

Частное учреждение дополнительного образования

«Пермский региональный центр изучения ушу»

Утверждена  
на заседании педагогического  
совета «НУДО «Областной центр  
изучения ушу»  
протокол № 01 от 21 августа 2017 г.

## **УШУ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

Срок реализации программы 10 лет

Разработчики программы: Гребнева И.Л.

Шабалина О.В.

Пермь 2017 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа является основным документом при организации и проведении тренировочных занятий по ушу в ЧУДО «Пермский региональный центр изучения ушу» (далее – Центр»).

Программа разработана на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 18.06.2013 № 399 «Об утверждении федерального стандарта по виду спорта ушу»;
- постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 года «О введении в действие Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.3172-14»;
- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 года № ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;
- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 года № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 года № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Ушу является сложнокоординационным видом спорта, оказывающим разностороннее воздействие на организм занимающегося. Ушу способствует развитию таких качеств, как ловкость, сила, выносливость, быстрота реакции, координации, чувство равновесия, дает необходимые навыки самообороны.

В Центре культивируются два направления – ушу-таолу и традиционное ушу. *Ушу-таолу* (иногда называют «спортивным ушу») – современный вид спорта, соревновательным упражнением в котором являются полностью или частично регламентированные комплексы таолу. Программа многоборья по ушу-таолу состоит из трех разделов: цюаньшу («кулачная техника»), дуаньцзе («комплексы с коротким оружием»), чанцзе («комплексы с длинным оружием»). Соревнования по *ушу-таолу* представляют собой выполнение спортсменами комплексов (таолу), представляющих собой совокупность соединенных комбинаций (цзухэ) базовых элементов (цзибэньдунцзо), делящихся в соответствии со структурой комплекса на определенное количество частей (дуань). Структурной единицей комплекса является форма (ши): несколько движений, объединяемых общей функцией, например: блок-удар, захват-контратака и т.д. и Исполнение комплекса должно соответствовать ряду принципов, таких как чередования динамики и статики, твердости и мягкости, пустоты и наполненности, ускорений и замедления, атакующих и защитных действий, атаки и отступления. Исполнение комплекса на соревнованиях является кульминацией тренировочного процесса, конечным итогом всей работы спортсмена и тренера.

Традиционное ушу – дисциплина ушу, в программу которой включены те виды ушу, которые издавна практиковались в Китае и на основе которых были созданы спортивные виды ушу. Если ушу-таолу привлекает своей сложностью, динамикой исполнения, то в традиционном ушу можно найти удивительное разнообразие кулачной техники (северные, южные, внутренние, подражательные стили), а также богатейший арсенал методов работы с оружием (меч, алебарда, девятизвенная цепь, парные ножи, спицы, палка, копье, трехзвенный цеп и многие другие).

Спортивное ушу постоянно развивается, обогащаясь новыми элементами, приобретая новые черты. Из года в год возрастает сложность выполняемых элементов. Всё это предъявляет повышенные требования к тренировочному процессу.

В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные и методические разработки отечественных и зарубежных специалистов, применяемые в практике подготовки высококвалифицированных спортсменов по ушу.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на разных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей обучающихся, адаптированные к условиям деятельности Центра

Многолетняя спортивная подготовка представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов и форм для всех возрастных групп. Данная система основана на целенаправленной двигательной активности. Она характеризуется оптимальным соотношением процессов тренировки, воспитанием физических качеств и формированием двигательных умений, навыков; ростом объема общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгим соблюдением наращивания нагрузок; одновременным развитием отдельных качеств в возрастные периоды.

Организация занятий по программе осуществляется по этапам (периодам) подготовки:

- этап начальной подготовки – до 3 лет;
- тренировочный этап (период базовой подготовки) – до 2 лет;
- тренировочный этап (период спортивной специализации) – до 3 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – до 2 лет.

Минимальный возраст для зачисления детей на обучение:

- на этап начальной подготовки – 7 лет;
- на тренировочный этап – 8 лет;
- на этап совершенствования спортивного мастерства – 12 лет.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные практические и теоретические занятия;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам;
- тестирование;
- промежуточная (итоговая) аттестация.

**Особенности формирования групп и объем недельной тренировочной нагрузки с учетом этапов (периодов) подготовки**

| Этап подготовки                               | Период                          | Минимальная наполняемость группы (чел.) | Оптимальный количественный состав группы (чел.) | Максимальный количественный состав группы (чел.) | Объем тренировочной нагрузки в неделю (час.) |
|---|---------------------------------|---|---|--|--|
| Этап начальной подготовки                     | До года                         | 12                                      | 14-16   | 25   | <b>6</b>                                     |
|   | Свыше года                      | 10                                      | 12-14   | 20   | <b>8</b>                                     |
| Тренировочный этап                            | Период базовой подготовки       | 1                                       | 10-12   | 14   | <b>12</b>                                    |
|   | Период спортивной специализации | 1                                       | 8-10  | 12   | <b>15</b>                                    |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Весь период                     | 1                                       | 4-8   | 10   | <b>24</b>                                    |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

| Разделы подготовки                  | Этапы и периоды подготовки |            |                           |                                 |   |
|-------------------------------------|----------------------------|------------|---------------------------|---------------------------------|---|
|                                     | Этап начальной подготовки  |            | Тренировочный этап        |                                 | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|                                     | До года                    | Свыше года | Период базовой подготовки | Период спортивной специализации |   |
| Теоретическая подготовка            | 13                         | 24         | 30                        | 44                              | 54  |
| Общая физическая подготовка         | 30                         | 36         | 56                        | 72                              | 106   |
| Специальная физическая подготовка   | 30                         | 38         | 64                        | 76                              | 122   |
| Избранный вид спорта:               | 113                        | 152        | 228                       | 284                             | 464   |
| Другие виды спорта и подвижные игры | 14                         | 18         | 26                        | 32                              | 52  |
| Технико-тактическая подготовка      | 26                         | 34         | 50                        | 62                              | 110   |
| Психологическая подготовка          | 26                         | 34         | 50                        | 60                              | 100   |
| <b>ИТОГО:</b>                       | <b>252</b>                 | <b>336</b> | <b>504</b>                | <b>630</b>                      | <b>1008</b>                                   |

## Программа направлена на:

- отбор одарённых детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в виде спорта ушу;
- подготовку к освоению объёмов и интенсивности этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;
- подготовку одарённых детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

На всех этапах подготовки могут привлекаться дополнительно к основному тренеру-преподавателю другие тренеры-преподаватели и специалисты, непосредственно обеспечивающие тренировочный процесс при условии их одновременной с основным тренером-преподавателем работы с обучающимися. Учебный план рассчитан на **42 недели** занятий непосредственно в условиях Центра изучения ушу.

Непрерывность освоения учащимися программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях;
- участием обучающихся в тренировочных сборах;
- самостоятельной работой обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

В процессе реализации программы предусматривается следующее соотношение объёмов обучения по предметным областям по отношению к общему объёму учебного плана:

- оптимальный объём тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объёме от 60% до 90% от аналогичных показателей устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по ушу);
- теоретическая подготовка в объёме от 5% до 10 % от общего объёма учебного плана;
- общая и специальная физическая подготовка в объёме от 20% до 25% от общего объёма учебного плана;
- избранный вид спорта в объёме не менее 45% от общего учебного плана;
- другие виды спорта и подвижные игры в объёме от 5% до 10% от общего объёма учебного плана;
- технико- тактическая и психологическая подготовка в объёме от 10% до 15 % от общего объёма учебного плана;
- самостоятельная работа учащихся до 10% от общего объёма учебного плана.

Результатом реализации программы является:

- формирования устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте;
- формирования широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техник и по виду спорта ушу;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта ушу в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

## **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (НП-1, НП-2)**

### **Задачи**

1. Укрепить здоровье и развить физические качества обучаемых
2. Формировать интерес к занятиям ушу
3. Стабилизировать состав обучаемых в группах, выявить их потенциальные возможности
4. Овладеть основами базовой техники ушу
5. Динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучаемых
6. Воспитать морально-волевые и этические качества

### **Основные направления тренировки**

Основной задачей на этапе начальной подготовки является воспитание интереса к занятиям спортом, в частности, к виду спорта ушу. Осуществление контроля за общей физической подготовкой и повышением её уровня по средствам других видов спорта. Тренировочные занятия направлены на овладение основ техники базовых упражнений ушу. Тренировка должна быть увлекательной и многообразной. Широко использовать игровой метод. В большом объёме включать подвижные игры и эстафеты. Начать изучение терминологии ушу. Воспитывать у обучаемых морально-волевые качества. Осуществлять первоначальный отбор.

### **Программный материал**

#### **1. Теоретическая подготовка**

1. Места занятий. Оборудование и инвентарь. Техника безопасности при занятиях ушу. Оборудование зала и инвентарь. Эксплуатация и сохранение. Форма для занятий ушу, соревновательный костюм ушу (и-фу). Общие сведения о спортивном оружии ушу.

2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Физическая культура как часть общей культуры общества. Её значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития, подготовки к труду и защите Родины.

3. Краткий разбор развития ушу. История возникновения и становления ушу, участия российских спортсменов в международных соревнованиях.

4. Краткие сведения о строении и функциях организма. Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям. Мышцы синергисты и антагонисты.

5. Основы знаний по гигиене. Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм. Причина травм.

6. Основы знаний по врачебному контролю и самоконтролю. Значение и содержание врачебного контроля. Порядок осуществления врачебного контроля в спортивных школах.

7. Общие понятия о технике ушу. Технический арсенал ушу, понятие о базовой технике – Цзибэньдунцзо. Основные компоненты базовой техники ушу: бусин (позиции), шоусин (формы кисти), шоуфа (техника рук), буфа (техника передвижений), титуй (удары ногами), тьяюэ (прыжки). Особенности работы над гибкостью в ушу (Жоугун).

## 2. Практическая подготовка

### 2.1. Общая физическая подготовка

#### Строевые упражнения:

- построение в шеренгу, колонну;
- выполнение команд в движении
- спортивная ходьба с изменением направления.

#### Общеразвивающие упражнения:

- без предметов (на все группы мышц);
- с предметами (с мячами, с гимнастическими палками, обручами, скакалками);
- на снарядах (гимнастических скамье, стенке, бревне, канате).
- бег разминочный, повторный, интервальный, кроссовый;
- прыжки в длину и высоту с места, с разбега, с поворотом на 90,180,360 градусов, многоскоки;

#### Развитие физических качеств:

- развитие **относительной силы**: сгибание и разгибание рук в упоре (от стены, стола, гимнастической скамьи, пола), лазание по гимнастической стенке, лестнице, канату, шесту, подтягивание на перекладине.
- развитие **абсолютной силы**: упражнения для укрепления различных групп мышц с отягощениями, такими как набивные мячи, гантели, амортизаторы, утяжелённые манжеты.
- развитие **качества быстрота**: старты из различных и.п., ускорения, бег с ходу, «челночный», повторный на отрезках от 20 до 60 м., с высокого старта без команды, под команду, прыжки через скакалку, эстафеты, подвижные игры;
- развитие **ловкости**: элементы акробатики, упражнения с разнонаправленными движениями рук и ног, прыжки на батуте, через гимнастические снаряды, упражнения в равновесии на гимнастических скамье и бревне, жонглирование и метание мячей в подвижную и не подвижную цель, спуски и повороты на лыжах, катание на коньках, подвижные и спортивные игры;
- развитие **выносливости**: бег-равномерный, повторный на длинных отрезках, кроссовый, плавание, марш-броски, туристические походы, ходьба на лыжах, упражнения ОФП круговым методом и игры с увеличением временного режима.

### 2.2. Специальная физическая подготовка

#### Акробатические упражнения:

- кувырки вперед (цяньбэй);
- кувырок назад (хоубэй);
- переворот боком (цэшоуфань);
- подъем разгибом (лиюйдатин);
- равновесия (пинхэн).

#### Упражнения для развития гибкости:

- цяньбужоугун - упражнения для увеличения подвижности плечевого сустава;
- яобужоугун - упражнения для увеличения подвижности позвоночника, в особенности поясничного отдела;
- туйбужоугун - упражнения для увеличения подвижности тазобедренного и оптимизации подвижности коленного и голеностопного суставов.

Данный раздел является наиболее важным в структуре этого этапа обучения ушу, поскольку ушу основано на движениях с широкой амплитудой, предполагающих активную нагрузку на позвоночник, тазобедренный и плечевой суставы, мышцы передней и задней поверхностей бедра, голеностопные суставы.

#### Упражнения на развитие ловкости:

- упражнения на согласованность движений;
- упражнения на координацию с элементами техники ушу;

- сложно - координационные прыжки без предметов, с предметами;
  - упражнения на равновесие - пинхэн.
- Освоение умений и развитие навыков основных базовых элементов ушу (ушу цзибэньсиншихэдунцзо).

## 2.3 Избранный вид спорта

### Базовые движения без оружия (Цюаньшу)

#### Основные положения кисти (цзибэньшоусин):

- Чжан - ладонь;
- Цюань - кулак;
- Гоушоу - “крюк”, кисть руки пальцы собраны в “щепоть”.

#### Основные виды движений руками (цзибэньшоуфа):

- Пинчунцюань - прямой удар кулаком;
- Пинлицюань - прямой удар вертикальным кулаком;
- Туйчжан - удар ладонью;
- Пицюань - вертикальный рубящий удар кулаком в сторону;
- Цзацюань-удар тыльной частью кулака с поворотом сверху вниз;
- Чуаньчжан - удар пальцами ладони вперед;
- Аньчжан – «давящее» движение ладонью;
- Цзайцюань – удар кулаком сверху вниз;
- Динчжоу – удар в сторону острием локтя;
- Ячжоу – удар локтем сверху вниз.

#### Основные виды позиций (цзибэнь бусин):

- Мабу - П-образная позиция;
- Баньмабу - полу-П-образная позиция;
- Гунбу - позиция выпада;
- Пубу - низкая позиция с вытянутой ногой;
- Бинбу - позиция “стопы вместе”;
- Динбу - Т-образная позиция;
- Дулибу - позиция на одной ноге;
- Цзопаньбу - скрученная позиция сидя.

#### Основные виды перемещений (цзибэнь буфа):

- Шанбу - шаг вперед;
- Туйбу - шаг назад.

#### Основные виды движений ногами (цзибэньтуйфа):

- Дантиуй - удар ногой вперед. I
- Дэнтуй - удар пяткой вперед I

### Базовые движения с коротким оружием (Дуаньцисе)

#### Базовые движения с широким мечом (даошунцзибэньдунцзо):

- Баодао - способ удержания меча;
- Чаньтоудао - “оборачивающее” движение мечом вокруг корпуса;
- Гонаодао - движение мечом вокруг корпуса обратное чаньтоудао;
- Пидао - рубящий удар движением от локтя;
- Цзедао - диагональное подрезание мечом сверху вниз;
- Ляодао - диагональное подрезание мечом снизу вверх;
- Гуадао - скрестное движение прокалывания мечом;
- Чжадао - прокалывание мечом;

#### Базовые движения с обоюдоострым мечом (цзяньшунцзибэньдунцзо):

- Цзяньчжи - положение пальцев в форме “меча”;
- Баоцзянь - способ удержания меча;



- Цыцзянь - прокалывание мечом;
- Пинццзянь - прокалывание мечом с лезвием в горизонтальном положении;
- Сяццзянь - прокалывание вниз;
- Шанццзянь - прокалывание вверх;
- Пицзянь - “рубящее” движение мечом;
- Дяньцзянь - укол мечом сверху вниз;
- Бэнцзянь - движение “вспарывания” мечом, работа запястья.

#### Изучение комплексов цюаньшу начального уровня

- 16 форм чанцюань (шилюшичанцюань);
- 16 форм наньцюань (шилюшинаньцюань) – один на выбор.

#### Изучение комплексов дуаньцисе начального уровня

- 18 форм цзяньшу, 18 форм даошу, 16 форм наньдао – один на выбор.

### **2.4 Другие виды спорта и подвижные игры.**

Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и подвижных игр.

### **2.5 Техничко-тактическая подготовка**

Выполнение связок, частей комплекса в замедленном темпе, с нарастающей скоростью, оптимально быстро.

### **2.6 Рекреационные упражнения**

Дыхательные упражнения: активные вдохи-выдохи из различных и.п. (лёжа, сидя, стоя), с предметами и без предметов.

Упражнения на расслабление: из различных и.п., махи, встряхивание мышц верхних и нижних конечностей и туловища.

Приёмы самомассажа: поглаживание, похлопывание, растирание, разминание.

### **3. Психологическая подготовка**

Воспитание волевых качеств, способствующих преодолению трудностей и препятствий: настойчивость, упорство, решительность, смелость, выдержка, самообладание. Умение преодолевать дискомфорт при выполнении сложных упражнений. Регуляция взаимоотношений с другими членами группы. Выработка социального отношения к повиновению, послушанию. Участие в соревнованиях.

### **4. Система контроля и зачётных требований**

#### **4.1. Контроль подготовки**

1. Ответить на вопросы по теории ушу (пройденный материал).

2. Сдать контрольные нормативы по общей физической подготовке (Приложение №

1):

- бег 30 м.;
- прыжок в длину с места;
- челночный бег с мячами 3\*10м.;
- подтягивание / сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- прыжки вверх из и.п. «упор присев» за 1 мин.;
- подъем туловища из положения лежа в положение сед.

3. Сдать контрольные нормативы по специальной физической подготовке (Приложение № 2):

- шпагат продольный левый/правый;
- шпагат поперечный;
- упражнение мост из положения «лежа на спине»;
- «складка»: наклон вперед из и.п. «сед, ноги вместе», не сгибая ног в коленном суставе;
- прыжки в длину стандартного ковра;
- удержание позиции мабу;
- приседание на 1 ноге (НП-2);
- ученическая техническая степень.

4. Сдать контрольные нормативы по технико-тактической подготовке (Приложение № 3).

5. Выступить на внутришкольных соревнованиях.

6. Принять участие в соревнованиях, включенных в календарный план региональных соревнований.

Контрольные нормативы считаются сданными при 80 % выполненных упражнений отдельно по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке.

Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовке проводится в течение года.

Сдача контрольно-переводных экзаменов проводится один раз в конце учебного года.

Для оценки уровня общей и специальной физической и технико-тактической подготовки учащихся используются нормативы, указанные в таблицах № 1,2,3.

## **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ПЕРИОД БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ (Т-1)**

### **Задачи**

1. Освоения объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных для данного этапа обучения.
2. Углублённое занятие психологической подготовкой.
3. Динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовки обучаемых в соответствии с индивидуальными особенностями.
4. Освоение базовых элементов цюаньшу, дуаньцисе и чанцисе.
5. Дальнейшее приобретение соревновательного опыта.
6. Дальнейшее изучение базовых движений и их отработку в различных комбинациях (цзухэляньси) и комплексах первого, второго и третьего технического уровня.
7. Выполнение нормативов массовых спортивных разрядов

### **Основные направления тренировки**

В периоде базовой подготовки главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, включению средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов. Тренировочный этап охватывает период 5 лет и включает освоение базовых движений ушу в полном объёме. Акцент на этом этапе делается на дальнейшее изучение базовых движений и их отработку в различных комбинациях (цзухэляньси) и комплексах первого, второго и третьего технического уровня.

### **Программный материал**

#### **1. Теоретическая подготовка**

1. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких результатов в спорте.

2. Краткий разбор развития ушу. Возникновение ушу в Китае. Основные вехи в его развитии. Создание Федерации ушу России, первые Всероссийские соревнования по ушу. Достижение российских спортсменов на международной арене.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма. Основные сведения о кровообращении. Состав и назначение крови. Большой и малый круг кровообращения.

4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питания спортсмена по ушу. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Особенности питания спортсменов в подготовительный и соревновательный периоды.

5. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта: правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по ушу; федеральные стандарты спортивной подготовки.

6. Правила соревнований. Способы оценки комплексов ушу-таоу. Соревновательная программа по ушу-таоу. Возрастные категории и виды программы на соревнованиях по ушу-таоу. Участники соревнований, их права и обязанности. Способы оценки выступлений спортсменов в возрастной группе «мальчики, девочки».

7. Общие понятия о технике ушу. Особенности ритма, стиля и композиции комплексов таоу. Международные стандартные соревновательные комплексы ушу-таоу. Самостоятельные комплексы ушу-таоу. Особенности группы стилей Наньцюань (наньцюань, наньдао, наньгунь).

8. Врачебный контроль и самоконтроль. Диспансерное обследование, состояние здоровья, физическое развитие, приспособляемость сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и других систем организма к тренировочным соревновательным нагрузкам.

9. Краткие сведения о физиологических основах тренировки ушу. Стадии формирования двигательных навыков. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков.

10. Морально-волевая подготовка. Определение понятий: «мораль», «воля». Особенности формирования моральных и волевых качеств. Воспитание патриотизма, интернационализма, стойкости, твердости, точности, товарищества и гуманизма.

11. Оборудование и инвентарь. Арсенал длинного оружия ушу-таоу: гуньшу, цяншу, наньгунь.

12. Основы философии и психологии спортивных единоборств. Понятие воинской морали У-дэ.

## **2. Практическая подготовка**

### **2.1. Общая физическая подготовка:**

#### Развитие качества быстрота

К формам проявления быстроты относятся:

- быстрота мыслительных процессов;
- быстрота простых и сложных реакций в ответ на какой-либо внешний раздражитель или комплекс раздражителей;
- быстрота выполнения одиночного движения;
- частота движений (время выполнения серии одиночных движений).

Быстрота выражается в быстроте реакций, стремительных рывках, в скорости бега, в быстроте выполнения технических приёмов с предметом и без предмета. Для этого применяются циклические и ациклические упражнения, предлагаемые на предыдущем этапе подготовки, но выполняемые с предельной частотой

Помимо упражнений, применяемых на предыдущем этапе подготовки рекомендуется включить:

- специальные упражнения бегуна;
- старты из различных исходных положений;
- ускорение спиной вперёд, боком;
- продвижение быстрыми скачками 25-30 метров,
- скачки и прыжки на время;
- по сигналу ускорения с места на отрезках 10,15 м. т.д.
- бег со старта вслед за партнёром, за летящим набивным мячом;
- бег, с «ходу», по звуковым и зрительным сигналам из различных исходных положений, то же приставными шагами;
- темповые прыжки;

Рекомендуются упражнения, выполняемые облегчённо – принудительным методом такие как: бег под уклон, за лидером, по ступенькам и т.п.;

#### Развитие качества силы

Современная силовая подготовка ушуистов направлена на:

- развитие и поддержание уровня абсолютной силы мышц;
- повышение градиента силы, т.е. проявления максимума усилия за более короткое время;
- формирование умений концентрировать рабочее усилие на начальном участке амплитуды движений;
- улучшение способности к проявлению максимума усилия в момент переключения от уступающей работы к преодолевающей с сокращением времени амортизационной фазы.

Силу ушуиста необходимо развивать на основе комплекса силовых упражнений с акцентом на быстроту и ловкость. Для развития силы используются методы «до отказа» и «с максимальным усилием».

#### Силовые упражнения с сопротивлением собственного веса:

- гимнастические упражнения на снарядах (перекладине, брусках, канате), приседание, ходьба в полуприседе, сгибание и разгибание рук в упоре с хлопком, прыжки в глубину с отскоком и без отскока и т.п.

#### Силовые упражнения с отягощениями:

- с партнёром, набивными мячами, ядрами, гантелями, эспандером, амортизатором, резиновыми жгутами, гириями, штангой, на тренажёрах.

#### Упражнения для развития скоростной силы:

- толкание (камней, мячей, ядер), броски ногами набивных мячей;
- прыжки в глубину с отягощением, с приземлением на одну и обе ноги, с отскоком, без отскока;
- напрыгивание на возвышенность.

#### Силовые упражнения для развития плечевого пояса и рук:

- маховые движения руками с гантелями из различных п., вращение, сгибание и разгибание кистей рук с гантелями в обычном хвате посередине или за один шар;
- подбрасывание набивных мячей одними кистями;
- броски ядра (мяча) с последующей ловлей его той же рукой с захватом пальцами сверху;
- сгибание и разгибание рук в упоре толчками;
- работа кистью с резиновым кольцом, пружиной, теннисным мячом;
- метание ядра (мяча) из-за головы одной, двумя руками;
- накручивание на планку шнура с подвешенным грузом.

#### Упражнения для развития скоростной силы:

- выпрыгивание с короткого разбега с доставанием предметов;
- прыжки с места с отталкиванием двумя ногами (одиночные, двойные, тройные т.д.);
- прыжки с места с отталкиванием обеими ногами, подтягивая колени к груди, прыжки сериями на время;
- многократные прыжки на результат на одной, двух ногах;
- прыжки вверх на одной, вторая на опоре (стоять лицом к опоре);
- прыжки с набивным мячом зажатым между стопами;
- прыжки в утяжелённом поясе, жилете, манжетах, со штангой на плечах;
- прыжки в глубину с последующим отскоком и доставанием подвешенного предмета;
- «разножка» с отягощением на плечах.

#### Развитие ловкости

Для ушуиста важны координационные действия, в том числе, и в безопорном положении, также действия в быстро изменяющихся ситуациях, отлично развитое чувство равновесия и ориентировки. Для владения своим телом в безопорном положении применяют упражнения с использованием трамплина, подкидного мостика, батута. Хорошие результаты дают упражнения в раскачивание на канате, шесте,

кольцах. Рекомендуются упражнения с быстро меняющейся ситуацией по типу «полоса препятствий».

К средствам развития ловкости относятся различные сочетания акробатических, гимнастических и легкоатлетических упражнений. Эти действия можно усложнить элементами передачи, ловли мяча, отягощениями. Например:

- акробатический кувырок вперёд, прыжок в длину или высоту с последующей реакцией на предмет (мяч и т.п.), или последующим дополненным двигательным действием (отскок, ускорение и т.п.);

- жонглирование двумя, тремя предметами. Сочетание координационных двигательных действий с жонглированием.;

- ловля предметов, мячей с поворотами на 180, 360 градусов из различных и.п.

- бег лицом, спиной вперёд, правым, левым боком, скрестным и приставным шагами, с остановками и резким изменениями направления;

- бег в колонну по одному, в парах, тройках с заданием - по определённому зрительному сигналу выполнение задания: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, прыжок вверх с поворотом на 360 градусов;

- акробатический прыжок-кувырок через препятствие, прыжок с разбега в «окно», прыжок с подкидного мостика на канат, залезть по нему до определённой отметки, выполнить соскок на точность приземления и ускориться до финишной черты;

- старт из и.п. лёжа на спине с набивным мячом в руках - пробежать 4 -5 метров, перепрыгнуть через барьер, перелезть через гимнастическое бревно, затем выполнить ускорение на 8- 10 метров запрыгивая с ходу на гимнастическую стенку, залезть наверх, коснуться рукой заданной отметки и спрыгнув вниз выполнить ускорение до финишной черты.

Развитию ловкости способствует выполнение упражнений в непривычных условиях - смена грунта, снарядов, помещения, сложные метеорологические условия и т.п.

#### Развитие выносливости

Для развития общей выносливости применяют:

-бег равномерный;

-переменный на 500, 800, 1000м.;

-кроссовая подготовка до 5 км и более;

-дозированный бег по пересечённой местности до 1 часа;

-плавание;

-ходьба на лыжах с подъёмами и спусками с гор;

-спортивные игры с увеличением времени: регби, футбол, русская лапта, ручной мяч и т.п.;

-упражнения ОФП круговым методом;

-марш-броски, походы.

#### Развитие гибкости

Основой развития гибкости будут являться общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнёра:

– пассивные наклоны из различных и.п., отведение ног, рук до предела, мосты, шпагаты;

- упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой:

наклоны, повороты туловища с различными положениями предметов

(вверх, вперёд, вниз, за голову, на спину), перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги;

-упражнения на гимнастической стенке и скамье.

Применяется пассивное и активное развитие гибкости. Ведущий метод – повторный.

## **2.2. Специальная физическая подготовка**

Упражнения для развития гибкости (жоугун)(Цзяньбу, Яобу, Туйбу - жоугун).

Упражнения на развитие специальной силы Упражнения для укрепления групп мышц,

задействованных при выполнении базовых движений ушу без отягощений:

- удерживание ног (кунтуй);
- повторы в разных режимах, с разной скоростью, в разной последовательности);
- упражнения для укрепления групп мышц, задействованных при выполнении базовых движений ушу с отягощениями (гантели, отягощения на ноги).
- упражнения на развитие скоростно-силовых способностей;
- бег с выпрыгиванием вверх;
- прыжки в длину ковра ( ковёр для занятий ушу).

Специальная выносливость развивается при многократном повторении элементов техники и увеличивается от тренировки к тренировке.

### **2.3. Избранный вид спорта**

#### Базовые движения без оружия (Цюаньшу)

Положения кисти (шоусин):

- Хучжао - “когти тигра”;
- Инчжуа - “когти орла”;
- Лунчжао - “когти дракона”;
- Даньчжуоань - кулак “одиночная жемчужина”;
- Даньчжи - “одиночный палец”.

Движения руками (шоуфа):

- Лигэ - блокирующее движение предплечьем внутрь;
- Вайгэ - блокирующее движение предплечьем наружу;
- Шанцзя - блокирующее движение предплечьем вверх;
- Тяовань - фиксация ладони в запястье;
- Лянчжан - фиксация ладони в запястье над головой (букв.”сверкающая ладонь”);
- Ляочжан - удар ладонью снизу вверх по дуге;
- Каньчжан - удар ребром ладони в горизонтальной плоскости;
- Лоушоу - захват снаружи внутрь;
- Гуаньцюань - боковой удар по дуге согнутой рукой;
- Чаоцюань - удар полусогнутой рукой снизу вверх;
- Бяньцюань - горизонтальный удар тыльной стороной кулака через разгиб в локте;
- Цзайцюань - удар кулаком сверху вниз;
- Динчжоу - удар в сторону острием локтя;
- Паньчжоу - круговой удар локтем.

Равновесия (пинхэн):

- Яньшипинхэн - равновесие “ласточка”;
- Тисипинхэн - равновесие с поднятым коленом;
- Паньтуйпинхэн - равновесие с согнутой опорной ногой.

Позиции (бусин):

- Цзопаньбу - скрученная позиция сидя;
- Хэнданбу - поперечная позиция гунбу;
- Себу - скрученная позиция;
- Сюйбу - позиция “пустого шага”;
- Гаосюйбу - высокая позиция “пустой шаг”.

Перемещения (буфа):

- Цзибу - “шаг с хлопком”;
- Цзунбу - “шаг-полет”;
- Юэбу - “шаг-прыжок”;
- Синбу - “скользящий шаг”.

#### Элементы техники “Южного кулака” - Наньцюаньшу.

Позиции (бусин):

- Мабу - П-образная позиция, или “наездника”;
- Гунбу - позиция выпада;

- Хэнданбу - позиция выпада с разворотом корпуса;
- Дулибу - позиция на одной ноге с поднятым коленом;
- Сюйбу - позиция “пустого шага”;
- Гэбу - позиция полуприседа;
- Даньдэбу - позиция растянутого полуприседа;
- Цилунбу - позиция полушага.

#### Движения ногами (туйфа):

- Вайбайтуй - удар выпрямленной ногой изнутри наружу;
- Лихэтуй - удар выпрямленной ногой снаружи внутрь;
- Даотитуй - удар ногой прогнувшись;
- Цэчуайтуй - удар ногой в сторону;
- Чжэньтуй - “топающий удар”;
- Хоудэнтуй - прямой удар назад;

#### Удары с хлопками (цзисяндунцзо):

- Даньпайцзяо - одиночный удар с хлопком по подъему стопы;
- Лихэпайцзяо - удар снаружи внутрь с хлопком по стопе;
- Вайбайпайцзяо - удар с хлопком изнутри наружу;
- Хоутяопайцзяо - удар с хлопком с захлестыванием.

#### Базовые движения (цзибэньдунцзо):

- Гуацюань - удар тыльной стороной кулака вниз;
- Бяньцюань - удар “хлыст”;
- Чунцюань - прямой удар кулаком в сторону;
- Паоцюань - удар кулаком по диагонали;
- Гай цюань - “накрывающий” удар кулаком;
- Туй чжан - удар раскрытой ладонью;
- Бяочжан - “протыкание” пальцами;
- Лэ шоу - захват руки противника;
- Туй чжуа - удар ладонью в форме “когтей тигра” вперед;
- Ляочжуа - удар ладонью в форме “когтей тигра” вверх;
- Туй чжи - толчок пальцем;
- Я чжоу - удар локтем (в горизонтальной плоскости);
- Дань чжоу - удар локтем снизу вверх (в вертикальной плоскости);
- Паньцяо - блок предплечьем;
- Цецяо - блок предплечьем вниз;
- Чэньцяо - блок вперед по диагонали;
- Гуньцяо - “сдвигающий” блок;
- Цзецяо - блок изнутри наружу;
- Чуаньцяо - “протыкающий” блок.

#### **Базовое движение с коротким оружием - Дуаньбинци.**

##### Базовые движения с широким мечом (даошунцзибэньдунцзо):

- Чжаньдао - подрезающее движение мечом, работает запястье;
- Саодао - круговой “секущий” удар мечом;
- Тяодао - движение “вздергивания” мечом;
- Аньдао - “давящее” движение мечом;
- Цандао - горизонтальный “секущий” удар мечом;
- Бэйдао - удержание меча за спиной;
- Туйдао - толчок мечом (двумя руками);
- Цзядао - блок - подставка мечом;
- Дайдао - блок - подставка за счет подтягивания меча.

##### Базовые движения с обоюдоострым мечом (цзяньшунцзибэньдунцзо):

- Гуацзянь - круговое движение мечом сверху вниз в вертикальной плоскости;
- Ляоцзянь - “подрезающее” движение снизу вверх в вертикальной плоскости;

- Моцзянь - движение мечом слева направо в горизонтальной плоскости;
- Чжаньцзянь - горизонтальное рубящее движение мечом;
- Цзецзянь - блокирующее движение средней частью лезвия;
- Тяоцзянь - “вздергивание” мечом снизу вверх прямой рукой;
- Юньцзянь - круговые движения над головой в горизонтальной плоскости;
- Саоцзянь - “секущее” движение меча;
- Цзяцзянь - блок-подставка от удара сверху.

### **Длинное оружие - Чан бинци.**

#### Базовые движения с палкой (гуньшуцзибэньдунцзо):

- Цзигунь - круговые движения концом палки;
- Юньгунь - горизонтальный проворот палки;
- Цзягунь - блок-подставка от удара сверху;
- Баогунь - удержание палки двумя руками в горизонтальной плоскости;
- Цзюгунь - удержание палки двумя руками в вертикальной плоскости;
- Бэйгунь - удержание палки одной рукой за спиной;
- Тияоухуагунь - вращение палки от себя в вертикальной плоскости;
- Шуаншоухуагунь - вращение палки попеременно справа и слева в вертикальной плоскости.

#### Базовые движения с копьем (цяньшуцзибэньдунцзо):

- Дичжацян - прокалывание из низкой позиции;
- Ланьцян - блокирующее движение передней частью копья во внутрь;
- Нацян - блокирующее движение передней частью копья наружу;
- Дяньцян - точечное прокалывание скользящим движением;
- Боцян - сбив полукруговым движением влево или вправо;
- Лацян - сбив в сторону одновременно с уходом с линии атаки;
- Туйцян - толчок древком копья;
- Шуайцян - секущий удар копьем - “обрушивающееся копьё”;
- Баоцян - удерживание копья;
- Лиухуацян - вращение копья вертикально, попеременно справа и слева;
- Тяобацян - движение “вздергивания” древка копья;
- Хэнцзибацян - поперечный диагональный удар древком копья;
- Гайбацян - “накрывающий” удар древком копья.

#### Сложные движения ногами:

- Фудихоусаотуй - задняя круговая подсечка с опорой;
- Чжишэньцзяньсаотуй - передняя круговая подсечка с выпрямленным корпусом.

#### Техника движений в прыжках (тяоюэдунцзо):

- Тэнкунфэйцзяо - удар в прыжке выпрямленной ногой;
- Тэнкунбайляньцзяо - удар выпрямленной ногой в прыжке изнутри наружу;

#### Изучение комплексов чанцисе начального уровня:

- 18 форм гуньшу, 18 форм цяньшу, 16 форм наньгунь – один на выбор.

#### Базовые комплексы гуйдин-таолу:

- 32 формы чаньцюань (эрцзичаньцюань), 32 формы наньцюань (эрцзинаньцюань) – один на выбор.

Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности. Овладение основами техники и тактики ушу. Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях. Развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств. Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности тренировочных и соревновательных нагрузок. Выполнение



требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по ушу.

**2.4. Другие виды спорта и подвижные игры.** Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и подвижных игр. Умение развивать специфические физические качества ушу средствами других видов спорта и подвижных игр.

### **2.5. Техничко-тактическая подготовка**

Начиная с данного этапа, применяется специфический метод тренировок – работа над комплексами по частям. Цзухэлянси – связки из 3-4 элементов (для того, чтобы добиться хорошего исполнения связки, учащийся должен качественно повторить её 40-50 раз). В работе над соревновательными комплексами применяют следующие способы доработки:

Фэндуаньсуньян – дробление комплекса на части из 8-10 элементов (до пятидесяти повторов), из 4-5 элементов (20-30 повторов);

Бань тао сунь лян – отработка половины комплекса (5-10 повторений), причем рекомендуется повторять поочередно первую и вторую половину, для того, чтобы спортсмен привыкал работать вторую половину комплекса так же хорошо, как и первую;

Цюаньтао сунь лян – отработка комплекса целиком (до пяти раз), начинать рекомендуется с медленной скорости исполнения;

Чаотао сунь лян – отработка полуторной части комплекса (не более 1 раза).

### **3. Психологическая подготовка:**

Понятие о психологическом климате в группе. Регуляция взаимоотношений с другими членами группы. Межличностные отношения в группе. Выработка социального отношения к повиновению, послушанию. Применение упражнения, выполнение которых возможно только за счет проявления волевых усилий, “умение терпеть”. Выполнение привычных упражнений в сложных и экстремальных условиях (ограниченная опора, равновесие на возвышении и т.п.). Учебные спарринги с партнёрами равными по силе, более квалифицированными. Участие в соревнованиях.

#### **Рекомендации:**

Объем программы первого этапа выполняется во второй части разминки и как подводящие упражнения.

Обучение соединению элементов техники освоенных на первом этапе. В процессе обучения необходимо раскрывать занимающимся ключевые понятия биомеханических основ техники ушу.

По мере освоения программы возможно проведение соревнований по ОФП, играм, базовой технике и т.д.

## **4. Система контроля и зачётных требований**

### **4.1. Контроль подготовки**

1. Ответить на вопросы по теории ушу (пройденный материал).

2. Сдать контрольные нормативы по общей физической подготовке (Приложение №

1):

- бег 30 м.;
- прыжок в длину с места;
- «челночный» бег с мячами 3x10м.;
- подтягивание / сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- прыжки вверх изи.п. «упор присев» за 1 мин.;
- подъем туловища из положения лежа в положение сед.

3. Сдать контрольные нормативы по специальной физической подготовке (Приложение № 2):

- шпагат продольный левый/правый;

- шпагат поперечный;
- упражнение мост из положения «лежа на спине»;
- «складка»: наклон вперед из и.п. «сид, ноги вместе», не сгибая ног в коленном суставе;
- прыжки в длину стандартного ковра;
- удержание позиции мабу;
- приседание на 1 ноге;
- ученическая техническая степень.

4. Сдать контрольные нормативы по технико-тактической подготовке (Приложение № 3).

5. Выступить на внутришкольных соревнованиях.

6. Принять участие в соревнованиях, включенных в календарный план региональных соревнований.

Контрольные нормативы считаются сданными при 80 % выполненных упражнений отдельно по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке.

Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовке проводится в течение года.

Сдача контрольно-переводных экзаменов проводится один раз в конце учебного года.

Для оценки уровня общей и специальной физической и технико-тактической подготовки учащихся используются нормативы, указанные в таблицах № 1,2,3.

Требования и порядок сдачи экзаменов остаются те же, что и на начальном этапе.

## **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП СВЫШЕ 2 ЛЕТ (Т-2) (период спортивной специализации)**

### **Задачи:**

1. Достижение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
2. Формирование мотивации для занятий видом спорта ушу;
3. Приобретение соревновательного опыта;
4. Дальнейшее обучение базовой технике ушу, более сложным элементам и соединениям;
5. Воспитание морально-волевых, этических качеств.

### **1. Теоретическая подготовка**

**1. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.** Единая всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития массовости спорта и повышения мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования по ушу.

**2. Краткий разбор развития ушу.** Связь ушу с другими единоборствами. Стилевое своеобразие традиционных стилей ушу. Группы северных стилей ушу-чуаньтун. История их развития.

**3. Краткие сведения о строении и функциях организма.** Сердце и сосуды. Предсердие и желудочки сердца, их функции. Артерии, вены, лимфатические сосуды. Состав крови: эритроциты, лимфоциты, тромбоциты, лимфа.

**4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питания спортсмена по ушу.** Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма.

**5. Основы методики обучения и тренировки.** Определение понятий: «воспитание», «обучение», «знания», «умения», «навыки», «упражнения», «разучивание», «тренировка». Методы решения задач обучения. Сообщение знаний, выработка умений, формирование навыков. Тренировочное занятие как основная форма организации и проведения занятий

ушу. Построение занятия, его части и их содержание для различных групп спортсменов.

**6. Общая и специальная подготовка в ушу.** Система основных и вспомогательных упражнений. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств на различных этапах подготовки. Характеристика требований к развитию двигательных качеств на различных этапах подготовки.

**7. Правила соревнований. Их организация и проведение.** Способы оценки в возрастных группах «юноши и девушки», «юниоры и юниорки». Основные ошибки, снижения за которые производят судьи технического стандарта. Способы оценки общего впечатления.

**8. Общие понятия о технике ушу.** Техника исполнения прыжков (тяоюэдунцзо). Принципы «цин-дун», «кай-хэ», «шан-ся» как универсальные принципы движений в ушу. Особенности группы стилей Тайцзицюань (тайцзицюань, тайцзицзянь).

**9. Врачебный контроль и самоконтроль.** Самоконтроль: его значение и содержание. Дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, артериальное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение. Показания и противопоказания к занятиям ушу.

**10. Краткие сведения о физиологических основах тренировки ушу.** Краткие характеристики физиологических механизмов развития двигательных качеств, необходимых спортсмену по ушу: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость).

**11. Планирование учебно-тренировочного процесса.** Перспективное, текущее, оперативное планирование тренировки. Перспективный план тренировки. Планирование тренировки к отдельному соревнованию. Планирование тренировки в недельном цикле.

**12. Морально-волевая подготовка.** Условия воспитания морально-волевых качеств: правильное построение занятий, соревнований, режима, требовательность тренеров, судей, коллектива, спортсменов, поощрение правильных действий, осуждение неправильных поступков. Самовоспитание как метод психологической подготовки спортсмена по ушу.

**13. Оборудование и инвентарь.** Арсенал традиционного оружия ушу-чуаньтун: дуаньбин, чанбин, жуаньбин, шуанбин.

**14. Основы философии и психологии спортивных единоборств.** Философские основы ушу. Влияние даосизма, буддизма и конфуцианства на ушу. Понятие об инь и ян.

**15. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.** Изучение основ законодательства в сфере физической культуры и спорта; уголовной, административной и дисциплинарной ответственности за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны. Законы РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», «Об образовании», другие нормативные акты, регулирующие деятельность спортивных школ.

## **2. Практическая подготовка**

### **2.1. Общая физическая подготовка:**

В ОФП использование средств из предыдущих этапов, выполняя упражнения в усложнённых условиях, с использованием расширенного арсенала инвентаря и оборудования, с изменением мест занятий.

### **2.2. Специальная физическая подготовка**

Упражнения для развития гибкости (жоугун). (Цзяньбу, Яобу, Туйбу - жоугун).

Упражнения для развития силы:

-упражнения для укрепления групп мышц, задействованных при выполнении базовых движений ушу без отягощений:

- удерживание ног (кунтуй);

-повторы в разных режимах, с разной скоростью, в разной последовательности;

-упражнения для укрепления групп мышц, задействованных при выполнении базовых движений ушу с отягощениями (гантели, отягощения на ноги).

-упражнения на развитие скоростно-силовых способностей:

- бег с выпрыгиванием вверх;
- прыжки в длину ковра (ковёр для занятий ушу).

Упражнения для укрепления групп мышц, задействованных при выполнении базовых движений ушу без отягощений:

- удерживание ног (кунтуй), повторы в разных режимах, с разной скоростью, в разной последовательности);
- упражнения для укрепления групп мышц, задействованных при выполнении базовых движений ушу с отягощениями (гантели, отягощения на ноги).

Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств:

- бег со сменой ритма;
- бег с выпрыгиванием вверх (прыжки в длину ковра для ушу.)

Упражнения для развития гибкости (жоугун):

- Цзяньбу, Яобу, Гуйбу - жоугун).
- длинные кувырки. с изменением высоты безопорной фазы.;
- стойка на руках. Перевороты вперёд, назад, вправо, влево.
- упражнения на перекладине.

### **2.3. Избранный вид спорта**

**Позиции к технике “кулака Великого предела” (стиль Ян Тайцзицюань)**

Позиции (бусин):

- Мабу - П-образная позиция, или “наездника”;
- Гунбу - позиция выпада;
- Пубу - низкая позиция с вытянутой ногой;

2. Базовые движения (цзибэньдунцзо):

- ланьцяовэй; емафэньзун, лусяобу, юньшоу, цзойочуаньсо, яньшоугунчуй, даоюаньхун, баньланьчуй.
- 1. Базовые движения с широким мечом (даошуцзибэньдунцзо)
- 2. Базовые движения с обоюдоострым мечом (цзяньшуцзибэньдунцзо)
- 3. Базовые движения с южным мечом (наньдаоцзибэньдунцзо)

Длинное оружие - Чан бинци.

1. Базовые движения с палкой (гуньшуцзибэньдунцзо)
2. Базовые движения с копьем (цяншуцзибэньдунцзо)
3. Базовые движения с южной палкой (наньгуньцзибэньдунцзо)

Техника движений в прыжках (тяюэдунцзо):

- Тэнкунсюаньфэнцзяо - прыжок с поворотом на 360 градусов и ударом по стопе снаружи внутрь;
- Тэнкунбайлянь - прыжок с поворотом на 360 градусов и ударом по стопе изнутри наружу;
- Сюаньцзы - прыжок-переворот в горизонтальной плоскости;

Базовые комплексы гуйдин-таолу:

- эрцзицзяньшу, эрцидаошу, эрцинаньдао – один на выбор;
- эрцигуньшу, эрцицяншу, эрцинаньгунь – один на выбор

Первые международные гуйдин-таолу:

- чанцюань, наньцюань, 24 формы тайцзицюань – один на выбор;
- цзяньшу, даошу, наньдао, 32 формы тайцзицзянь – один на выбор;
- гуньшу, цяншу, наньгунь – один на выбор.

Используются такие же приемы отработки комплексов, как и на предыдущем этапе.

Техника “кулака Великого предела”, стиль Ян - Янши Тайцзицюань.

Совершенствование базовых движений:

Кулачная техника - Цюаньшу

1. Техника “Длинного кулака” - Чанцюаньшу.
2. Техника «Южного кулака» - Наньцюаньшу.
3. Техника «Кулака великого предела» - Тайцзицюаньшу.

Короткое оружие - Дуаньбинци.

Изучение базовых комплексов ушу: эрци чанцюань, эрци даошу, эрци цзяньшу, эрци гуньшу, эрци цяншу, изучение традиционных комплексов ушу.

Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности. Овладение основами техники и тактики ушу. Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях. Развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств. Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности тренировочных и соревновательных нагрузок. Выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по ушу.

### **2.3. Другие виды спорта и подвижные игры.**

Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и подвижных игр. Умение развивать специфические физические качества ушу средствами других видов спорта и подвижных игр. Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений. Навыки сохранения собственной физической формы.

### **2.4. Техничко-тактическая подготовка**

Работа над комплексами по частям. Цзухэлянси – связки из 3-4 элементов (для того, чтобы добиться хорошего исполнения связки, учащийся должен качественно повторить её 40-50 раз). В работе над соревновательными комплексами применяют следующие способы доработки:

Фэндуаньсуньян – дробление комплекса на части из 8-10 элементов (до пятидесяти повторов), из 4-5 элементов (20-30 повторов);

Бань тао сунь лян – отработка половины комплекса (5-10 повторений), причем рекомендуется повторять поочередно первую и вторую половину, для того, чтобы спортсмен привыкал работать вторую половину комплекса так же хорошо, как и первую;

Цюаньтао сунь лян – отработка комплекса целиком (до пяти раз), начинать рекомендуется с медленной скорости исполнения;

Чаотао сунь лян – отработка полуторной части комплекса (не более 1 раза).

Начинается изучение и отработка элементов повышенной сложности.

#### **Рекомендации:**

Объем программы первого этапа выполняется во второй части разминки и как подводящие упражнения.

Обучение соединению элементов техники освоенных на первом этапе. В процессе обучения необходимо раскрывать занимающимся ключевые понятия биомеханических основ техники ушу.

По мере освоения программы возможно проведение соревнований по ОФП, играм, базовой технике и т.д.

Требования и порядок сдачи экзаменов остаются те же, что и на первом этапе.

### **Рекреационные упражнения**

Дыхательные упражнения: активные вдохи-выдохи из различных и.п. (лёжа, сидя, стоя), с предметами и без предметов.

Упражнения на расслабление: из различных и.п. махи, встряхивание мышц верхних и нижних конечностей и туловища.

Приёмы самомассажа: поглаживание, похлопывание, растирание, разминание.

### **3. Психологическая подготовка**

Воспитание волевых качеств при выполнении упражнений в более сложных условиях (в больших объёмах, с большей интенсивностью, с отягощениями). Проведение тренировочных занятий в непривычных условиях

(другие спортивные залы, спортивные площадки, на природном ландшафте и т.п.). Выработка социального отношения к повиновению, послушанию. Применение упражнения, выполнение которых возможно только за счет проявления волевых усилий, “умение терпеть”. Выполнение привычных упражнений в сложных и экстремальных условиях (ограниченная опора, равновесие на возвышении и т.п.). Учебные спарринги с более сильными партнёрами. Регуляция взаимоотношений с другими членами группы. Участие в соревнованиях.

#### **4. Система контроля и зачётных требований**

##### **4.1. Контроль подготовки**

1. Ответить на вопросы по теории ушу (пройденный материал).

2. Сдать контрольные нормативы по общей физической подготовке (Приложение № 1):

- бег 30 м.;
- бег 500 м.;
- прыжок в длину с места;
- «челночный» бег с мячами 3х10м.;
- Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- прыжки вверх из и.п. упор присев за 1 мин.;
- подъем туловища из положения лежа в положение сед.

3. Сдать контрольные нормативы по специальной физической подготовке (Приложение № 2):

- шпагат продольный левый/правый;
- шпагат поперечный;
- упражнение мост из положения «лежа на спине»;
- «складка»: наклон вперед из и.п. «сед, ноги вместе», не сгибая ног в коленном суставе;
- прыжки в длину стандартного ковра;
- удержание позиции мабу;
- приседание на 1 ноге;
- ученическая техническая степень.

4. Сдать контрольные нормативы по технико-тактической подготовке (Приложение № 3).

5. Принять участие в соревнованиях, включенных в календарный план региональных соревнований.

6. Выполнение норматива КМС по ушу

Контрольные нормативы считаются сданными при 80 % выполненных упражнений отдельно по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке.

Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовке проводится в течение года.

Сдача контрольно - переводных экзаменов проводится один раз в конце учебного года.

Для оценки уровня общей и специальной физической и технико-тактической подготовки учащихся используются нормативы, указанные в таблицах № 1,2,3.

### **ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

#### **Программный материал**

##### **Задачи:**

1. Развитие и дальнейшее совершенствование специальных физических качеств
2. Техническое совершенствование комплексов

4. Освоение повышенных тренировочных нагрузок
5. Достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов (выполнение норматива КМС)
6. Дальнейшее приобретение соревновательного опыта на соревнованиях высокого ранга.

На данном этапе к программе основного многоборья (три регламентируемых комплекса – гуйдин таолу) добавляются два комплекса традиционного раздела – традиционное цюаньшу и традиционное оружие (цисе). Это предъявляет совершенно новые требования, как к содержанию тренировочного процесса, так и к морально-волевым качествам спортсмена, его физическому состоянию, особенно способности быстро восстанавливаться.

На этапе ССМ ведущая роль принадлежит методам сопряженной тренировки, которая характеризуется целостным выполнением действий в условиях дополнительных нагрузок, не искажающих технику движений. В тренировку необходимо включать отдельные упражнения, требующие специальных волевых усилий (чаотао сюньлянь – совершенствование техники и выполнение 1 и 1/2 комплекса без остановки). Упражнения на достижение предельного результата (предельной скорости, высоты, силового усилия). Эти упражнения развивают способность к кратковременным максимальным напряжениям. Упражнения на преодоление утомления. Подобные упражнения развивают выносливость, а так же воспитывают настойчивость, самообладание, необходимое для преодоления нарастающего утомления. По мере повышения качества выполнения упражнений, на первое место выдвигается необходимость оптимизации дыхания в процессе выполнения комплекса. Конечным нормативом в оценке уровня технико-тактического мастерства спортсмена является достижение им запланированных результатов на соревнованиях, дающих право на включение в число кандидатов в сборную команду России и выполнение норматива мастера спорта России международного класса.

### **Теоретическая подготовка**

- **физическая культура и спорт в России.** Единая Всероссийская спортивная классификация и её значение для развития массового спорта в России повышение спортивного мастерства. Международные связи спортивных организаций России. Значение выступлений Российских спортсменов в международных соревнованиях. Спортивные школы и их значение в воспитании спортсменов высокой квалификации.
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта: общероссийские антидопинговые правила, утвержденные органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.
- **краткий обзор истории ушу.** Итоги и анализ чемпионатов России, Европы, мира.
- **виды и правила соревнований.** Классификация соревнований: личные, командные, лично-командные, первенства, чемпионаты и кубковые соревнования, квалификационные и классификационные соревнования. Классификация соревнований по масштабу, ведомственной принадлежности. Правила судейства отдельных видов ушу. Критерии оценки техники в регламентируемых комплексах многоборья.
- **основы знаний по гигиене и врачебному контролю.** Профилактика травматизма. Правила оказания первой помощи при травмах различного характера. Гигиена питания. Основные требования к организации рационального питания: разнообразие, умеренность, регулярность, калорийность. Особенности питания в различные периоды тренировки. Структура питания: белки, жиры, углеводы. Понятие об энергетической ценности основных продуктов.

- **анатомо-физиологические особенности организма человека.** Физиологические основы выносливости, силы, быстроты, координационных способностей и гибкости (краткие сведения). Взаимосвязь физиологических функций организма. Рациональное чередование нагрузки и отдыха. Профилактика и диагностика утомления и перетренированности. Значение активного отдыха.
- **основы спортивной тренировки.** Методы обучения движениям и их взаимосвязь. Последовательность в обучении. Принципы в обучении движениям: наглядность, последовательность, систематичность, непрерывность и т.д. Тренировка как основная форма занятий. ОФП и СФП.
- **Принципы спортивной тренировки:** единство общей и специальной подготовки, направленность к высшим достижениям, непрерывность тренировочного процесса, постепенное и максимальное увеличение нагрузок, волнообразность тренировочного процесса и его цикличность. Правила самоконтроля в процессе занятий. Особенности регулирования физической нагрузки при проведении занятий. Основные принципы индивидуальной подготовки.
- **психологическая подготовка.** Психология спортсмена общие понятия. Психологические особенности процесса подготовки к соревнованиям в ушу. Конфликтные ситуации. Конфликтные взаимоотношения. Психология поведения в случае проигрыша. Соперничество как стимул достижения наивысших результатов. Восприятие соперника. Начальные понятия и навыки психорегулирующей тренировки. Понятие о стрессе как о реакции приспособления. Преодоление психологической напряженности в процессе тренировки. Регуляция стрессовых ситуаций.
- **инструкторская практика.** Проведение разминки с группой перед учебно-тренировочным занятием.

## **Практическая подготовка**

### **Физическая подготовка с сопряжением ОФП и СФП**

Физическая подготовка направлена на повышение уровня развития и мобилизации возможностей функциональных систем организма (функциональная подготовка), уровня развития физических качеств: силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости, а также взаимосвязанной с ним специальной физической подготовкой, обеспечивающей эффективность выполнения комплексов. В целом процесс физической подготовки должен сформировать направленную адаптацию организма спортсмена к воздействию больших нагрузок. Физическая подготовка представлена разделами, содержащими перечень физических качеств, который включают в себя упражнения общефизического характера, в совокупности со специальными упражнениями для развития данного качества или правильной кинематики движения.

### **Развитие качества быстрота**

Быстрота ушуиста выражается в быстроте реакций, стремительных прыжках (из статического положения, без маха и подхода), в скорости передвижения, в быстроте выполнения технических приёмов с предметом и без предмета.

Помимо упражнений, применяемых на предыдущем этапе подготовки, таких как специальные упражнения бегуна, старты из различных исходных положений, спринтерский бег, бег с «ходу», «челночный» бег, эстафеты, подвижные игры, темповые прыжки и прыжки через скакалку с максимальной частотой вращения, бег под вращающейся скакалкой и т.п. рекомендуются упражнения, выполняемые облегчённо - принудительным методом, такие как:

- бег - под уклон;
- за лидером;
- по лестнице вверх;



- по лестнице вниз;
- по разметке;
- через препятствия.

Также предлагается использовать следующие средства подготовки:

- бег с максимальной скоростью 15, 20 - 30 метров;
- ускорения спиной вперёд, боком с фиксацией времени;
- продвижение быстрыми скачками – 15- 25 метров с фиксацией времени;
- скачки и прыжки на время без команды (по первому движению) и под команду;
- по зрительному сигналу старты с места с ускорением на отрезках до 20 м.;
- бег по звуковому и зрительному сигналам из различных исходных положений, то же приставными шагами, скачками;
- бег со старта за мячом, на «перегонки» с партнёром;
- старты вслед за партнёром с гандикапом;
- бег с остановками и резкими изменениями направления;
- бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала;
- комбинированные задания, такие как: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, прыжок вверх с поворотом на 360 градусов, имитация удара (варианты по усмотрению тренера).

#### **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:**

- одиночные и серийные прыжки, отталкиванием двумя и одной ногой (правой, левой) с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щиты, кольца);
- выпрыгивание вверх из и. п. – одна нога на опоре, высота 50 - 60 см.;
- прыжки через препятствия (гимнастические скамьи, лёгкоатлетические барьеры, планку);
- выпрыгивание из низкого приседа с набивными мячами в руках (вес 3-5кг.), в утяжеленных браслетах, поясе, жилете;
- прыжки в высоту и длину с места и с разбега различными способами.

#### **Развитие качества сила**

Современная силовая подготовка спортсмена вида спорта ушу направлена на:

- развитие и поддержание уровня абсолютной и относительной силы мышц;
- повышение градиента силы, т.е. проявления максимума усилия за более короткое время;
- формирование умений концентрировать мышечное усилие на начальной стадии амплитуды движений;
- совершенствование максимальных усилий при переключении работы от уступающего режима к преодолевающему с сокращением времени амортизационной фазы.

Силу ушуиста необходимо развивать на основе комплекса силовых упражнений с акцентом на быстроту и ловкость. Для развития силы используются методы «до отказа» и «с максимальным усилием». Имитационные упражнения с утяжелённым оружием. Упражнения для укрепления специфических групп мышц, задействованных в комплексах с оружием, без оружия (с применением изотонических и изометрических упражнений). Широко используются упражнения с утяжелённым оружием, амортизаторами, гантелями, дисками и грифом от штанги, штангой, гириями, отягощениями на блочном устройстве, на тренажёрах.

#### **Силовые упражнения с преодолением собственного веса:**

- упражнения на гимнастических снарядах общей и специальной направленности (стенке, канате, кольцах, перекладине, брусьях, коне, козле);
- приседание с последующим выпрыгиванием (вверх, вперёд, вверх - вперёд);
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с хлопком перед собой, «на кулаках», из и.п. - ноги на возвышенности (к примеру – на гимнастической скамье, плитках);

- передвижение в полуприседе, приседе и т.п.;
- прыжки в глубину (с возвышенности) без отскока и с отскоком;
- прыжки в глубину с последующими многоскоками.

### **Силовые упражнения с отягощениями:**

Упражнения для развития взрывной силы:

- метание и толкание набивного мяча из различных и.п.;
- броски набивного мяча ногами : бедром, коленом, стопой;
- упрощённые элементы вольной борьбы, самбо, каратэ, дзюдо;
- прыжки в длину с отягощением (небольшой вес), с приземлением на одну и обе ноги, с отскоком, с последующим запрыгиванием на возвышенность;
- подготовительные и подводящие упражнения для вида спорта ушу с партнёром, набивными мячами, ядрами, гантелями, эспандером, амортизатором, резиновыми бинтами, гимнастическими роликами, гирями, штангой, на тренажёрах.

### **Силовые упражнения для развития плечевого пояса и рук:**

- маховые движения руками с гантелями из различных и.п.;
- вращение, сгибание и разгибание кистей рук с гантелями в обычном хвате, посередине или за один шар;
- подбрасывание набивных мячей (ядра, камней) одними кистями;
- выбрасывание ядра (мяча) вниз с последующей ловлей его той же рукой с захватом кистью сверху;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа толчками;
- сгибание и разгибание кисти руки с резиновым кольцом, кистевым эспандером, малым мячом;
- метание ядра (мяча, камней) из-за головы одной, двумя руками;
- накручивание на планку шнура с подвешенным грузом.

### **Упражнения для развития скоростной силы:**

- бег с тягой сзади (утяжелённый предмет на шнуре, привязан к поясу спортсмена);
- прыжки в длину через ковёр для ушу;
- многократное повторение прыжков в быстром темпе;
- многократное повторение ударов в прыжке;
- выпрыгивание с подхода с доставанием предметов;
- прыжки с места с отталкиванием обеими ногами, прыжки сериями на время;
- многократные прыжки на результат на одной, двух ногах;
- выпрыгивание вверх на одной, вторая на опоре (стоять лицом к опоре);
- прыжки с набивным мячом, зажатым между стопами;
- прыжки со штангой на плечах в «разножке» со сменой ног;
- прыжки в глубину с последующим отскоком и доставанием подвешенного предмета;
- прыжок с поворотом на 360 градусов в горизонтальной плоскости (сюаньцзычжуаньти)

### **Развитие ловкости**

Для ушуиста чрезвычайно важны сложнокоординационные действия в без опорном положении, в быстро изменяющихся ситуациях, а так же отлично развитое чувство равновесия и ориентирования в пространстве.

Используются следующие упражнения:

- элементы акробатики (фляк, рондат, сальто вперёд, назад, то же с подкидного мостика, трамплина);
- прыжки в шпагат;
- прыжок в шпагат с поворотом туловища;
- улун цзяо чжу (подъём вращением);

- лиюйдатин (подъём разгибом из положения лёжа);
- упражнения на батуте;
- жонглирование двумя и более мячами (предметами);
- сложнокоординационные лёгкоатлетические упражнения (прыжки, метания);
- игровые упражнения с элементами техники передач, ловли и бросков мяча;
- спортивные игры: баскетбол, гандбол, футбол, регби (с изменением - упрощением или усложнением правил).

Вводятся упражнения с быстро меняющейся ситуацией по типу «полоса препятствий»:

- акробатический прыжок-кувырок через препятствие, прыжок с разбега в «окно», прыжок с подкидного мостика на канат, залезть по нему до определённой отметки, выполнить соскок на точность приземления и ускориться до финишной черты;
- старт из положения лёжа на спине с набивным мячом в руках - пробежать 4-5 метров, перепрыгнуть через барьер, перелезть через гимнастическое бревно, затем выполнить рывок на 6-8 метров и запрыгнуть с ходу на гимнастическую стенку, залезть наверх, коснуться рукой заданной отметки и спрыгнув вниз выполнить ускорение до финишной черты.

Развитию ловкости способствует выполнение упражнений в непривычных условиях: смена грунта, снарядов, помещения, сложные метеорологические условия и т.п. Основные методы использования этих упражнений повторный, переменный, игровой и соревновательный.

### **Развитие качества выносливость**

Для развития общей выносливости применяют средства предыдущих этапов подготовки, увеличивая нагрузку:

- бег равномерный;
- переменный на 500, 800, 1000 м.;
- кроссовая подготовка;
- дозированный бег по пересечённой местности от 3 минут до 1 часа;
- плавание на длинные дистанции;
- ходьба на лыжах с подъёмами и спусками с гор;
- спортивные игры с увеличением времени: регби, футбол, русская лапта, ручной мяч и т.п.;
- упражнения ОФП круговым методом (с увеличением времени выполнения упражнения и количества «кругов»);
- марш-броски, походы.

Упражнения для развития специальной выносливости:

- многократное повторение комплексов без перерыва или с небольшими перерывами на отдых.

### **Развитие качества гибкость**

Опыт подготовки квалифицированных ушуистов подтверждает целесообразность развития у них силовых качеств в сочетании с развитием гибкости, что не исключает отдельных тренировок, одной из задач которой является развитие данного качества. Основой развития гибкости будут являться общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения, сложнокоординационные по своей кинематике.

Упражнения на гибкость с помощью партнёра (пассивная гибкость):

- наклоны из различных и.п.;
- отведение ног, рук до предела;
- мосты гимнастические, борцовские;

– шпагаты (продольные, поперечные).

Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой:

– наклоны, повороты туловища из различных и.п. с предметами и без них (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину), перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги.

Упражнения на «растягивание» на гимнастической стенке и скамье.

Ведущий метод – повторный.

**Упражнения на развитие специальной гибкости (жоугун).**

Цзяньбужоугун – развитие гибкости плечевого пояса.

1. Чженъязянь – прямое давление на плечевой сустав.
2. Хоуязянь – обратное давление на плечевой сустав.
3. Цэязянь – боковое давление на плечевой сустав.
4. Чженбанъязянь – прямое отведение рук назад с прогибом в плечевом суставе (выполняется с партнёром).
5. Хоубанъязянь – обратное отведение рук (выполняется с партнёром).
6. Цэочашуанлунбэй – парные круги руками.
7. Цэцибей – подъем рук через стороны.
8. Яошеньпигуа – скручивание корпуса с захлестыванием рук.
9. Чжаньсюнкуньда – разведение и сведение рук с хлопками.
10. Чжуанъязянь – вращение в плечевом суставе.
11. Даньбижаохуань – одиночные круги руками.
12. Цэюжоаохуань – круги руками влево и вправо.
13. Шуанъбижаохуань – поочередные круги руками.
14. Лунъбэй (лунъби) – полный круг руками.

Туйбужоугун – развитие гибкости тазобедренного сустава.

1. Чженъятуй – прямое давление на ногу.
2. Чженъдянтуй – прямое давление на ногу в нижнем положении.
3. Чженгаоятуй – давление на ногу в высоком положении.
4. Чженшупия – прямое давление на ногу в положении «продольный шпагат».
5. Чженбанътуй – подъёмы ног вперед.
6. Шусытуй – переднее отведение ноги.
7. Чженбайтуй – прямой мах ногой.
8. Цэятуй – боковое давление на ногу.
9. Цэдянтуй – боковое давление на ногу в нижнем положении.
10. Цэгаоятуй – боковое давление на ногу в верхнем положении.
11. Цэшупия – боковое давление на ногу в положении «продольный шпагат».
12. Цэбанътун – подъем ноги в сторону.
13. Цэбайтуй – махи ногой в сторону.
14. Цэшусынтуй – боковое вытягивание ноги.
15. Хенсытуй – поперечное разведение ног с помощью партнёра.
16. Хоуятуй – обратное давление на ногу.
17. Пинхоуятуй – обратное давление на ногу в горизонтальной плоскости.
18. Хоубанътуй – подъем ноги назад с помощью партнёра.
19. Хоусытуй – отведение ноги назад.
20. Хоубайтуй – махи ногой назад.
21. Хэнча – поперечный шпагат.

Яобужоугун – развитие гибкости поясничного отдела позвоночника.

1. Цяньчэньяо – вытягивание вперед.
2. Фаньчжуаньяо – поворот с прогибом в поянице.
3. Чжуаньяотуйнин – проворот в поянице со скручиванием бедер.
4. Цяньфуяо – наклоны вперед.
5. Шуайяо – пружинящие полунаклоны.
6. Шуаньсюаньяо – круговой поворот в поянице.
7. Фаньяо – вращение в поянице.
8. Ниньяо – скучивание с наклоном.
9. Сяо – «мост».

Сюнбэйбужоугун – развитие подвижности грудного отдела позвоночника.

1. Шубэйжаосюн – «раскрытие спины, округление груди».
2. Чэньтакайсюн – «раскрытие груди провисанием».

Цзухуайбужоугун – развитие подвижности голенистопа.

1. Гуй я – давление сидя на коленях.
2. Кэн я – давление с наклоном.
3. Пу я – давление с сопровождением.

Ваньбужоугун – развитие подвижности запястий.

1. Таовань – фиксация в запястьях.
2. Личжан-гоушоу – чередование положения «вертикальная ладонь» и «крюк».

Совершенствование элементов техники ушу и овладение новыми и более сложными движениями. Изучение и отработка базовых соревновательных комплексов ушу (чанцюаньчжунцитаолу 46 форм и гоцзи гуйдин чанцюань) и программы многоборья. Изучение техники наньцюань, тайцзицюань, даошу, цзяньшу, гуньшу, цяншу.

### **Техника «Южного кулака» - Наньцюаньшу.**

#### **1 . Позиции (бусин):**

- мабу - п -образная позиция, или «наездника»;
- гунбу - позиция выпада;
- хэнданбу - позиция выпада с разворотом корпуса;
- дулибу - позиция на одной ноге с поднятым коленом;
- суйбу - позиция «пустого шага»;
- гэбу - позиция полуприседа;
- даньдэбу - позиция растянутого полуприседа;
- цилунбу - позиция полушага.

#### **2. Базовые движения (цзибэнь дунцзо):**

- гуа цюань - удар тыльной стороной кулака вниз;
- бянь цюань - удар «хлыст»;
- чун цюань - прямой удар кулаком в сторону;
- пао цюань - удар кулаком по диагонали;
- гай цюань - «накрывающий» удар кулаком;
- туй чжан - удар раскрытой ладонью;
- бяо чжан - «протыкание» пальцами;
- лэ шоу - захват руки противника;
- туй чжуа - удар ладонью в форме «когтей тигра» вперёд;
- ляо чжуа - удар ладонью в форме «когтей тигра» вверх;
- туй чжи - толчок пальцем;
- я чжоу - удар локтем (в горизонтальной плоскости);

- дань чжоу - удар локтем снизу в верх (в вертикальной плоскости);
- пань цяо - блок предплечьем;
- це цяо - блок предплечьем вниз;
- чэнь цяо - блок вперёд по диагонали;
- гунь цяо - «сдвигающий» блок»;
- цзе цяо - блок изнутри наружу;
- чуань цяо - «протыкающий» блок.

### **Техника «Длинного кулака» - Чанцюаньшу.**

#### **1. Техника прыжков (тяо юэ фа):**

- тэнкунцзяньдань - прямой удар ногой с одновременным движением разноименной рукой;
- тэнкунцэчуань - боковой удар ногой;
- паньтуйдэ - боковой удар ногой с падением;
- чжуаньшэнь паньтуйдэ - удар с падением с проворотом корпуса;
- тэнкунхэнданьтуй - диагональный удар ногой;
- тэнкунхоухэнданьтуй - обратный диагональный удар ногой.

#### **2. Равновесия (пинхэн):**

- чаотяньдэн - равновесие с удержанием ноги над головой;
- цянькуйтунпинхэн - равновесие с удержанием ноги впереди;
- ванюэпинхэн - равновесие прогнувшись;
- цэчуайтуйпинхэн - равновесие с ударом в сторону.

### **Техника «кулака Великого предела», стиль Ян - Янши Тайцицюань.**

#### **1. Положения кисти и кулака (шоусин):**

- цюань;
- чжан (хукоу);
- гоу.

#### **2. Движения руками (шоуфа):**

- бэн, люй, цзи, ань;
- бао, фэнь, као;
- лоу, туй;
- юнь, чжуань;
- то, цзя, тяо, чуань;
- цюаньфа, чжоуфа;
- шуанцюаньжаода;
- сяши;
- фазцин дунцзо;

#### **3. Техника передвижений (буфа):**

- шанбу;
- туйбу;
- чэбу;
- цзинбу;
- гэньбу;
- цэсинбу;
- гайбу;
- чабу;
- синбу;
- цзунбу;
- тяобу;
- коубу.

#### **4. Техника ног (туйфа):**

- фэнцзяо;

- дэнцзяо;
- тицзяо;
- пайцзяо;
- байляньцзяо;
- чуайцзяо.

### **5. Прыжки (тяоюэ):**

- эрцицзяо;
- юаньдитяо;
- тэнкун деча.

### **6. Техника туловища (шэньфа);**

### **7. Техника взгляда (яньфа).**

## **Короткое оружие - Дуань бинци.**

### **1. Базовые движения с широким мечом (даошу цзибэнь дунцзо):**

- баодао - способ удержания меча;
- чаньтоудао - «оборачивающее» движение мечом вокруг корпуса;
- гонаодао - движение мечом вокруг корпуса обратное чаньтоудао;
- пидао - рубящий удар движением от локтя;
- цзедао - диагональное подрезание мечом сверху вниз;
- ляодао - диагональное подрезание мечом снизу вверх;
- гуадао - скрестное движение прокалывания мечом;
- чжадао - прокалывание мечом;
- чжаньдао - подрезающее движение мечом, работает запястье;
- саодао- круговой «секущий» удар мечом;
- тяодао - движение «вздергивания» мечом;
- аньдао - «давящее» движение мечом;
- цандао - горизонтальный «секущий» удар мечом;
- бэйдао - удержание меча за спиной;
- туйдао - толчок мечом (двумя руками);
- цзядао - блок - подставка мечом;
- дайдао - блок - подставка за счет подтягивания меча.

### **2. Базовые движения с обоюдоострым мечом (цзяньшү цзибэнь дунцзо):**

- цзянь чжи - положение пальцев в форме «меча»;
- баоцзянь - способ удержания меча;
- цыцзянь - прокалывание мечом;
- пинцыцзянь - прокалывание мечом с лезвием в горизонтальном положении;
- сяцыцзянь - прокалывание вниз;
- шанцыцзянь - прокалывание вверх;
- пицзянь - «рубящее» движение мечом;
- дяньцзянь - укол мечом сверху вниз;
- бэнцзянь-движение «вспарывания» мечом, работа запястья;
- гуацзянь- круговое движение мечом сверху вниз в вертикальной плоскости;
- ляоцзянь - «подрезающее» движение снизу вверх в вертикальной плоскости;
- моцзянь - движение мечом слева направо в горизонтальной плоскости;
- чжаньцзянь - горизонтальное рубящее движение мечом;
- цзецзянь- блокирующее движение средней частью лезвия;
- тяоцзянь - «вздёргивание» мечом снизу вверх прямой рукой;
- юньцзянь - круговые движения над головой в горизонтальной плоскости;
- саоцзянь - «секущее» движение меча;
- цзяцзянь – блок-подставка от удара сверху.

## **Длинное оружие - Чан бинци.**

### **1. Базовые движения с палкой (гуньшу цзибэнь дунцзо):**

- пигунь - «рубящее» движение сверху вниз по косой линии;
- шуайгунь - удар сверху вниз концом палки;
- луньгунь - «рубящее» движение в горизонтальной плоскости;
- аогунь - «секущее» движение палкой;
- ляогунь - удар палкой снизу вверх;
- дяньгунь - точечный удар палкой;
- бэнгунь - «вздёргивающее» движение палкой, блок-подставка;
- чогунь - «протыкающее» движение - толчок;
- цзигунь - круговые движения концом палки;
- юньгунь - горизонтальный проворот палки;
- цзягунь - блок-подставка отудара сверху;
- баогунь - удержание палки двумя руками в горизонтальной плоскости;
- цюгунь - удержание палки двумя руками в вертикальной плоскости;
- бэйгунь - удержание палки одной рукой за спиной;
- тиляоухуагунь - вращение палки от себя в вертикальной плоскости;
- шуаншоухуагунь - вращение палки попеременно справа и слева в вертикальной

плоскости.

### **2. Базовые движения с копьём (цяньшу цзибэнь дунцзо):**

- во цянфа - способы хвата копья;
- чжацян - горизонтальное прокалывание;
- сячжацян - прокалывание вниз;
- дичжацян - прокалывание из низкой позиции;
- ланьцян - блокирующее движение передней частью копья во внутрь;
- нацян - блокирующее движение передней частью копья наружу;
- дяньцян - точечное прокалывание скользящим движением;
- бэнцян - «вздёргивание» копья;
- боцян - сбив полукруговым движением влево или вправо;
- цзяцян - верхний блок-подставка от удара сверху;
- лацян - сбив в сторону одновременно с уходом с линии атаки;
- туйцян - толчок древком копья;
- шуайцян - секущий удар копья - «обрушивающееся копье»;
- баоцян - удержание копья;
- лиухуацян - вращение копья вертикально, попеременно справа и слева;
- тяобацян - движение «вздёргивания» древка копья;
- хэнцзибацян - поперечный диагональный удар древком копья;
- гайбацян - «накрывающий» удар древком копья.

Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности. Овладение основами техники и тактики ушу. Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях. Развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств. Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности тренировочных и соревновательных нагрузок. Выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по ушу.

### **Рекреационные упражнения и средства восстановления**

- повторение приёмов восстановления предыдущих лет обучения;
- медико-биологические: физио- и гидропроцедуры;
- восстанавливающий массаж, сауна;
- психологические средства: аутогенная тренировка, прослушивание музыки, цветомузыки;
- активный отдых;



- упражнение на расслабление.

### **Другие виды спорта и подвижные игры.**

Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и подвижных игр. Умение развивать специфические физические качества ушу средствами других видов спорта и подвижных игр. Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений. Навыки сохранения собственной физической формы.

### **Технико-тактическая и психологическая подготовка.**

Фэндуаньсуньян – дробление комплекса на части из 8-10 элементов (до пятидесяти повторов), из 4-5 элементов (20-30 повторов);

Бань тао сунь лян – отработка половины комплекса (5-10 повторений), причем рекомендуется повторять поочередно первую и вторую половину, для того, чтобы спортсмен привыкал работать вторую половину комплекса так же хорошо, как и первую;

Цюаньтао сунь лян – отработка комплекса целиком (до пяти раз), начинать рекомендуется с медленной скорости исполнения;

Чаотао сунь лян – отработка полуторной части комплекса (не более 1 раза).

Освоение различных алгоритмов технико-тактических действий. Приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников. Умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности. Умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена.

### **Система контроля и зачётных требований**

#### **Контроль подготовки**

1. Ответить на вопросы по теории ушу (пройденный материал).

2. Сдать контрольные нормативы по общей физической подготовке (Приложение № 5):

- бег 30 м.;
- бег 500 м.;
- «челночный» бег 3х10м.;
- Подтягивание из вися на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- прыжки вверх из и.п. упор присев за 1 мин.;
- Наклон вперед из и.п. «сед ноги вместе».

3. Сдать контрольные нормативы по специальной физической подготовке (Приложение № 6):

- Бег на 30 м.,
- Челночный бег с мячами 3\*10м,
- Подтягивание ног из вися на гимнастической стенке,
- Шпагат продольный, поперечный,
- Упражнение мост из положения «лежа на спине»

4. Сдать контрольные нормативы по технико-тактической подготовке (Приложение № 7).

5. Принять участие в соревнованиях, включенных в календарный план региональных соревнований.

6. Выполнение норматива КМС по ушу

Контрольные нормативы считаются сданными при 80 % выполненных упражнений отдельно по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке.

Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовке проводится в течение года.

Сдача контрольно - переводных экзаменов проводится один раз в конце учебного года.

Для оценки уровня общей и специальной физической и технико-тактической подготовки учащихся используются нормативы, указанные в таблицах № 1,2,3.

## **ИНСТРУКЦИЯ**

По технике безопасности на тренировочных занятиях по ушу  
для лиц, проходящих спортивную подготовку

1. При пропуске тренировочных занятий лицо, проходящее спортивную подготовку, обязано предоставить медицинскую справку с допуском врача к занятиям видом спорта ушу.
2. До занятий не допускаются лица, проходящие спортивную подготовку с температурой, с инфекционными заболеваниями и с плохим самочувствием.
3. Запрещается входить в спортивный зал без разрешения тренера.
4. Во время тренировочных занятий лицо, проходящее подготовку, обязано выполнять указания тренера.
5. Из спортивного зала разрешается выходить только с разрешения тренера.
6. Пользоваться спортивными снарядами, инвентарем только с разрешения тренера и в его присутствии.
7. Перед выполнением упражнений со спортивным инвентарем «оружие» необходимо проверить его состояние.
8. При выполнении упражнений со спортивным инвентарем «оружие» необходимо соблюдать установленный интервал и строго выполнять указания тренера.
9. Запрещается самостоятельно использовать спортивный инвентарь «оружие» и выносить его из зала без ведома тренера.
10. Лицо, проходящее спортивную подготовку, обязано тщательно выполнить разминку перед основной нагрузкой под руководством тренера, чтобы подготовить организм к специальной нагрузке в основной части тренировки. Недобросовестная разминка приводит к травматизму и некачественному выполнению упражнений.
11. Форма одежды должна соответствовать виду спорта ушу. Обязательна сменная обувь для занятий в зале.
12. В случае возникновения непредвиденных обстоятельств лицо, проходящее спортивную подготовку, не должно совершать никаких самостоятельных действий. Необходимо полное подчинение тренеру.

## **ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Бауэр В.Г. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ М.: Изд..Спорт, 2003.
2. Боген Н.Н. Обучения двигательным действиям. – М.: ФиС, 1985.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте.- М.: ФиС,1970.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1988.
5. Гимнастика: Учеб.для студ. высш. пед.учеб.заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред.М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - М.: Издательский центр "Академия", 2001.
6. Дьячков В.М. Физическая подготовка спортсмена.- М.: ФиС, 1961.
7. Ерегина С.В. педагогические технологии в подготовке юных дзюдоистов.
8. Зацюрский В.М. Физические качества спортсменов. - М.: ФиС,1966.
9. Кирпичев В.И. Физиология и гигиена младшего школьника. Пособие для учителя М.:Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2002

10. Кофман А.Б. «Воспитательная работа с юными спортсменами» В книге «Система подготовки спортивного резерва», М., 1994г.
11. Кузнецова З.И. Развитие двигательных качеств школьников. -М.: Просвящение, 1967.
12. Куликов Л.М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье. - М. - ФОН. - 1995. - 395 с.
13. Лях В.И. Гибкость: основы измерения и методики развития // Физическая культура; в школе, 1999
14. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. - М.: Terra-Спорт, 2000.
15. Лях В.И. Координационные способности школьников. -Мн.:Полымя, 1989.
16. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М., ФиС.1991г.
17. Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации. (Письмо Федерального агентства по физической культуре и спорту Российской Федерации от 12 декабря 2006 г. N СК-02-10/3685)
18. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утв. приказом Минспорта России от «24» октября 2012 г. № 325
- Музруков Г.Н. Основы ушу. Учебник для спортивных школ. – М., 2006.
19. Музруков Г.Н. Основы ушу. Том 2. Короткое спортивное оружие: Учебник для спортивных школ. – М., 2013.
20. Назаренко Л.Д. Развитие двигательных-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков. "М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2002 - 332 с.
21. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать — М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2004
22. САМБО: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Канаков, М.: Советский спорт, 2005. - 240 с.
23. Спортивная гимнастика. Программа. – М.: Советский спорт, 2005
24. Теория и методика физического воспитания / под ред. Б.А. Ашмарина, М.Я. Вилевского, К.Х. Грантыниного. – М.: ЮНИТИ, 2004. – 288 с.
25. Филин В.П. Испытание физических качеств у юных спортсменов. -М.: ФиС, 1974.
26. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
27. Холодов Ж.К., Кузнецов В-С. Теория и методика физического воспитания и спорта.- М.: Академия. - 2001. - 480 с.
28. ЧойСунг Мо. Скоростно-силовая подготовка в боевых искусствах. – Ростов-на-Дону, 2003.
29. ШужэньВэй. Истинная техника Тайцзи-цюань стиля Ян / ВэйШужэнь; [пер. с кит. М.М. Богачихина. – М.: Ганга, 2008.

## ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ- РЕСУРСОВ

30. [www.ewuf.org](http://www.ewuf.org)
31. [www.iwuf.org](http://www.iwuf.org)
32. [www.wushu-russ.ru](http://www.wushu-russ.ru)
33. Видео приложение к Единой всероссийской программе обучения ушу
34. Видео базовые комплексы международного стандарта
35. Видео комплексы тайцзицюань (24 ши), тайцзицзянь (32 ши)
36. Видео 1ый комплекс гуйдинтаолу международного соревновательного стандарта
37. Видео 3 ий комплекс гуйдинтаолу международного соревновательного стандарта

**Комплексы контрольных упражнений  
для оценки общей физической подготовки**

| Контрольные упражнения   |                   | Этапы спортивной подготовки |      |      |      |
|--|-------------------|-----------------------------|------|------|------|
|  |                   | НП-1                        | НП-2 | Т-1  | Т-2  |
| Бег 30 м. (сек.)   | Мальчики (юноши)  | 6,8                         | 6,6  | 6,4  | 6,0  |
|  | Девочки (девушки) | 7,0                         | 6,8  | 6,6  | 6,2  |
| Бег 500 м. (мин.)  | Мальчики (юноши)  |                             |      |      | 2,10 |
|  | Девочки (девушки) |                             |      |      | 2,20 |
| Прыжок в длину (см.)   | Мальчики (юноши)  | 145                         | 150  | 160  | 180  |
|  | Девочки (девушки) | 140                         | 145  | 150  | 170  |
| Челночный бег с мячами (и.п. сед ноги вперед, руки за головой 3*10 м* (сек.) | Мальчики (юноши)  | 10,2                        | 10,0 | 9,9  | 9,6  |
|  | Девочки (девушки) | 10,8                        | 10,2 | 10,0 | 9,8  |
| Подтягивание (юноши)/ Отжимания в упоре (дев.)                               | Мальчики (юноши)  | 1                           | 2    | 4    | 6    |
|  | Девочки (девушки) | 8                           | 10   | 15   | 20   |
| Прыжки вверх за 1 мин. из и.п. упор присев                                   | Мальчики (юноши)  | 10                          | 18   | 20   | 26   |
|  | Девочки (девушки) | 10                          | 18   | 20   | 26   |
| Подним. туловища из положения «лежа»   | Мальчики (юноши)  | 10                          | 15   | 20   | 30   |
|  | Девочки (девушки) | 10                          | 15   | 20   | 30   |

- норматив выполняется из и.п. сед.ноги вперед на линии старта, руки за головой, 2 теннисных мяча лежат на линии старта. По команде спортсмен берет 1 мяч, переносит его за линию финиша, кладет, возвращается за 2 мячом. Результат фиксируется, когда 2-ой мяч положен за линию финиша.
- сокращение, используемое в таблице: "и.п." - исходное положение

**Комплексы контрольных упражнений  
для оценки специальной физической подготовки**

| Физические качества        | Контрольные упражнения  |                   | Этапы спортивной подготовки |       |       |       |
|----------------------------|---|-------------------|-----------------------------|-------|-------|-------|
|                            |   |                   | НП-1                        | НП-2  | Т-1   | Т-2   |
| Гибкость                   | Шпагат продольный (правый, левый) с фиксацией (сек)   | Мальчики (юноши)  | 5                           | 5     | 8     | 8     |
|                            |   | Девочки (девушки) | 5                           | 5     | 8     | 8     |
| Гибкость                   | Шпагат поперечный с фиксацией   | Мальчики (юноши)  | 5                           | 5     | 8     | 8     |
|                            |   | Девочки (девушки) | 5                           | 5     | 8     | 8     |
| Гибкость                   | Упражнение "мост" из положения лежа на спине расстояние от стоп до пальцев рук не более (см.) | Мальчики (юноши)  | 60                          | 70    | 70    | 80    |
|                            |   | Девочки (девушки) | 60                          | 70    | 70    | 80    |
| Гибкость                   | "складка" - и.п. сед, ноги вместе наклон вперед не сгибая ног в коленном суставе (сек.)       | Мальчики (юноши)  | 5                           | 5     | 8     | 8     |
|                            |   | Девочки (девушки) | 5                           | 5     | 8     | 8     |
| Скоростно-силовые качества | прыжки в длину стандартного ковра (14мх18м)   | Мальчики (юноши)  | 12                          | 10    | 9     | 8     |
|                            |   | Девочки (девушки) | 14                          | 12    | 11    | 10    |
|                            | удерживание позиции мабу (сек.)   | Мальчики (юноши)  | 20                          | 40    | 50    | 60    |
|                            |   | Девочки (девушки) | 20                          | 35    | 40    | 50    |
|                            | приседания на 1 ноге в положении цянькунтуй   | Мальчики (юноши)  |                             | 8     | 8     | 10    |
|                            |   | Девочки (девушки) |                             | 6     | 7     | 8     |
| Техническое мастерство     | Ученическая техническая степень (цзи)   |                   | 5 цзи                       | 4 цзи | 3 цзи | 2 цзи |
| Разрядные требования       |   |                   |                             |       |       |       |
| Участие в соревнованиях    |   |                   |                             |       |       |       |

**Комплексы контрольных упражнений  
для оценки технико-тактической подготовки**

| Раздел ТТП                                  | Этапы спортивной подготовки                 |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
|   | НП-1  | НП-2  | Т-1   | Т-2   |
| Цюаньшу<br>(1 комплекс<br>таолу на выбор)   | Шилюшичанц<br>юань/<br>Шилюшифнань<br>цюань | Шилюши<br>чанцюань/<br>Шилюшифнаньц<br>юань           | Эрци<br>чанцюань/<br>Эрцинаньцюа<br>нь                          | чанцюань,<br>наньцюань, 24<br>формы<br>тайцицюань |
| Дуаньцисе<br>(1 комплекс<br>таолу на выбор) |   | 18 форм цзяньшу/<br>18 форм даошу/<br>16 форм наньдао | 18 форм<br>цзяньшу/<br>18 форм<br>даошу/<br>16 форм<br>наньдао  | эрцицзяньшу/<br>эрцидаошу/<br>эрцинаньдао         |
| Чанцисе<br>(1 комплекс<br>таолу на выбор)   |   |   | 18 форм<br>гуньшу/<br>18 форм<br>цяньшу/<br>16 форм<br>наньгунь | эрцигуньшу/<br>эрцицяньшу/<br>эрцинаньгунь        |

**Контрольные нормативы для перевода  
на следующий этап спортивной подготовки**

| Контрольные упражнения   |                   | Этапы спортивной подготовки         |                                     |                               |  |
|--|-------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|--|
|  |                   | НП-1                                | НП-2                                | Т-1                           | Т-2  |
| Прыжок в длину (см.)   | Мальчики (юноши)  | 145                                 | 150                                 | 160                           | 180  |
|  | Девочки (девушки) | 140                                 | 145                                 | 150                           | 170  |
| Челночный бег с мячами (и.п. сед ноги вперед, руки за головой 3*10 м* (сек.) | Мальчики (юноши)  | 10,2                                | 10,0                                | 9,9                           | 9,6  |
|  | Девочки (девушки) | 10,8                                | 10,2                                | 10,0                          | 9,8  |
| Подтягивание (юноши)/ Отжимания в упоре (дев.)                               | Мальчики (юноши)  | 1                                   | 2                                   | 4                             | 6  |
|  | Девочки (девушки) | 8                                   | 10                                  | 15                            | 20   |
| Прыжки вверх за 1 мин. изи.п. упор присев                                    | Мальчики (юноши)  | 10                                  | 18                                  | 20                            | 26   |
|  | Девочки (девушки) | 10                                  | 18                                  | 20                            | 26   |
| Подним.туловища из положения «лежа»  | Мальчики (юноши)  | 10                                  | 15                                  | 20                            | 30   |
|  | Девочки (девушки) | 10                                  | 15                                  | 20                            | 30   |
| Шпагат продольный (правый, левый) с фиксацией (сек)                          | Мальчики (юноши)  | 5                                   | 5                                   | 8                             | 8  |
|  | Девочки (девушки) | 5                                   | 5                                   | 8                             | 8  |
| Шпагат поперечный с фиксацией  | Мальчики (юноши)  | 5                                   | 5                                   | 8                             | 8  |
|  | Девочки (девушки) | 5                                   | 5                                   | 8                             | 8  |
| Удерживание позиции мабу (сек.)  | Мальчики (юноши)  | 20                                  | 40                                  | 50                            | 60   |
|  | Девочки (девушки) | 20                                  | 35                                  | 40                            | 50   |
| Приседания на 1 ноге в положении цянькунтуй                                  | Мальчики (юноши)  |                                     | 8                                   | 8                             | 10   |
|  | Девочки (девушки) |                                     | 6                                   | 7                             | 8  |
| Комплекс таолу   | 1 на выбор        | Шилюши чанцюань / Шилюши фнаньцюань | Шилюши чанцюань / Шилюши фнаньцюань | Эрцзичанцюань/ Эрцзинаньцюань | чанцюань , наньцюань, 24 формы тайцзицюань |



**Комплексы контрольных упражнений  
для текущего контроля общей физической подготовки  
на этапе ССМ**

| <b>ТАОЛУ, ТРАДИЦИОННОЕ</b>      |  |  |
|---------------------------------|--|--|
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)   |  |
|                                 | МУЖЧИНЫ  | ЖЕНЩИНЫ  |
| Быстрота                        | Бег на 30 м. ( не более 5.1 с.)  | Бег на 30 м. ( не более 5.3 с.)  |
| Координация                     | «Челночный» бег 3 x10 м.<br>( не более 8.9 с.)   | «Челночный» бег 3 x10 м.<br>( не более 9.2 с.)   |
| Скоростная выносливость         | Бег на 500 м. (не более 1.55м.)  | Бег на 500 м. (не более 2.00м.)  |
| Скоростно-силовые качества      | Прыжки вверх за 1 мин. из и.п. – упор присев (не менее 35 раз)                               | Прыжки вверх за 1 мин. из и.п. упор присев ( не менее 33 раз)                                |
| Сила                            | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)   | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)   |
| Гибкость                        | И.п - сед, ноги вместе <u>наклон</u> вперёд, сгибая ног в коленных суставах (фиксация 15 с.) | И.п - сед, ноги вместе <u>наклон</u> вперёд, сгибая ног в коленных суставах (фиксация 15 с.) |

**Комплексы контрольных упражнений  
для текущего контроля специальной физической подготовки  
на этапе ССМ**

| <b>ТАОЛУ, ТРАДИЦИОННОЕ</b>      |   |   |
|---------------------------------|---|---|
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)  |   |
|                                 | МУЖЧИНЫ   | ЖЕНЩИНЫ   |
| Быстрота                        | Бег на 30 м. ( не более 4.6 с.)   | Бег на 30 м. ( не более 4.8 с.)   |
| Координация                     | «Челночный» бег 3 x10 м.<br>( не более 8.5 с.)  | «Челночный» бег 3 x10 м.<br>( не более 8.9 с.)  |
| Скоростно-силовые качества      | Двойной прыжок в длину с места ( не менее 440 см.)  | Двойной прыжок в длину с места ( не менее 400 см.)  |
| Сила                            | Подтягивание ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 12 раз)                    | Подтягивание ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 10 раз)                    |
| Гибкость                        | Шпагат продольный (фиксация 15 с.)  | Шпагат продольный (фиксация 15 с.)  |
|                                 | Шпагат поперечный (фиксация 15 с.)  | Шпагат поперечный (фиксация 15 с.)  |
|                                 | Упражнение мост из положения лёжа на спине (расстояние от стоп до пальцев не более 80 см., фиксация 5 с.) | Упражнение мост из положения лёжа на спине (расстояние от стоп до пальцев не более 80 см., фиксация 5 с.) |

**Комплексы контрольных упражнений  
для текущего контроля технической подготовки  
на этапе ССМ**

| <b>ТАОЛУ, ТРАДИЦИОННОЕ</b>                          |  |
|---|--|
|   | Контрольные упражнения (тесты)   |
|   | Мужчины / женщины  |
| Цюаньшу<br>(кулачная техника)                       | 3ий международный гуйдин таолу чанцюань, наньцюань<br>или тайцзицюань (1 на выбор)     |
| Дуаньцисе<br>(техника работы с<br>коротким оружием) | 3ий международный гуйдин таолу даошу, цзяньшу, наньдао<br>или тайцзицзянь (1 на выбор) |
| Чанцисе<br>(техника работы с<br>длинным оружием)    | 3ий международный гуйдин таолу гуньшу, цяншу<br>или наньгунь (1 на выбор)              |