия	в течение года												
V	Инструкторская и судейская практика	в течение года												
	Всего часов:	1352	112	112	113	113	113	113	113	112	113	112	113	113

Таблица 48. Рекомендуемые объемы основных средств подготовки за год в группах СПС

Средства подготовки	СПС 1	СПС 2	СПС 3 – 6
1. Теоретическая подготовка	2,4%	2,3%	2,2%
2. Упражнения, развивающие физические качества	14,3%	14%	14%
3. Спортивные игры и эстафеты	7,3%	7,2%	7%
4. Специальные подготовительные упражнения	13,5%	13%	12%
5. Специальные упражнения	22%	22%	23%
6. ТТП	25,5%	26%	27%
7. Упражнения на снарядах	15%	15%	15%
8. Количество соревнований/стартов	10/30	10/32	12/36

Таблица 49. Примерный учебный план для групп ВСМ

Разделы подготовки	Количество часов	
	ВСМ	ВСМ*
<b>I Теоретическая подготовка</b>		
1. Планирование спортивной подготовки	3	4
2. СФП	4	4
3. Организация и проведение спортивных соревнований	3	4
4. Психологическая и тактическая подготовка	4	4
5. Предупреждение травм и оказание первой помощи	4	4
6. Анализ соревновательной деятельности	4	4
7. Восстановительные мероприятия	3	4
8. Методика подготовки спортсменов	4	4
9. Допинг. Допинг-контроль. Борьба с применением запрещенных средств	3	4
Итого часов:	32	36
<b>II Практическая подготовка</b>		
1. ОФП	229	248
2. СФП	489	510
3. ТТП	810	870
Участие в спортивных соревнованиях	+	+
Медицинское обследование	+	+
Восстановительные мероприятия	+	+
Инструкторская и судейская практика	+	+
Всего часов:	1560	1664

\* В списке учебной группы спортсменов, включенный в состав национальной команды Республики Беларусь по ушу.

Таблица 50. Примерный годовой график распределения учебной нагрузки в группах ВСМ

№	Содержание занятий	Всего часов	Периоды											
			Подготовительный	Соревновательный	Подготовительный				Соревновательный				Переходный	Подготовительный
					Месяцы									
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
I	Теоретические занятия	32	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2
II	Практические занятия													
1	ОФП	229	13	14	12	12	13	13	13	12	12	52	51	12
2	СФП	489	45	43	38	37	44	44	44	39	39	35	35	46
3	ТТП	810	70	70	78	78	70	70	70	76	76	41	41	70
4	Участие в соревнованиях и контрольных стартах	в течение года												
III	Медицинское обследование	согласно календарному плану												
IV	Восстановительные мероприятия	в течение года												
V	Инструкторская и судейская практика	в течение года												
	Всего часов:	1560	130	130	131	130	130	130	130	130	130	130	129	130

Таблица 51. Примерный годовой график распределения учебной нагрузки для ВСМ\*

№	Содержание занятий	Всего часов	Периоды											
			Подготовительный	Соревновательный	Подготовительный		Соревновательный				Переходный	Подготовительный		
					Месяцы									
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
I	Теоретические занятия	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
II	Практические занятия													
1	ОФП	248	14	15	13	13	14	14	14	13	13	55	56	14
2	СФП	510	46	46	40	40	46	45	46	40	40	39	37	45
3	ТТП	870	76	76	83	83	76	76	76	83	83	41	41	76
4	Участие в спортивных соревнованиях	в течение года												
III	Медицинское обследование	согласно календарному плану												
IV	Восстановительные мероприятия	в течение года												
V	Инструкторская и судейская практика	в течение года												
	Всего часов:	1664	139	140	139	139	139	138	139	139	139	138	137	138

\* В списке учебной группы спортсменов, включенный в состав национальной команды Республики Беларусь по ушу.

Таблица 52. Рекомендуемые объемы основных средств подготовки за год в группах ВСМ

Средства подготовки	ВСМ	ВСМ*
Общее количество тренировочных дней	270	280
1. Теоретическая подготовка	2%	2%
2. Упражнения, развивающие физические качества	14%	14%
3. Спортивные игры и эстафеты	7%	7%
4. Специальные подготовительные упражнения	13%	12%
5. Специальные упражнения	24%	24%
6. ТТП	25%	26%
7. Упражнения на снарядах	15%	15%
8. Количество спортивных соревнований	До 15	15

\* В списке учебной группы спортсмен, включенный в состав национальной команды Республики Беларусь по ушу.

Таблица 53. Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе

Качественная оценка	Индекс Руффье
Отлично	2 и менее
Хорошо	3 – 6
Удовлетворительно	7 – 10
Плохо	11 – 14
Очень плохо	15 – 17
Критично	18 и более

Таблица 54. Примерная схема использования дополнительных средств восстановления

Дни недели	Используемые средства	
	После 1-ого учебно-тренировочному процессу	После 2-ого учебно-тренировочного процесса
Понедельник	Теплый душ 5 – 7 минут	
Вторник	Теплый душ 5 – 7 минут	Струйный душ
Среда	Теплый душ 5 – 7 минут	Ванна по назначению (солевая, эвкалиптовая, хвойная)
Четверг	Теплый душ 5 – 7 минут	Гидромассаж
Пятница	Теплый душ 5 – 7 минут	
Суббота	Теплый душ 5 – 7 минут	Сауна



20. Бандаж женский	шт.	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-
21. Бюстгалтер защитный	шт.	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-
22. Защита на голень и стопу (тренировочная)	компл.	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1
23. Защита на голень и стопу (соревновательная)	компл.	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1
24. Защита груди	шт.	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-
25. Капа (назубная)	шт.	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-
26. Полотенце махровое	шт.	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-
27. Шапочка спортивная	шт.	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
28. Сумка спортивная (рюкзак)	шт.	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
29. Утяжелители для рук	компл.										
30. Утяжелители для ног	компл.										
31. Макивара большая	компл.	-	-	-	-	1	1	1	1	-	-
32. Макивара двойная	компл.	-	-	-	-	1	1	1	1	-	-
33. Лапа средняя	компл.	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-
34. Лапа тренерская боксерская	шт.	-	-	-	-	-	-	-	-	2	1
35. Скакалка тяжелая трубчатая	шт.	1	1	1	1	1	6 мес.	1	6 мес.	-	-
36. Оружие учебное (меч, сабля, копьё и пр.)	шт.	1	1	1	1	-	-	-	-	-	-
37. Оружие тренировочное	шт.	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-
38. Оружие соревновательное	шт.	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-
39. Чехол для оружия	шт.	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-
40. Мяч футбольный	шт.	-	-	-	-	-	-	-	-	2	1
41. Мяч баскетбольный	шт.	-	-	-	-	-	-	-	-	2	1
42. Видеокамера	шт.	-	-	-	-	-	-	-	-	1	*
43. Хронометр (секундомер)	шт.	-	-	-	-	-	-	-	-	1	*

Примечание: \*сроки эксплуатации определяются в соответствии с технической документацией по эксплуатации (паспорт, инструкция и пр.)



## ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### § 1. ОФП (для всех групп)

#### § 1.1. Строевые упражнения

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем и замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Направо!» «Налево!», «Кру-гом!», «Пол-оборота налево!». Ходьба с изменением направления; «змейкой» и «зигзагом». Изменение скорости движения по командам: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». Повороты в движении направо, налево, кругом. Переход с шага на месте на ходьбу вперед в шеренге. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два, из шеренги (колонны) по два в шеренгу (колонну) по одному. Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три, четыре) поворотом налево (направо). Размыкание из колонны по три (четыре) на вытянутые руки в движении. Размыкая уступами по расчету (например, «шесть, три на месте»).

#### § 1.2. Общеразвивающие упражнения

Основные движения головой, руками, ногами, туловищем  
(типа зарядки, разминки)

Упражнения для шеи. Наклоны головой вперед, назад, в стороны. Повороты, круговые движения головой.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание пальцев; движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, повороты, вращения, отведение и приведение); одновременные, попеременные и последовательные маховые, круговые движения; сгибание в разгибание рук в упоре стоя и лежа.

Упражнения для туловища. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны; повороты налево, направо (выполнение с большой амплитудой и дополнительными пружинящими движениями); круговые движения туловищем.

Упражнения для ног. Движения в голеностопной, коленном и тазобедренном суставах (сгибание, разгибание, вращение) из различных исходных положений (стоя на одной ноге, с опорой на партнера, о стену,

снаряд, сидя, лежа на спине). Маховые и круговые движения ног. Приседание, прыжки на двух и на одной ноге. Выпады. Пружинистые приседания в выпаде; смена положения ног прыжком, в выпаде. Выполнение упражнений на месте, в движении.

Согласованные движения руками, ногами; туловищем. Одновременные движения руками и ногами в различных направлениях и последовательности – на координацию, переход из упора присев в упор лежа и обратно, в упор присев – на гибкость и другие.

### § 1.3. Упражнения с предметами

Упражнения с гимнастической палкой. Маховые и круговые движения руками, наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; перемещение палки из положения палка внизу в положение палка сзади внизу выкручиванием рук; перенос ног через палку; прыжки через палку; подбрасывание и ловля палки.

Упражнения со скакалкой. Выполнение различных упражнений, используя сложенную скакалку вместо гимнастической палки. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, в полу приседе и приседе, с поворотами, вращая скалку вперед и назад. Бег с вращением скакалки, со скрещением рук.

Упражнения с теннисным мячом. Броски и ловля мяча одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа (на месте и в движении); ловля, удары по мячу, отскочившему от стенки; метание мяча в цель и на дальность.

Упражнения с набивным мячом. (Вес мяча от 1 до 3 кг.), движения прямыми руками, сгибание и разгибание рук, наклоны, повороты, круговые движения туловищем, удерживая набивной мяч внизу, перед грудью, вверху, за головой, за спиной. Сгибание и разгибание ног с мячом, внимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении сидя, лежа на спине. Передача мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Подбрасывание мяча вверх и его ловля, то же с поворотом кругом. Броски мяча одной рукой (двумя руками) толчком от плеча, от груди, из-за головы, снизу, через голову, между ног, на дальность. Броски мяча друг другу одной и двумя руками.

Упражнения с гантелями, гириями. Выполнение различных движений руками, туловищем, ногами, удерживая гантели, гири кистями или зажимая их между ступнями. Жим, рывок, толчок, жонглирование гирь.

#### § 1.4. Подвижные игры

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: перетягивание через черту, перетягивание в колоннах, шеренгах, выталкивание из круга, тяни в круг, перетягивание каната, «бой петухов», «борьба в квадратах», «кто сильнее?». Игры с бегом на скорость: «Пятнашки маршем», «Бег за Каяками», «Перебежки с выручкой», «Охрана перебежек», эстафета по кругу, линейная эстафета с бегом, бег командами, эстафета с элементами равновесия. Игры с прыжками в высоту и длину: «Удочка», «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Прыгуны и пятнашки», эстафета с прыжками, эстафета с преодолением полосы препятствий. Игры с метанием на дальность и в цель: «Снайперы», «Лапта», «Сильный бросок» «Шагай вперед». Игры подготовительные к волейболу: пассивка волейболиста. «Ловкая подача» «Мяч в воздухе»; к баскетболу и ручному мячу: «Мяч с четырех сторон», «Охотники и утки», «Не давай мяч водящему», «Мяч ловцу», «Защита укрепления», «Борьба за мяч»; к футболу и хоккею: эстафеты с ведением мяча, шайбы, обводкой препятствий; меткий удар, бросок, борьба за мяч, шайбу и др. Игры на воде: «Хоровод», «Невод», «Торпеды», «Утки-нырки», различные эстафеты.

#### § 1.5. Упражнения из других видов спорта

Гимнастика. Упражнения на снарядах. Упражнения в равновесии (бревно или скамейка). Ходьба с перешагиванием через палку (натянутую скакалку). Ходьба окрестными, переменными шагами вперед и назад. Приседания и правки на одной и обеих ногах. Равновесие на одной ноге («ласточка»). Повороты на 90 – 360°. Расхождение вдвоем при встрече (поворотом, перешагиванием через партнера). Различные соскоки.

Упражнения в висах и упорах (гимнастическая стенка, кольца, перекладина, брусья). Вис. Смешанные висы: стоя, присев, лежа, завесом. Упор. Упор лежа, продольно. Сгибание и разгибание рук в упоре (упоре лежа). Подтягивание в висе. Подъемы из виса в упор (силой, переворотом, завесом, разгибом, махом вперед и назад). Опускание из упора в вис (переворотом вперед, назад). Угол в висе, упоре. Различные соскоки махом назад, вперед.

Лазанье (канат, шест). Вис на канате (шесте) с захватом его ногами скрестно, подъемами ступни. Лазанье способом в два, три приема. Лазанье на одних руках с различными положениями ног. Лазанье на скорость, завязывание каната «узлом». Прыжки с каната, шеста.

Опорные прыжки (козел, конь, конь с ручками). Прыжки со снаряда высотой 70 – 120 см на мягкость приземления. Прыжок в упор присев и

соскок. Прыжки с разбега согнув ноги, прогнувшись, ноги врозь, боком с опорой одной рукой. Полет-кувырок через снаряд; прыжок сальто вперед.

Акробатика. Кувырки вперед и назад; кувырки назад с переходом в стойку на руках; кувырок-полет в длину, в высоту, через препятствие (мешок, чучело, стул, веревочку и т.п.); кувырок одна нога вперед; кувырок в сторону; кувырок скрестив голени; кувырок из стойки на кистях, из стойки на голове и руках; парный кувырок вперед, то же назад. Стойки на голове и руках, на руках. Переворот в сторону, переворот вперед. Сальто вперед и назад. Подъем разгибом из положения лежа на спине; кувырок вперед и подъем разгибом.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (30, 50, 100 м) из различных стартовых положений; бег на средние дистанции (400, 800, 1000, 1500 м); бег на длинные дистанции, бег по пересеченной местности (кроссы) до 5 км с преодолением различных естественных и искусственных, препятствий. Походы, марш-бросок до 6 км. Повторный бег 3×400; 3×800 м. Эстафетный бег.

Прыжки в длину с места и с разбега (способом «согнув ноги», «прогнувшись»), прыжки в высоту с прямого разбега, под углом к планке (способом «перешагивание», «перекидной»), прыжки в длину и в высоту на совершенствование техники и на результат.

Метания (теннисного мяча, гранаты весом 700 г, дротика) с места (стоя, с колена, лежа), с разбега на дальность и в цель. Толкание ядра (весом 5 и 7,257 кг) с места, с шага и со скачка.

## § 1.6. Спортивные игры

Волейбол. Стойка, перемещение по площадке. Верхняя передача мяча в зонах своей площадки, через стойку, то же после приема мяча с подачи. Прием мяча снизу у сетки, от сетки, то же с падением. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку, стоя лицом и спиной к ней. Нижняя и верхняя прямые подачи. Прямой нападающий удар. Одиночное, двойное блокирование и страховка. Расстановка игроков при нападающих в защитных действиях. Двусторонняя игра.

Баскетбол. Передвижения и остановки. Перемещения шагами, бегом с изменением скорости, направления движения и внезапными остановками. Остановка в два шага. Повороты, финты. Ловля и передача мяча двумя руками, одной рукой на месте и при перемещении игроков» Ловля мяча при отскоке от пола, от щита. Ведение мяча. Броски мяча в корзину двумя руками от груди, снизу, от головы, одной рукой от плеча с поддержкой другой (с места, в движении, после отскока от щита, с правой и левой стороны от корзины). Штрафной бросок и правила его выполнения. Сочетание передачи, ловли, бросков, ведения и

других приемов. Индивидуальные действия в нападении и защите. Взаимодействие игроков при нападении и защите. Тактика игры. Двусторонняя игра по правилам.

Ручной мяч. Передвижения приставными шагами, бег с изменением скорости (рывки), бег спиной вперед, остановки. Передачи мяча одной рукой сверху, снизу, сбоку. Ловля мяча. Ведение мяча в движении шагом и бегом. Бросок мяча в ворота одной рукой, сверху, снизу, сбоку с места, с шага, в прыжке с разбега. Индивидуальные и групповые действия игроков в нападении и защите. Нападение быстрым прорывом. Техника игры вратаря: стойка, перемещения в воротах, задержание мяча, летящего на разной высоте.

Футбол. Удары по мячу ногой: удары подъемом (внешней, внутренней частью и серединой), стопой (внутренней и внешней стороной), носком по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары пяткой (назад). Удары перекидные и резанные.

Удары по мячу головой: серединой и боковой частью лба (вниз и верхом) без прыжка и в прыжке с разбега. Остановка мяча подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, грудью, лбом. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема. Откидка мяча. Отбор мяча при единоборстве с противником; перехват мяча. Ложные движения (финты). Свободный, угловой, штрафной удар. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Стойка, перемещение в воротах. Ловля, отбивание мяча, летящего на разной высоте, с различной стороны от вратаря. Выбивание мяча с земли, с рук; броски мяча одной рукой. Тактические действия полевых игроков в нападении, защите, играя по избранной тактической схеме. Тактика вратаря: уметь выбирать место при ловле мяча, руководить игрой партнеров по обороне, организовать контратаку. Двусторонняя игра.

Хоккей. Техника передвижения на коньках: бег, прыжки, ускорения, торможение, остановки, повороты. Техника владения клюшкой и шайбой. Ведение шайбы способом «рубки», толчками, клюшкой и коньками, «подкидка» шайбы через клюшку соперника. Остановка шайбы крюком клюшки, коньком, щитком, рукой. Броски шайбы: «Длинный» и «кистевой». Броски шайбы по воротам с различных точек. Отбор и выбивание шайбы клюшкой. Применение силовых приемов на всех участках поля (толчком грудью, плечом, бедром). Обманные движения (финты). Сочетание индивидуальной игры с коллективными действиями. Обязанности игроков в соответствии с их местом в команде. Техника и тактика игры вратаря. Передвижение на коньках в воротах. Ловля шайбы ловушкой, отбрасывание ее клюшкой, коньком. Выбор места в воротах в зависимости от игровой обстановки, места и угла броска.

Концентрирование внимания на игроке, угрожающем воротам, руководство партнерами по обороне.

Плавание. Освоение с водой: погружение в воду, всплытие «поплавком», скольжение на груди, дыхание (выдох под водой). Плавание способом кроль на груди. Движения рук, ног. Плавание с включением одного цикла дыхания (выдох, вдох). Плавание способом кроль на спине, брасс. Сочетание движений рук и ног с дыханием. Специальные упражнения на суше и в воде. Стартовый прыжок и повороты. Плавание избранным способом на скорость (50, 100, 200 м); проплывание дистанции до 300 м. Нырание в глубину (1,5 – 1,8 м) и в длину (10 – 12 м). Игры и эстафеты на воде.

Лыжи. Одновременный одношажный и двухшажный ходы. Попеременный двухшажный ход. Подъемы «елочкой», «полуелочкой» и скользящим шагом. Спуск в высокой стойке, стойка отдыха. Торможение «плугом», «полуплугом». Поворот «плугом», и на параллельных лыжах из упора. Преодоление бугров, впадин, препятствий перешагиванием, перепрыгиванием, подлезанием. Прохождение дистанции на скорость (1 – 10 км.).

Гребля. Гребля на народных лодках, байдарках с различной скоростью и продолжительностью.

Тяжелая атлетика. Упражнения со штангой – жим, рывок, толчок. Специальные упражнения: тяга, подрыв, выпад, низкий сед. Упражнения с гириями, гантелями – выжимание, вырывание, жонглирование.

## § 2. СФП (для всех групп)

### § 2.1. Специальные подготовительные упражнения

Специальные подготовительные упражнения, проводимые в форме игр: являются уникальным средством для развития тактического мышления и специализированных бойцовских качеств: чувства дистанции, чувства времени, чувства ритма, чувства партнера и др. Это борьба с переносом противника в свой «лагерь», перетягивания в парах сидя, перетягивания каната, «чехарда», игра «стенка на стенку», борьба за захват, борьба с забеганием за спину, выталкивания, различные подвижные игры и эстафеты с элементами единоборств и др.

Имитации. Воспроизведение приемов с предметом (гантели, набивные мячи, утяжелители) или без предмета, самостоятельно или с партнером (тренером). Используя расчлененный и целостно расчлененный методы обучения, предоставляется возможным с помощью имитаций детально изучать и совершенствовать технические

действия. Широко используется имитация боя с воображаемым противником («бой с тенью»). В этих упражнениях боец совершенствует технику передвижений, ударов, учится свободно и легко переходить от защитных действий к наступательным и обратно, вырабатывая непринужденность в боевых движениях.

Подводящие упражнения. Используются для детального изучения технического действия, создания необходимых двигательных стереотипов. Подводящие упражнения применяются в расчлененном и целостно расчлененном методах обучения, подбираются в зависимости от тренировочных задач. Выполняются в парах и самостоятельно, с предметом или без предмета, в движении и на месте.

Для обучения передвижениям используются различные вышагивания, ходьба с махами рук и ног, передвижения с утяжелителями или партнером на спине, различные варианты передвижений в паре, ходьба с нанесением ударов, броски предметов с шагом, забегание к партнеру за спину и др.

Для обучения ударам применяют вышагивания из боевой стойки с нанесением ударов, удары с переносом веса тела, передвижения в различных направлениях с нанесением ударов под одноименную и разноименную ногу, выполнение ударов с постановкой одной ноги на возвышение, нанесение ударов из приседа с предметом и без предмета, прыжки с нанесением ударов, броски набивных мячей, ядер, камней и др.

Для обучения элементам борьбы подойдут вышагивания с одновременным выполнением руками рывков или толчков, имитации с предметом или без предмета в движении и на месте, поочередное выполнение захватов в паре с партнером и др.

При обучении защитами используют статические упражнения, имитации в паре с партнером или тренером, выполнение защит после поворота прыжком на 180 или 360 градусов и др.

## § 2.2. Упражнения для направленного развития физических качеств

Упражнения для развития ловкости: эстафеты с использованием элементов самостраховки при падении, акробатических упражнений в сочетании с техническими действиями ушу. Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления. Упражнения в свободном беге с внезапными остановками, возобновлением и изменением направления движения, боком, спиной вперед. Разнонаправленные движения рук и ног в различных исходных положениях. Опорные и безопорные прыжки с мостика, с трамплина без поворота и с поворотами. Прыжки в высоту различными способами, прыжки в длину с поворотами, боком,

спиной вперед. Борьба на коленях, борьба лежа. Выпрыгивания с одной ноги и нанесение удара этой же ногой (самостоятельно и с удержанием второй ноги партнером). Упражнения с нанесением ударов в прыжке, с разворота, необычных сочетаний ударов рук и ног. Для наиболее полного и активного проявления бойцами ловкости целесообразно регулярно обновлять и варьировать упражнения, проводить их в новых, более сложных условиях.

Упражнения для развития гибкости: упражнения на растягивание – маховые движения отдельными звеньями тела, пружинящие упражнения, статические упражнения, связанные с сохранением максимальной амплитуды в течение нескольких секунд. Для рук и плечевого пояса (сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, рывковые движения), выполняются с предметами и без предметов, из различных исходных положений; для мышц туловища (наклоны, повороты и вращения туловища, вращение таза; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя); для ног (сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах, махи ногой в разных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде, шпагаты и полушпагаты; нанесение ударов ногами с максимальной амплитудой движения, удержание ноги в положении конечной фазы удара, пружинистые покачивания при удержании ноги партнером и др.). Упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями (набивные мячи, «блины» и другие предметы); с упругими предметами (амортизаторы, резина); с помощью партнера, с дополнительным усилием, прилагаемым самим выполняющим. При «растяжке» допустимо возникновение незначительных болезненных ощущений, но это не должно угрожать организму спортсмена травмой.

Упражнения для развития силы: бег с отягощением, по песку, по воде, в гору. Разгибания ног из приседа с выполнением ударов или защит (выполняются с грузом или без), взрывные отжимания из упора лежа с выполнением хлопка ладонями, прыжки в длину на одной или двух ногах с нанесением ударов рукой (руками), выпрыгивания из упора присев с нанесением удара или серии ударов, прыжки на одной ноге и нанесение ударов другой, выбрасывание рук с грифом или гантелями от груди; броски набивных мячей весом 1, 2 кг руками, ногами от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад, по направлению ударов снизу, сбоку, прямых. Статическое удержание рук, ног в положении удара (с грузом или без), различные сгибания и разгибания туловища с нанесением ударов. Передвижения в боевой стойке с грузом или партнером. Вышагивания на возвышение с нанесением ударов рукой или

ногой, ходьба в приседе с ударами, разгибание ног из приседа с нанесением удара.

Для групп углубленной специализации дополнительно вводятся упражнения со штангой весом до 60 процентов от максимального. Вес набивных мячей увеличивается до 5 кг. Возрастает величина отягощений в беговых упражнениях, используется бег вверх по лестнице.

Упражнения для развития быстроты: старты и бег на отрезках от 5 до 100 метров. Повторное преодоление отрезков 20 – 30 метров со старта, с ходу, с максимальной скоростью и частотой шагов. Бег с внезапными остановками и возобновлением и изменением направления движения. Упражнения для развития быстроты защит (выполнение защит из различных исходных положений, выполнение защит по звуковому и зрительному сигналам). Упражнения для развития быстроты одиночных ударов (нанесение одиночных ударов с максимальной быстротой в имитации, на снарядах, в парах; нанесение ударов при работе в одной шеренге с тренером по звуковому или зрительному сигналу). Упражнения для развития быстроты серийных ударов (проведение серий ударов с максимальной быстротой на снарядах или в имитации, в движении или на месте, после выполнения поворота вокруг своей оси на 180, 360 градусов). Упражнения для развития быстроты передвижений: упражнения в паре с повторением за партнером выполняемых передвижений, произвольное выполнение передвижений с имитацией максимальной быстроты, выполнение передвижений по звуковому или зрительному сигналу.

Основными факторами, способствующими развитию быстроты бойца, являются пространство, время и соперник. Исходя из них строится методика дальнейшего развития быстроты: пространство (дистанция между партнерами сокращается или удлиняется), время выполнения упражнения сокращается, для того, чтобы выполнять упражнения в условиях, приближенных к боевым, вводятся помехи: раскачивающиеся снаряды, летящие мячи, наносящий удары партнер.

Упражнения для развития общей выносливости: равномерный бег (частота пульса во время бега 130 – 170 уд/мин), чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров (ЧСС 110 – 170 уд/мин), бег 300, 500, 600, 800, 1000, 1500 метров. Кроссы (дистанция от 2 до 6 км). Дозированный бег по пересеченной местности от 3 до 12 минут (для разных возрастных групп). Фартлек. Бег в гору (равномерный). Спортивные игры: ручной мяч, футбол, баскетбол с увеличением продолжительности игры и на площадках увеличенных размеров. Подвижные игры. Велосипедный кросс. Лыжные гонки. Плавание в равномерном темпе (повторное проплывание отрезков 25, 50, 100 метров и более с невысокой скоростью).

Для групп углубленной специализации дистанция кроссов увеличивается до 5, 6 км. Число серий увеличивается до 2, 3 (при

серийной интервальной тренировке), интервалы между сериями 10 – 15 минут.

Упражнения для развития специальной выносливости: увеличение продолжительности игровых упражнений; уменьшение продолжительность игровых упражнений и одновременно увеличение их интенсивности (например, ограничивая пространство); многократное выполнение упражнения с интервалами отдыха, обеспечивающими относительно полное восстановление от предшествующей работы; повторения соревновательных упражнений, в условных и вольных боях на ограниченном пространстве или с постоянно меняющимися «свежими» партнерами, с уменьшением интервала отдыха между раундами.

### § 2.3. Медитативно-дыхательные упражнения (Цигун)

В течение учебно-тренировочного занятия выполняются несколько раз: в самом начале, после традиционного приветствия (для концентрации внимания и устранения отвлекающих мыслей) и в конце тренировки (для восстановления организма). Также широко используются как восстановительный комплекс для спортсменов после соревнований.

Бадуань-цзинь («шелковый путь»). Упражнения из этой системы доступны по своим движениям, требуют небольшой площадки для занятий и на первых этапах не требуют изучения сложных методов концентрации внимания. Комплекс заметно повышает тонус организма, снимает усталость, уменьшает потребность во сне, обладает стимулирующим эффектом, позволяет выработать чистоту и спокойствие.

Даоинь («игры пяти зверей»). Упражнения отличаются универсальностью, мягкостью и эффективностью общеоздоровительного воздействия. В комплекс входят самомассаж, диагностирование и быстрое исцеление своего организма. При регулярных занятиях способствует также и улучшению состояния всех отделов позвоночника, суставов, снятию стрессов, нормализации давления, сна и т.д.

Ицзиньцин («канон преобразования мышц»). Многофункциональная система, направленная на комплексную регуляцию организма, включающая в себя гимнастический комплекс, суставную гимнастику, методы самоконтроля, поддержание правильного образа жизни и методы регулирования сознания.

Тайзи цуань («кулак Великого Предела»). Система укрепления и балансировки эмоционально-чувственной сферы, обладает оздоровительным воздействием, способствует гармонизации сознания, движения и покоя.

### § 3. Специфика технико-тактической подготовки спортсменов в таолу

Основной задачей технико-тактической подготовки в таолу является доведение до совершенства выполнения комплексов движений, составленных из движений различных стилей ушу с добавлением акробатических элементов, на фоне высокого уровня развития всех специальных физических и психических качеств. Помимо технически безупречного исполнения, важны сложность движений, четкость их выполнений, театральность исполнения и т. п.

Подготовка спортсменов в таолу включает в себя следующие комплексы:

- комплексы без оружия,
- комплексы с коротким оружием,
- комплексы с длинным оружием,
- театрализованные комплексы.

В зависимости от стилевого направления таолу комплексы можно классифицировать следующим образом (данная классификация не является исчерпывающей):

1. Комплексы без оружия (ЦЮАНЬ ШУ):

1.1. ЧАН ЦЮАНЬ – «Длинный кулак» (Симбиоз северных стилей и направлений ушу);

1.2. НАНЬ ЦЮАНЬ – «Южный кулак» (Стили южных провинций Китая);

1.3. ТАЙЦЗИ ЦЮАНЬ – «кулак Великого Предела» («Внутренний» мягкий стиль ушу).

2. Комплексы с коротким оружием (ДУАНЬ ЦИСЕ):

2.1. ЦЗЯНЬ ШУ – прямой обоюдоострый меч;

2.2. ДАО ШУ – сабля;

2.3. НАНЬ ДАО – «южная» сабля (искусство фехтования южных провинций Китая);

2.4. ТАЙЦЗИ ЦЗЯНЬ – «меч Великого Предела».

3. Комплексы с длинным оружием (ЧАН ЦИСЕ):

3.1. ЦЯН ШУ – искусство владения пикой (копьем);

3.2. ГУНЬ ШУ – фехтование посохом (палкой);

3.3. НАНЬ ГУНЬ – фехтование посохом (палкой) южных провинций Китая.

4. Театрализованные комплексы (ДУЙЛЯНЬ):

4.1. Один против одного без оружия;

4.2. Один против двух без оружия;

4.3. Один против одного с оружием;

4.4. Один против двух с оружием.

#### § 4. Базовая техническая подготовка в зависимости от этапа подготовки

Ниже приведен минимальный объем технических действий, составляющих базовую техническую подготовку, которым обязаны обучить тренеры-преподаватели юных спортсменов за период обучения на основных этапах подготовки.

##### § 4.1. Основы базовой техники (ЧАН ЦЮАНЬ)

1. Основные положения кисти: Чжан – ладонь; Цюань – кулак; Гоушоу – «крюк» – кисть руки, где пальцы собраны в щепоть.

2. Основные виды движений руками: Пинчунцюань – прямой удар кулаком; Пинлицюань – прямой удар вертикально расположенным кулаком; Гуйчжан – удар ладонью; Пицюань – вертикальный рубящий удар кулаком в сторону; Цзацюань – удар тыльной частью кулака с поворотом сверху вниз.

3. Основные виды позиций: Мабу – П – образная позиция; Баньмабу – полу – П-образная позиция; Гунбу – позиция выпада; Сюйбу – позиция «пустого шага»; Пубу – низкая позиция с вытянутой ногой; Бинбу – позиция «стопы вместе».

4. Основные виды перемещений: Шанбу – шаг вперед; Чабу – позиция зашагивания; Гайбу – отшагивание.

5. Основные виды движений ногами: Чжэньтитуй – удар выпрямленной ногой вперед – вверх; Сетитуй – удар выпрямленной ногой к противоположному плечу; Цэтитуй – боковой удар выпрямленной ногой; Хоуляотуй – удар назад выпрямленной ногой; Даньтуй – удар ногой (носком) вперед разгибом в колене; Дэнтуй – удар ногой (пяткой) вперед разгибом в колене;

6. Основные виды движений руками: Лянчжан – фиксация ладони в запястье над головой; Ляочжан – удар ладонью снизу вверх по дуге; Каньчжан – удар ребром ладони в горизонтальной плоскости; Лоушоу – захват снаружи вовнутрь; Гуаньцюань – боковой удар кулаком по дуге согнутой рукой; Чаоцюань – удар полусогнутой рукой снизу вверх; Цзайцюань – удар кулаком сверху вниз; Чуаньчжан – удар пальцами ладони вперед; Динчжоу – удар в сторону острием локтя; Паньчжоу – круговой удар локтем; Лигэ – блокирующее движение предплечьем внутрь; Вайгэ – блокирующее движение предплечьем наружу;

7. Основные виды позиций: Дулибу – позиция на одной ноге; Цзопаньбу – скрученная позиция сидя; Хэнданбу – поперечная позиция гунбу; Себу – скрученная позиция; Гаосюйбу – высокая позиция «пустой шаг».

8. Основные виды перемещений: Табу – «шаг с подбивом»; Цзибу – «шаг с хлопком»; Цзунбу – «шаг – полет»; Юэбу – «шаг – прыжок»; Синбу – «скользящий шаг».

9. Основные движения ногами без хлопков: Вайбайтуй – удар выпрямленной ногой изнутри наружу; Лихэтуй – удар выпрямленной ногой снаружи вовнутрь; Даотитуй – удар ногой прогнувшись; Цэчуайтуй – удар ногой в сторону; Хоудэнтуй – прямой удар ногой назад; Фуди хоусаотуй – задняя круговая подсечка с опорой; Чжишень цянъсаотуй – передняя круговая подсечка с выпрямленным корпусом.

10. Основные движения ногами с хлопками: Даньпайцзяо – одиночный удар с хлопком по подъему ноги; Лихэпайцзяо – удар снаружи вовнутрь с хлопком по стопе; Вайбайпайцзяо – удар с хлопком изнутри наружу.

11. Основные движения прыжковой техники: Тэнкунфэйцзяо – удар в прыжке выпрямленной ногой; Тэнкунбайляньцзяо – удар выпрямленной ногой в прыжке изнутри наружу; Тэнкунсюаньфэнцзяо – прыжок с поворотом и ударом по стопе снаружи вовнутрь; Сюаньцзы – прыжок – переворот в горизонтальной плоскости; Цэкуньфань – боковое маховое сальто.

12. Основные равновесия: Яньши пинхэн – равновесие «ласточка»; Тиси пинхэн – равновесие с поднятым коленом; Паньтуй пинхэн – равновесие с согнутой опорной ногой.

#### § 4.2. Короткое оружие – базовые движения с обоюдоострым мечом (ЦЗЯНЬ ШУ)

1. Цзянь чжи – положение пальцев в форме «меча»;
2. Баоцзянь – способ удержания меча;
3. Цыцзянь – прокалывание мечом;
4. Пинцыцзянь – прокалывание мечом с лезвием в горизонтальном положении;
5. Сяцыцзянь – прокалывание вниз;
6. Шанцыцзянь – прокалывание вверх;
7. Пицзянь – «рубящее» движение мечом;
8. Дяньцзянь – укол мечом сверху вниз;
9. Бюньцзянь – движение «вспарывания» мечом, работа запястья;
10. Гуацзань – круговое движение мечом сверху вниз в вертикальной плоскости;
11. Ляоцзянь – «подрезающее» движение снизу вверх в вертикальной плоскости;
12. Моцзянь – движение мечом слева направо в горизонтальной плоскости;
13. Чжаньцзянь – горизонтальное рубящее движение мечом;

14. Цзецзянь – блокирующее движение средней частью лезвия;
15. Тяоцзянь – «вздергивание» мечом снизу вверх прямой рукой;
16. Юньцзянь – круговые движения над головой в горизонтальной плоскости;
17. Сяоцзянь – «секущее» движение мечом;
18. Цзяцзянь – блок – подставка от удара сверху.

#### § 4.3. Длинное оружие – базовые движения с посохом (ГУНЬ ШУ)

1. Пигунь – «рубящее» движение сверху вниз по косой линии;
2. Шуайгунь – удар сверху вниз концом посоха;
3. Луныгунь – «рубящее» движение в горизонтальной плоскости;
4. Саогунь – «секущее» движение посохом;
5. Ляогунь – удар палкой снизу вверх;
6. Бэнгунь – «вздергивающее» движение посохом – блок – подставка;
7. Чогунь – «протыкающее» движение – «толчок»;
8. Цзигунь – круговые движения концом посоха;
9. Юньгунь – горизонтальный поворот посоха;
10. Цзягунь – блок – подставка от удара сверху;
11. Баогунь – удержание посоха двумя руками в горизонтальной плоскости;
12. Цзюгунь – удержание посоха двумя руками в вертикальной плоскости;
13. Бэйгунь – удержание посоха одной рукой за спиной;
14. Тияоухуагунь – вращение посохом от себя в вертикальной плоскости;
15. Шуаншоухуагунь – вращение посохом попеременно справа и слева в вертикальной плоскости.

#### § 5. Специфика технико-тактической подготовки спортсменов в саньда

Основной задачей технико-тактической подготовки в саньда является овладение разнообразным арсеналом технических средств и его совершенствование, для последующего применения в разных ситуациях и в условиях противодействия разным противникам, на фоне высокого уровня развития всех специальных физических и психических качеств.

Последовательность обучения атакующим и защитным техническим действиям на различных этапах подготовки представлена в таблицах 1 и 2.

Последовательность обучения тактическим действиям на различных этапах подготовки представлена в таблице 3.

Таблица 1. Последовательность обучения атакующим техническим действиям на различных этапах подготовки

Раздел	Виды	Технические действия	НП 1	НП 2, 3	УТ 1	УТ 2	УТ 3	УТ 4 – 7
Удары	кулаком	прямой	1, 2, 3	4	4	4	4	4
		боковой	1	2, 3	4	4	4	4
		снизу	-	1	2	3	4	4
		наотмашь	1	2, 3	4	4	4	4
	стопой (голенью)	прямой	1, 2, 3	4	4	4	4	4
		боковой	1, 2, 3	4	4	4	4	4
		в сторону	1	2, 3	4	4	4	4
		сверху	-	1	2	3	4	4
		наотмашь	1	2	3	4	4	4
		назад	-	1	2	3	4	4
Толчки			1, 2, 3	4	4	4	4	4
Скручивания и броски	скручивание	обычное	1, 2, 3	4	4	4	4	4
		с зашагиванием	1, 2	3	4	4	4	4
		с ударом	-	1	2,3	4	4	4
	бросок скручиванием	обычный	1, 2	3	4	4	4	4
		с зашагиванием	1	2, 3	4	4	4	4
		с ударом	-	1	2	3	4	4
	бросок наклоном	обычный	1, 2	3	4	4	4	4
		с зашагиванием	1	2, 3	4	4	4	4
		с ударом	-	1	2	3	4	4
	бросок со стойки	с захватом	1, 2	3	4	4	4	4
		подворотом	-	1,2	2,3	3	4	4
		зацепом	1, 2	3	4	4	4	4
		с подножкой	-	1,2	2,3	3	4	4

Примечание:

1 – ознакомление: учащиеся получают знания о техническом действии;

2 – освоение: развитие умения в выполнении технического действия;

3 – закрепление: формирование навыка выполнения технического действия;

4 – совершенствование приобретенных навыков.

Таблица 2. Последовательность обучения защитным техническим действиям на различных этапах подготовки

Раздел	Виды	Технические действия	НП 1	НП 2, 3	УТ 1	УТ 2	УТ 3	УТ 4 – 7
Защиты от ударов и толчков	руками	подставка	1, 2, 3	4	4	4	4	4
		отбив	1, 2, 3	4	4	4	4	4
		блокирование	1	2,3	4	4	4	4
	туловищем	захват	1, 2, 3	4	4	4	4	4
		уклон	1	2	3	4	4	4
		отклон	1, 2	3	4	4	4	4
		нырок	-	1	2	3	4	4
	ногами	блокирование	-	1	2, 3	4	4	4
		подставка	1, 2, 3	4	4	4	4	4
		блокирование	1, 2	3	4	4	4	4
перемещениями		1, 2, 3	4	4	4	4	4	
Защиты в борьбе	предварительные	сбив	1, 2, 3	4	4	4	4	4
		захват	1, 2, 3	4	4	4	4	4
		толчок	1, 2, 3	4	4	4	4	4
		блокирование	1	2	3	4	4	4
	на старте	отжимание	1, 2	3	4	4	4	4
		блокирование	1	2	3	4	4	4
		оседание	1, 2	3	4	4	4	4
	на развитии	перешагивания	1, 2	3	4	4	4	4
		зацепы	-	1	2	3	4	4
		увертки	-	-	1, 2	3	4	4

Таблица 3. Последовательность обучения тактическим действиям на различных этапах подготовки

Раздел	Виды	Технические действия	НП 1	НП 2, 3	УТ 1	УТ 2	УТ 3	УТ 4 – 7
Атака	простая	фронтальная	1, 2, 3	4	4	4	4	4
		фланговая	1	2	3	4	4	4
	сложная	фронтальная	1	2	3	4	4	4
		фланговая	-	1	2	3	4	4
Контратака	простая	ответная	1, 2, 3	4	4	4	4	4
		встречная	1	2, 3	4	4	4	4
		переводом	1	2	3	4	4	4
	сложная	ответная	1	2	3	4	4	4
		встречная	-	1, 2	3	4	4	4
		переводом	-	1	2	3	4	4
Защита	простая	пассивная	1, 2, 3	4	4	4	4	4
		активная	1, 2, 3	4	4	4	4	4
	сложная (комбинированная)	пассивная	1, 2, 3	4	4	4	4	4
		активная	1	1, 2, 3	4	4	4	4

Примечание:

1 – ознакомление: учащиеся получают знания о техническом действии;

2 – освоение: развитие умения в выполнении технического действия;

3 – закрепление: формирование навыка выполнения технического действия;

4 – совершенствование приобретенных навыков.

## § 6. Средства овладения техническими действиями

Основными средствами овладения техникой приема, формирования представления о возможности его тактического применения являются:

### 1. Упражнения в парах без перчаток.

Упражнениям в парах без перчаток используются, преимущественно, для технико-тактической подготовки в бою на ближней дистанции. Эти упражнения не несут значительного психического давления и позволяют в спокойной, непринужденной обстановке овладевать специализированными бойцовскими качествами: чувства дистанции, времени, удара, пространства и т. д. Отсутствие перчаток позволяет более тонко и детально изучать приемы борьбы: захваты, освобождения от захватов, броски, скручивания и др. Необходимо научить юных бойцов в условиях непосредственной близости к противнику без лишней суеты и нервозности применять изученные приемы, использовать свои сильные стороны и трезво оценивать ситуацию.

При использовании в тренировке упражнений в парах без перчаток следует проводить разъяснительную работу и применять дозированный контакт (лайт-контакт).

### 2. Упражнения в парах в перчатках.

Упражнения в парах в перчатках являются наиболее приближенными к соревновательной нагрузке. Отработка технико-тактических приемов в перчатках позволяет детально изучать технические действия и тактическое назначение приемов, моделировать реальные боевые ситуации и с максимальной эффективностью изучать различные способы защиты. Данные упражнения позволяют развить умение пользоваться изученными ударами и приемами, как в атаке, так и в контратаке (ответной, встречной).

### 3. Упражнения с тренером на лапах.

Упражнения с тренером на лапах позволяют максимально контролировать правильность выполнения технических действий и детально корректировать тактическую подготовку приемов. При упражнениях с лапами можно создавать обстановку, характерную как для любой фазы боя, так и моделировать весь бой полностью. Лапы применяются для разучивания защит, атак, контратак, для выработки умения распознавать и своевременно поражать раскрытые места противника, для развития точности и силы ударов.

### 4. Упражнения на снарядах.

При обучении могут быть использованы самые различные снаряды, приспособления и тренажеры: боксерские мешки (разной длины и плотности), пневматические и набивные груши, борцовские чучела, настенные подушки, макивара и др.

Упражнения на снарядах предусматривают как овладение основой техники путем многократного выполнения отдельных технических действий и приемов в целом, в упрощенных условиях, так и для совершенствования техники ударов, развития силы, быстроты, точности ударов, умения наносить их в слитном сочетании. Бойцы учатся рационально прилагать мышечные усилия и рассчитывать длину, силу и резкость своих ударов, особенно ударов сериями.

Тактическая подготовка при работе на снарядах представляет собой отработку приемов и их комбинаций с различными тактическими установками: в атаке (с использованием различных ложных действий), во встречной контратаке (с разных дистанций), в ответной контратаке (после имитации какой-либо защиты), смену темпа действий и др.

Исходя из представления о единстве техники и тактики в упражнениях на снарядах юным бойцам необходимо давать тактические установки, позволяющие изучать технические действия сознательно: подготовка ударов с помощью финтов, нанесение ударов в различные уровни (по ногам, в туловище, в голову) и с различных дистанций, имитация защит до или после атаки и др.

#### 5. Вольные бои и спарринги.

Вольные бои – это боевая практика, совершенствующая боевые качества, тактику и технические навыки бойца. Боец учится произвольно пользоваться всеми боевыми средствами, совершенствуя свои боевые качества, применяя их к различным боевым особенностям противника. В вольном бою не допускается каких-либо условностей, кроме выполнения требований официальных правил ведения поединка. При подготовке к бою с каким-то определенным противником в вольных боях стараются подбирать партнеров похожих на него по манере ведения боя и ростовым характеристикам.

Спарринги представляют собой вольные бои с определением победителя, т. е. максимально приближенные к условиям соревнований. Это необходимо для того, чтобы боец привык ориентироваться в обычной для соревнований обстановке. Применяются для выявления сильнейшего, например, при отборе на участие в соревнованиях.

При проведении вольных боев и спаррингов тренеру необходимо создать доброжелательную, творческую атмосферу. Это необходимо для создания психологического комфорта, снятия нервного напряжения, что позволяет спортсменам лучше реализовать усвоенные умения и навыки, вести осмысленный поединок.

Важным является совместное обсуждение проведенных вольных боев и спаррингов. Наиболее эффективно обозначить удачные моменты и выявить ошибки можно при наличии видеозаписей.

## НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

по видам подготовки для всех учебных групп

Перевод спортсменов на следующий год подготовки производится при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Для оценки состояния подготовленности спортсменов проводятся контрольные испытания в форме спортивных соревнований или тестирования. При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание единых условий для выполнения упражнений для всех учащихся. Тестирование проводят в соответствии с учебным планом.

Исходя из специфики ушу и учитывая его стилевые направления, для определения исходного уровня и динамики ОФП и СФП спортсменов, рекомендуется использовать представленный ниже комплекс контрольных упражнений.

Таолу:

1. Прыжок в длину с места.
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз за минуту).
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за минуту).
4. Наклон вперед.
5. Челночный бег (6×6 м для групп НП и УТ, 10×6 м для групп СПС и ВСМ).
6. Выпрыгивание вверх с места.
7. Демонстрация базовых приемов/индивидуального технического арсенала.

Саньда:

1. Прыжок в длину с места.
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз за минуту).
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за минуту).
4. Бег на 1000 м.
5. Жим штанги из положения лежа на горизонтальной скамье (для групп СПС и ВСМ).
6. Приседания у стойки со штангой на плечах (для групп СПС и ВСМ).

7. Челночный бег (6×6 м для групп НП и УТ, 10×6 м для групп СПС и ВСМ).

8. Выпрыгивание вверх с места.

9. Количество ударов передней рукой по мешку (количество раз за 30 секунд).

10. Количество ударов дальней рукой по мешку (количество раз за 30 секунд).

11. Броски соперника (количество раз за 30 секунд).

Для оценки уровня ОФП и СФП рекомендуется использовать тесты и нормативные оценки, представленные в таблицах 24 – 28 приложения 1.

После проведения всех тестов набранная сумма баллов является критерием оценки уровня физической подготовленности спортсменов.

Выполнившими контрольно-переводные нормативы считаются спортсмены, оценка развития физической подготовленности которых соответствует уровням «удовлетворительный», «хороший», «отличный».

Суммарная оценка уровня развития общей и специальной физической подготовленности представлена в таблицах 29 – 31 приложения 1.

## § 1. Методика тестирования общей физической подготовленности

1. Прыжок в длину с места. Проводится на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение ноги параллельно и толчком двумя ногами с взмахом рук совершает прыжок. Предварительное подпрыгивание при отталкивании от опоры не допускается. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, засчитывается лучший результат из трех попыток.

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Исходное положение: упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола (горизонтальной поверхности), возвращается в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах. Выполняется максимальное количество раз за одну минуту.

3. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах под прямым углом, руки за головой. Партнер удерживает ноги за голеностопный сустав. Испытуемый поднимает туловище до касания локтями колен. Затем возвращается в исходное положение до касания лопатками пола. Засчитывается количество полных циклов, выполненных за одну минуту. При нарушении установленных правил попытка не засчитывается.

4. Бег на 1000 м выполняется на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. Время фиксируется с точностью до 1 с.

5. Наклон вперед. Исходное положение: тестируемый садится на пол, пятки шире таза, стопы вертикально. Два ассистента прижимают его колени к полу, не давая согнуть ноги. Испытуемый кладет руки на пол, выполняет два предварительных наклона, скользя руками вдоль ног. На третьем наклоне максимально сгибается в тазобедренных суставах и пояснице, задерживаясь в таком положении на две секунды. Результат замеряют по отметке, достигнутой кончиками средних пальцев ровно сомкнутых рук.

6. Жим штанги из положения лежа на горизонтальной скамье. Исходное положение: лежа на спине на горизонтальной скамье, ноги для устойчивости касаются пола. Хват должен быть средним (расстояние между ладонями должно быть таким, чтобы при опускании штанги к груди предплечья оказывались направленными вертикально вверх, перпендикулярно полу). Испытуемый снимает штангу со стойки, держит ее над собой в прямых руках. Медленно опускает штангу до тех пор, пока она не коснется его туловища в точке немного ниже грудных мышц. Локти во время выполнения упражнения направлены в стороны. Затем возвращается в исходное положение. Рекомендуемый вес штанги – максимальный от собственного веса испытуемого. Засчитывается максимальное количество полных циклов.

7. Приседания у стойки со штангой на плечах. Исходное положение: стоя у стойки для приседаний, спина выпрямлена, штанга снята со стоек, гриф взят средним хватом (немного шире плеч). Испытуемый удерживая спину прямой, приседает так глубоко, чтобы верхняя поверхность бедра оказалась параллельной полу. Движение следует выполнять, плотно упираясь в пол всей ступней. Затем возвращается в исходное положение. Рекомендуемый вес штанги – увеличенный на 50 процентов максимальный от собственного веса испытуемого. Засчитывается максимальное количество полных циклов.

## § 2. Методика тестирования специальной физической подготовленности

1. Челночный бег 6×6 м (10×6 м для групп СПС, ВСМ). Выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии и принимает положение для высокого старта. По команде добегает до отметки, касается ее ногой (рукой) и продолжает бег в обратном направлении. Время фиксируется до десятой доли секунды. Выполняется одна попытка.

2. Выпрыгивание вверх. Исходное положение – стойка на ширине плеч, ноги слегка согнуты в коленных суставах. После предварительного приседа выпрыгнуть вверх за счет разгибания ног и взмаха руками вперед-вверх. Перед выполнением дается установка на индивидуальный максимум. Засчитывается лучший результат из трех попыток. Измерение: в исходном положении измеряется расстояние от условного центра тяжести (место крепления измерительной ленты в области поясицы) до пола. При выполнении прыжка лента вытягивается на длину, равную высоте прыжка. Итоговый результат определяется по разности конечного и исходного результатов. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

3. Удары передней рукой по мешку за 30 с. Выполняется максимальное количество ударов с максимальной скоростью за установленное время. Удары наносятся в верхний сектор из боевой стойки со средней дистанции. В исходном положении бьющая рука прижата к одноименному боку. Засчитываются удары, выполненные с полной амплитудой.

4. Удары дальней рукой по мешку за 30 с. Выполняется максимальное количество ударов с максимальной скоростью за установленное время. Удары наносятся в средний сектор из боевой стойки со средней дистанции. В исходном положении бьющая рука прижата к одноименному боку. Засчитываются удары, выполненные с полной амплитудой.

5. Броски соперника за 30 с. Выполняется максимальное количество бросков соперника с максимальной скоростью за установленное время. Способ выполнения броска зависит от программы соответствующего этапа подготовки. Засчитывается выполнение бросков с полной амплитудой.

6. Демонстрация базовых приемов ушу (индивидуального технического арсенала). Выполняются базовые технические приемы и действия, входящие в программу соответствующего этапа подготовки. Данный норматив применяется для оценки спортсменов стилевого направления таолу. Норматив принимается индивидуально, или в составе малых групп. Приемы оцениваются по 10-балльной шкале методом экспертной оценки.