

Муниципальное бюджетное учреждение
«Спортивная школа № 2» города Кирова

ПРИНЯТО

На заседании тренерского
совета МБУ СШ № 2

Протокол № 21

от «01» 10 2020 г.

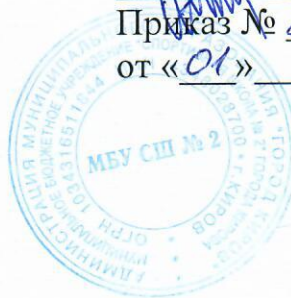
УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ СШ № 2

В.С. Метелев

Приказ № 84-02

от «01» 10 2020 г.



ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА

«УШУ»

на 2021-2030 г.г.

(Разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта ушу, утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20.11.2014 № 929)

Срок реализации программы: 10 лет

Возраст занимающихся: 7-18 лет

г. Киров

2020 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	1
1.1.	Характеристика вида спорта и отличительные особенности.....	2
1.2.	Специфика организации тренировочного процесса.....	3
1.3.	Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины).	3
2.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....	5
2.1.	Продолжительность этапов спортивной подготовки.....	5
2.2.	Этапы спортивной подготовки и их продолжительность, минимальный возраст зачисления	6
2.3.	Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки, на этапах спортивной подготовки по виду спорта ушу.....	7
2.4.	Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта ушу.	7
2.5.	Режим тренировочной работы.....	9
2.6.	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	9
2.7.	Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности	10
2.8.	Экипировка и спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование	11
2.9.	Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов и мезоциклов)	13
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	17
3.1.	Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований	21
3.2.	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок: Тренировочный план многолетней подготовки по ушу (час).....	22
3.3.	Рекомендации по планированию спортивных результатов	Ошибка! Закладка не определена.
4.	Система контроля и зачетные требования	23
5.	Перечень информационного обеспечения.	

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Характеристика вида спорта и отличительные особенности

Ушу представляет собой широко распространенный вид единоборств. Для занятий необходимы большая выдержка, сила, мужество, ловкость, быстрота, твердость и решительность, а также другие специфические качества.

Расход энергии зависит от интенсивности работы достигает до 15-25 ккал в мин. В общей сложности после тренировки расход энергии может составлять от 3700 до 6000 ккал в зависимости от интенсивности тренировки, температуры внешней среды и тренированности спортсмена. МПК составляет 55 мл/мин/кг. ЧД может достигать 35-50 экс. в мин, а легочная вентиляция составляет от 80 до 120 и более литров. Поглощение кислорода может равняться 4-5 л/мин и имеет место кислородный долг. ЖЕЛ (жизненная емкость легких) у спортсменов, занимающихся ушу в среднем 3500-4500 мл.

ЧСС имеет тенденцию к замедлению и в покое составляет 55-65 уд/мин. Во время боя ЧСС достигает 180-200 и более уд/мин. После тренировочной работы лактат в крови резко повышается и составляет 8-12 и более моль/л.

Ушу относится к ациклическим видам спорта. Движения в нем совершаются с переменной интенсивностью и носят скоростно-силовой характер. Мощность работы во время выполнения - субмаксимальная. Все действия спортсмена, их интенсивность определяются выполняемой комбинацией движений.

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

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

Изучение ушу особенно актуально в современном мире, так как все больше и больше человечество утрачивает понятия гуманности, нравственности, общечеловеческой культуры.

Данная программа по ушу целесообразна, так как содержит логичный и систематизированный материал, позволяющий тренерам эффективней конкретизировать цели и задачи по каждому виду подготовки.

1.2. Специфика организации тренировочного процесса

Специфика спортивной подготовки ушуистов определяется основным содержанием тренировочной и соревновательной деятельности, являющихся компонентами тренировочного процесса.

Содержание спортивной подготовки ушуистов составляют:

мотив - предмет, на который направлена деятельность, или предмет потребности;

цель - представление о результате действия (что необходимо достичь);

условия осуществления деятельности, важнейшими из которых являются способы достижения цели;

проблемные ситуации, ведущие к достижению поставленной цели и представляющие собой задачи деятельности.

Предметом тренировочной деятельности является достижение максимально возможного для данного этапа уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической).

Предметом соревновательной деятельности является уровень мобилизации резервов организма спортсменов, необходимых для достижения соревновательного результата.

Занятия ушуистов могут удовлетворить различные потребности занимающихся: укрепить здоровье, достичь физического совершенства, развить личностные качества, воспитать характер, сформировать необходимые двигательные умения и навыки. В зависимости от потребностей у занимающихся формируется цель занятий ушу. Формирование цели не происходит одномоментно. Поставленная цель оказывает влияние на интерес и усиливает положительное отношение к системе занятий ушу.

Отличительными признаками ушу являются сфера занятий, используемый инвентарь и правила соревнований.

Занятия и соревнования по ушу проходят на специальном ковре размерами 8х14м.

1.3 Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины)

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов, которая основана на целенаправленной двигательной активности:

оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности;

рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется;

строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок;

одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее

благоприятные для этого.

Реализация программы осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

1. Этап начальной подготовки (периоды: до года, свыше 1 года);
2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (периоды: до 2 лет, свыше 2 лет);
3. Этап совершенствования спортивного мастерства (периоды: до года, свыше года).

На этапе начальной подготовки осуществляется адаптация к нагрузкам, физкультурно-оздоровительная, коррекционная, воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники ушу, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

На тренировочном этапе осуществляется дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактических навыков и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов, воспитание специальных психических качеств.

На этапе совершенствования спортивного мастерства осуществляется дальнейшее повышение специальной физической, технической, тактической и психической подготовленности, совершенствование соревновательного опыта.

Вид спорта ушу подразделяется на две дисциплины: таолу, традиционное и саньда.

Дисциплина таолу включает удары руками, ногами, захваты, заломы, броски, удары в прыжке, все эти технические действия сведены в комплекс движений (кит. - таолу), эмитирующий бой человека с одним или несколькими противниками, с оружием и без (аналог «боя с тенью»). В базовый набор технических действий таолу входят наиболее зрелищные приемы, отобранные из таких известных традиционных стилей ушу, как чацюань, хуацюань, паоцюань, хунцюань, шаолиньцюань, тайцзицюань и др., а также в комплексы включены элементы повышенной сложности (ЭПС) сложность, которых определяется правилами соревнований. Традиционное ушу разделено на группы по принципам приложения силы, схожести принципов движения, техник и т.п., а также разделены на подгруппы с оружием и без оружия.

Дисциплина саньда - это свободный бой. Саньда это вид контактных поединков с жесткими правилами, запрещающими серии ударов в голову. Саньда включает удары руками, ногами, захваты, заломы, броски, удары в прыжке из любых стилей. Технические действия спортсмены демонстрирует в поединке один на один без оружия в защитной экипировке (шлемы, жилеты, перчатки, иногда футы и наколенники). Поединок проводится по регламентированным правилам на открытом, без канатов, помосте (лэйти) 8 на 8 метров поднят на 60 сантиметров над уровнем земли.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки

При условии положительной динамики прироста спортивных показателей, стабильности результатов и выполнения необходимых программных требований по общей, специальной физической и технической подготовке перевод занимающихся на следующий этап подготовки и на повторное обучение оформляется приказом директора на основании решения приемной комиссии.

Занимающийся может быть отчислен из школы по медицинским показаниям, из-за невыполнения программного материала, из-за пропусков тренировочных занятий более 30%; по окончанию обучения; по устному или письменному заявлению родителей (законных представителей); по инициативе обучающегося или родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося, в том числе случае перевода учащегося для прохождения освоения образовательной программы в другое учреждение; за совершенные неоднократно грубые нарушения Устава Учреждения.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов. Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта ушу;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

На каждом этапе спортивной подготовки, кроме СФП и ОФП применяется теоретическая подготовка, психологическая, техническая и тактическая подготовка.

В процессе многолетней тренировки важную роль играет оптимальная соразмерность различных видов подготовки спортсменов. При планировании тренировочных занятий учитывается объем и интенсивность тренировочных нагрузок разной направленности в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития спортсменов. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта ушу.

2.2. Этапы спортивной подготовки и их продолжительность, минимальный возраст зачисления

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Таолу традиционное			
Этап начальной подготовки	2	7	18
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	14
Саньда			
Этап начальной подготовки	2	10	18
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	14

2.3. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта ушу

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Таолу, традиционное	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	2
Гибкость	3
Координационные способности	3
Выносливость	2
Телосложение	1
Саньда	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Гибкость	2
Координационные способности	2
Выносливость	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

[illegible]

2.4. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки, на этапах спортивной подготовки по виду спорта ушу

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	До двух лет	Свыше двух лет
Таолу традиционное						
Общая физическая подготовка (%)	26-39	26-39	10-13	10-13	10-13	10-14
Специальная физическая подготовка (%)	13-17	13-17	18-24	18-24	18-24	18-24
Техническая подготовка (%)	42-54	42-54	42-54	42-54	42-54	42-54
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	4-6	4-6	3-5	3-5
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика(%)	2-4	2-4	8-12	8-12	9-13	9-13
Саньда						
Общая физическая подготовка (%)	50-64	46-60	37-48	25-32	29-38	29-38
Специальная физическая подготовка (%)	18-23	18-23	20-26	24-30	23-29	23-29
Техническая подготовка (%)	18-23	22-28	24-30	32-42	26-34	26-34
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-4	2-3	4-6	3-4	2-3	2-3
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика(%)	-	-	3-4	4-5	4-5	4-5

2.5. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта ушу

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

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

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

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих

спортивную подготовку:

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

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

выполнение плана спортивной подготовки;

прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

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

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

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта ушу представлены в таблице:

2.6. Показатели соревновательной деятельности по виду спорта ушу

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Таолу, традиционное					
Контрольные	2	2	2	3	4
Отборочные	-	-	2	2	4
Основные	-	1	2	3	5
Саньда					
Контрольные	-	-	4	5	6
Отборочные	-	-	1	2	3
Основные	-	-	1	1	3

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

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

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов

организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

2.7. Режим тренировочной работы

Тренировочный процесс в спортивной школе проходит в соответствии с годовым тренировочным планом в течение всего календарного года, рассчитан на 52 недели, из которых 46 недель тренировочные занятия непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель в условиях спортивного лагеря или по индивидуальным планам спортсмена на период их активного отдыха.

Основными формами осуществления тренировочной работы являются:
 групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
 работа по индивидуальным планам;
 тренировочные сборы;
 участие в спортивных соревнованиях;
 инструкторская и судейская практика;
 медико-восстановительные мероприятия;
 тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

Продолжительность одного занятия не должна превышать 2-х часов, при недельной тренировочной нагрузке на этапах спортивной подготовки:

на этапе начальной подготовки до года - 6 часа;
 на этапе начальной подготовки свыше года - 6 часов;

Продолжительность одного занятия не должна превышать 3-х часов, при недельной тренировочной нагрузке на этапах спортивной подготовки:

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до 2-х лет - 12 часов;
 на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше 2х лет - 16 часов;

Продолжительность одного занятия не должна превышать 4-х часов, а при двухразовых занятиях в день 2-х часов при недельной тренировочной нагрузке на этапах спортивной подготовки:

на этапе совершенствования спортивного мастерства до года - 18 часов;
 на этапе совершенствования спортивного мастерства свыше года - 22 час.

2.8. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Этапы спортивной подготовки	Медицинские требования	Возрастные требования		Психофизические требования
		мальчики	девочки	
Этап начальной подготовки	Наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным занятиям по виду спорта ушу	7	7	Показатели памяти, внимания и мышления
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		8	8	
Этап совершенствование спортивного мастерства		12	12	

В целях предупреждения нарушения здоровья у спортсменов (занимающихся) предусматриваются следующие мероприятия:

прохождение углубленного медицинского обследования два раза в год в РВФД, начиная с групп ЭНП-2;

дополнительный медицинский осмотр перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;

контроль за использованием фармакологических средств, применением запрещенных для использования в спорте субстанций и методов.

2.9. Предельные тренировочные нагрузки

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	До года	Свыше года
Количество часов в неделю	6	6	12	16	18	22
Количество тренировок в неделю	3-4	3-4	4-6	6-8	6-10	6-10
Общее количество часов в год	312	312	624	832	936	1144
Общее количество тренировок в год	156-208	156-208	208-312	312-416	312-520	312-520

2.10. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Виды соревнований	Количество соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Таолу, традиционное						
Контрольные	мин.	2	2	2	3	4
	макс.	2	3	2	3	4
Отборочные	мин.	-	-	2	2	4
	макс.	-	-	2	3	4
Основные	мин.	-	1	2	3	5
	макс.	-	1	2	3	5
Саньда						
Контрольные	мин.	-	-	4	5	6
	макс.	-	-	4	6	6
Отборочные	мин.	-	-	1	2	3
	макс.	-	-	2	3	4
Основные	мин.	-	-	1	1	3
	макс.	-	-	2	2	4

2.11. Экипировка и спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения Расчетная единица		Этапы и годы спортивной подготовки					
				ЭНП		ТЭ(СС)		ЭССМ	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
	Таолу, традиционное								
1	Костюм спортивный	шт	на занимающегося	-	-	1	1	2	1
2	Обувь для ушу	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1
3	Спортивный инвентарь (гунь, цян)	шт	на занимающегося	-	-	1	1	2	1
4	Спортивный инвентарь (цзунцзебянь, саньцзегунь)	шт	на занимающегося	-	-	1	1	2	1
5	Спортивный инвентарь (цзянь, дао, наньдао)	шт	на занимающегося	-	-	1	1	2	1
6	Спортивный Инвентарь (шуандао, шуангоу, шуанбишоу, шуанцзянь)	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1
7	Футболка	шт	на занимающегося	-	-	2	1	2	1
8	Чехол для переноски спортивного инвентаря	шт	на занимающегося	-	-	1	1	2	1
	Саньда								
9	Бандаж защитный паховый	шт	на занимающегося	-	-	1	2	1	2
10	Жилет для саньда (для мужчин и женщин)	шт	на занимающегося	-	-	1	2	1	2
11	Защита на голеностоп для саньда	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	2
12	Защита на голень для саньда	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	2
13	Футболка для саньда	шт	на занимающегося	-	-	1	2	1	2
14	Шлем для саньда	шт	на занимающегося	-	-	1	2	1	2
15	Шорты для саньда	шт	на занимающегося	-	-	1	2	1	2

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 9 августа 2010 г. № 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».

2.12. Оборудование, необходимое для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Таолу, традиционное			
1.	Зеркало настенное (1,6х2 м)	штук	4
2.	Ковер для ушу	штук	1
3.	Хореографический станок 2 м	штук	3
санда			
4.	Мешок боксерский	штук	3
5.	Напольное покрытие татами	штук	1

Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки.

Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерского состава осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в организации порядком.

При формировании количественного состава группы учитываются:

минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;

требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;

соблюдение необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;

спортивные разряды и спортивные звания занимающихся;

возрастные и гендерные особенности развития спортсменов;

результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;

уровень технического мастерства спортсменов.

2.13. Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки по ушу приведены в таблице программы

№ п/п	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальный спортивный разряд	Наполняемость групп	Требования к уровню физической и технической подготовленности
Этап начальной подготовки					
1.	1	7	б/р	15-20	Выполнение КН
2.	2	7	б/р	15-20	Выполнение КН
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
3.	1	8	б/р	10-14	Выполнение КН, технической программы
4.	2	8	б/р	10-14	Выполнение КН, технической программы
5.	3	8	б/р	10-14	Выполнение КН, технической программы
6.	4	8	б/р	10-14	Выполнение КН, технической программы
7.	5	8	б/р	14	Выполнение КН, технической программы
Этап спортивного совершенствования					
8.	1	12	КМС	4	Выполнение КН, технической программы, разряда КМС
9.	2-й год и выше	12	КМС	4	Выполнение КН, технической программы, подтверждение разряда КМС или выполнение МС

2.14. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера по виду спорта ушу допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

В группах начальной подготовки и тренировочных группах индивидуальная спортивная подготовка включает комплексы упражнений для развития силы, гибкости, координации, которые спортсмены выполняют в домашних условиях, под контролем родителей.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства. Объём индивидуальной спортивной подготовки в группах спортивного совершенствования составляет не более 50% от общего числа часов.

Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в письменном виде.

Объём индивидуальной спортивной подготовки распределяется на 52 недели и отражается в индивидуальном плане спортивной подготовки каждого спортсмена и определяется в соответствии с условиями и задачами, поставленными на текущий год, возрастом и стажем занятий спортсмена, уровнем его спортивной квалификации, состоянием здоровья.

Активный отдых спортсмена для восстановления после прошедшего соревновательного сезона должен составлять не менее 4-х недель.

2.15. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов и мезоциклов)

Годичный цикл в виде спорта ушу состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного.

1. Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два этапа:

Подготовительный этап (базовый)

Основная задача этого периода - повышение уровня физической подготовленности занимающихся, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 1,5-2 месяца (6-9 недель).

Этап состоит из двух, в отдельных случаях из трех мезоциклов. Первый мезоцикл (длительностью 2-3 недельных микроцикла) - втягивающий - тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению

высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительность 3-6 недельных микроциклов) - (базовый) - направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, развивающих основные качества и способствующие овладению новыми соревновательными программами. Процентное соотношение средств ОФП и СФП может быть рекомендовано для этапа начальной подготовки как 80--20%, для тренировочного этапа – 60-40%.

Специальный подготовительный этап

На этом этапе стабилизируется объем тренировочной нагрузки, объёмы, направленные на совершенствование физической подготовленности, повышается интенсивность тренировочной нагрузки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла (или 6-8 недель). Процентное соотношение средств общей специальной подготовки на этом этапе может быть рекомендовано: для этапа начальной подготовки 30-40% к 60-70%, для тренировочного этапа 60-70% к 30-40%.

2. Соревновательный период (период основных соревнований). Основными задачами этого периода являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности за и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специальных подготовительных упражнений.

Соревновательный период делится на два этапа:

Этап ранних стартов или развития собственно спортивной формы. На этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, входа в состояние спортивной формы и совершенствования новых технических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа проводится главное отборочное соревнование.

Этап непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи:

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований и чемпионатов страны;

- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технических навыков;

- создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции состояний;

- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения к старту и контроля за уровнем подготовленности;

- обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности (физической, технической, психической) с целью трансформации её в максимально возможный спортивный результат. Продолжительность соревновательного периода 4-5 месяцев. В этом периоде соревновательное упражнение (выполнение комплекса) выступает в качестве специализированного средства подготовки.

3. Переходный период.

Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных, соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание определенного уровня тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и, особенно, психическое восстановление занимающегося. Продолжительность переходного периода составляет от 2 до 5 недель и зависит от этапа подготовки на котором находится спортсмен, системы построения тренировки в течении года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований, индивидуальных особенностей спортсмена.

Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годичного цикла.

Современное представление о планировании годовых циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют: микроциклы, мезоциклы и макроциклы. Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю.

В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий принято выделять 6 блоков построения недельных микроциклов:

- развивающий физический (РФ);
- развивающий технический (РТ);
- контрольный (К);
- подводящий (П);
- соревновательный (С);
- восстановительный (В);

Мезоцикл - это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов. Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы различного типа. В практике средний цикл тренировки содержит от 2 до 6 микроциклов.

Микроцикл тренировки предполагает три последовательные фазы:

- фаза приобретения спортивной формы;
- фаза сохранения (относительная стабилизация) спортивной формы;
- фаза некоторой утраты спортивной формы.

Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки.

На этапах начальной подготовки периодизация тренировочного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке. На этих этапах подготовки исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений.

Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного стереотипа.

Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технического, тактического арсенала ушу.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Результаты в спорте зависят от многих факторов (педагогических, биологических, социальных), действующих самостоятельно и во взаимосвязи друг с другом.

Среди факторов, определяющих успех в спорте особое место, отводится педагогическому руководству, планированию тренировочного процесса в целом и самой тренировки, гигиеническому режиму, врачебному контролю.

Наиболее существенными факторами, влияющими на достижение спортсменами результатов в виде спорта ушу, являются:

- а) возраст и стаж спортсменов;
- б) внешние морфологические признаки;
- в) функциональные возможности;
- г) уровень подготовки (физической, технической, тактической, психологической и теоретической);
- д) способность спортсмена к восстановлению после больших тренировочных нагрузок (физических и психологических);
- е) состояние здоровья.

Указанные выше факторы условно разделяются на три группы:

педагогически относительно управляемые - функциональное состояние, физическая, психическая и тактическая подготовленность;

«промежуточные» - состояние здоровья, личностные свойства, индивидуально-типологические;

педагогически мало или совсем неуправляемые - возраст, стаж, социальная среда, условия соревнований.

Для осуществления эффективности тренировочного процесса следует учитывать следующие факторы:

основные условия тренировочного процесса - отражающие его организацию (материально-бытовые условия, календарь соревнований и другие);

общие - социально-экономические;

интегральные - отражающие суммарный эффект функционального состояния различных систем организма, педагогические параметры спортивного мастерства, энергетико-функциональные;

спортивной работоспособности, анатомо-морфологические - физического развития, параметры психических состояний;

дифференциальные - отражающие некоторые моменты, связанные с управлением в тренировочном процессе.

Главная задача, стоящая перед тренером и спортсменом - достижение максимального результата на этапе спортивной подготовки.

Можно выделить 5 групп основных факторов, оказывающих влияние на структуру многолетнего тренировочного процесса:

генетические (обусловленные);

биоритмические (экзогенные и эндогенные);

факторы, ограничивающие нагрузку с учетом этапа подготовки и возраста спортсмена;

факторы специальной подготовленности (дифференциальные);

структура многолетней тренировки (цели, задачи, средства, методы, тренировочные задания, урок, микроциклы и прочие).

Общая продолжительность многолетней подготовки, время, необходимое для достижения высших спортивных результатов, возрастные зоны, в которых эти результаты обычно показываются, зависят от следующих факторов:

структуры соревновательной деятельности;

закономерностей становления различных сторон спортивного мастерства;

формирования адаптационных процессов в ведущих для вида спорта ушу функциональных системах;

индивидуальных и половых особенностей, темпов биологического созревания;

возраста начала занятий, специальных тренировок;

содержания тренировочного процесса: состав средств, методов, динамики нагрузок, построения различных структурных образований тренировочного процесса, применения дополнительных факторов (специальное питание, тренажеры, восстановительные и стимулирующие работоспособность средства и прочее).

Необходимо знать, что спортивная тренировка является одной из форм спортивной подготовки.

Подготовка спортсменов рассматривается как длительный процесс с использованием совокупности тренировочных и не тренировочных средств (режим жизни спортсмена, воспитание, лекции и беседы на эстетические и другие темы, самостоятельная работа с книгой, соревнования и так далее).

С помощью всех этих форм и условий обеспечивается всестороннее развитие личности спортсменов на всех этапах подготовки и необходимая степень готовности к спортивным достижениям, в то числе к высшим спортивным результатам.

Под спортивной тренировкой подразумевают специально организованный процесс, направленный на достижение высоких результатов в избранном виде спортивной деятельности. Целевые установки и задачи определяют основные направления многолетнего тренировочного процесса. Поэтому тренер должен четко их формулировать. Подготовка спортсменов высокого класса имеет целью достижение возможно большего успеха в спорте.

Принципы спортивной тренировки - это основные положения, которых следует придерживаться при решении задач тренировочного процесса. Основаны эти принципы на общепедагогических (дидактических) принципах обучения. Однако, отражая специфику тренировочного процесса, они имеют особое содержание и реализуются специфическими средствами и методами, с учетом особенностей физического воспитания.

В основу спортивной тренировки положены две группы принципов.

Первая представляет собой общие принципы дидактики, характерные для

любого процесса обучения:

сознательность и активность,
всесторонность, доступность, и учет индивидуальных особенностей,
постепенность, наглядность, прочность.

Вторая группа включает специфические принципы спортивной тренировки, которые отсутствуют в других формах воспитания и отражают закономерные связи между тренировочными воздействиями, различным содержанием спортивной тренировки и реакцией на них организма спортсмена: направленность к высшим достижениям; углубленная

специализация; единство общей и специальной подготовки; непрерывность тренировочного процесса; единство постепенности и тенденции к максимальным нагрузкам; волнообразность динамики нагрузок, цикличность тренировочного процесса.

Тренер должен реализовать в процессе спортивной тренировки следующие принципы:

1. Единство общей и специальной подготовки спортсмена, спортивные достижения которого зависят от его разностороннего развития, взаимосвязи всех его органов, систем и функций в процессе жизнедеятельности, а также взаимодействия различных двигательных умений и навыков.

Единство общей и специальной подготовки рассматривается, как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношение общей и специальной подготовки в тренировочном процессе в виде спорта ушу будет способствовать росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики вида спорта ушу, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного спортсмена;

2. Непрерывность тренировочного процесса.

Так как спортивная тренировка - это многолетний и круглогодичный процесс, все звенья которого взаимосвязан, следует сохранять направленность на достижение максимальных спортивных результатов в избранном виде спорта в течение всего времени.

Воздействие каждого последующего тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода и так далее, в процессе тренировки «наслаивается» на результаты от воздействия предыдущего, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки.

Интервалы между занятиями необходимо устанавливать в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

3. Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам.

Постепенное и максимальное увеличение тренировочных нагрузок путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов должно быть сугубо индивидуальным из года в год.

В процессе тренировки необходимо соблюдать принципы доступности, систематичности и индивидуализации.

Рекомендуется также использовать следующие направления в интенсификации тренировочного процесса:

- относительно позднее начало узкой специализации;
- плавное изменение соотношений средств общей и специальной подготовки, постепенное увеличение доли специальных средств;
- увеличение суммарного годового объема работы за счет увеличения часов, отведенных на тренировки (от 100 до 1500);
- увеличение количества тренировочных занятий в течение одного дня (от 1 до 2 занятий);
- увеличение количества занятий с большими нагрузками в течение недельного микроцикла до 5-7;
- увеличение количества занятий избирательной направленности, вызывающих глубокую мобилизацию функциональных возможностей организма спортсмена;
- возрастание в суммарном объеме доли работы в «жестких» режимах, способствующих повышению специальной выносливости;
- увеличение количества соревновательных стартов;
- расширение применения дополнительных средств и методов (тренажеров, биомеханической стимуляции, фармакологических, физиотерапевтических средств) с целью повышения работоспособности спортсмена.

4. Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок

Процесс спортивной тренировки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее).

Закономерности колебаний различных волн определить сложно. Они зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей спортсмена; особенностей избранного вида спорта; этапа многолетней тренировки и других факторов.

Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной преимущественной направленности зачастую приводит к стабилизации результатов, а иногда и к потере перспективных спортсменов, поэтому рекомендуется разнообразить тренировочные воздействия.

Вариативность как методический прием решает вопрос разнообразия

тренировочного воздействия на спортсменов и в большей степени необходима в тренировках юных спортсменов.

Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, увеличению объема работы.

5. Цикличность тренировочного процесса

Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего тренировочного процесса взаимосвязаны.

3.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований

В целях обеспечения техники безопасности необходимо:

довести до сведения всех занимающихся правила внутреннего трудового распорядка;

ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности на спортивном сооружении, в спортивном зале; 2 раза в год - в начале тренировочного года и через 6 мес.;

организовать занятия со спортсменами в соответствии с расписанием;

перед началом занятий провести тщательный осмотр места занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, оборудования, в их соответствии санитарно-гигиеническим требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий;

присутствовать при входе занимающихся в спортивный зал;

контролировать уход занимающихся из зала;

по результатам медицинского осмотра и тестирований знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого занимающегося;

обеспечивать страховку;

при проявлении признаков утомления или недомогания, плохого самочувствия немедленно направлять к врачу.

Требования к занимающимся.

В целях обеспечения безопасности, занимающиеся должны:

приходить на занятия в соответствии с расписанием тренировочных занятий;

строго выполнять распоряжения тренера;

соблюдать правила техники безопасности во время тренировочного занятия;

в случае плохого самочувствия поставить в известность тренера;

запрещается самостоятельно использовать спортивный инвентарь и выносить его из зала;

форма одежды должна соответствовать виду спорта ушу, месту проведения занятия и времени года. Обязательна сменная обувь для занятий.

В случае возникновения непредвиденных ситуаций занимающийся не должен

совершать никаких самостоятельных действий, необходимо полное подчинение тренеру.

Соблюдение правил техники безопасности являются обязательными при проведении тренировочных занятий, тренировочных сборов, соревнований, оздоровительно-спортивных лагерей.

3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок:

Тренировочный план многолетней подготовки по ушу (час.)

№ п/п	Раздел подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки								
		НП-1	НП-2	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5	ССМ-1	ССМ- 2 и выше
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	72	108	60	60	84	84	84	108	132
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	36	48	96	96	168	168	168	192	228
3	Техническая подготовка	114	188	240	240	342	342	342	492	564
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	8	24	24	36	36	36	48	48
5	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	7	12	48	48	72	72	72	96	120
	Кол-во часов в неделю	6	6	12	12	16	16	16	18	22
Всего часов		312	312	624	624	832	832	832	936	1144

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта Ушу.

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения.

Порядок зачисления спортсменов в группы спортивной подготовки и перевод на следующий этап подготовки определяется непосредственно приемной комиссией, по результатам вступительных или контрольно-переводных экзаменов.

Основными критериями оценки занимающихся:

На этап начальной подготовки являются регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Минимальный возраст для зачисления 7 лет

На тренировочный этап являются состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

Минимальный возраст для зачисления 8 лет.

На этап совершенствования спортивного мастерства являются состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, причем наиболее важными являются нормативы по техническому мастерству, занимающийся должен подтвердить спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта», освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

Минимальный возраст для зачисления 12 лет.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом наиболее благоприятных периодов развития физических качеств, совершенствующихся в данном возрасте.

Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
освоение основ техники по виду спорта ушу;
всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
укрепление здоровья спортсменов;
отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта ушу.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта ушу;

формирование спортивной мотивации;
укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:
повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
сохранение здоровья спортсменов.

После окончания 1 года занятий воспитанник должен:
стремиться к систематическим занятиям избранным видом спорта;
овладеть основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоить технику подвижных игр;
развить и совершенствовать общие физические качества;
ознакомится с требованиями спортивного режима и гигиены.

По окончании этапа начальной подготовки должен:
систематически укреплять своё здоровье и расширять функциональные возможности организма;

совершенствовать показатели своей физической подготовленности;
совершенствовать уровень освоения базовой техники ушу;
соблюдать нормы личной гигиены и самоконтроля.

По окончании тренировочного этапа занимающийся должен:
уметь совершенствовать свою физическую и функциональную подготовленность;

совершенствовать свое технико-тактическое мастерство;
формировать морально-волевые качества;
освоить теоретические разделы программы.

По окончании этапа спортивного совершенствования должен:

- постоянно совершенствовать свою специальную физическую подготовленность;
- постоянно совершенствовать свое технико-тактическое мастерство;
- постоянно совершенствовать динамику своих спортивно-технических показателей;

- достичь высоких результатов выступлений на Всероссийских соревнованиях.

По окончании всей программы воспитанник сможет:

- применять на практике полученные теоретические знания;
- управлять своим эмоциональным состоянием;
- самостоятельно планировать тренировочный процесс;
- организовывать тренировочный процесс в группах начальной подготовки
- иметь спортивное звание не ниже мастера спорта России.
- получить судейскую категорию (не ниже регионального уровня).

При создании оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей занимающихся, посредством систематических занятий ушу, программа ставит своей целью, по окончании ее реализации, подготовить высококлассного спортсмена, который бы показывал стабильно высокий результат, выступая на соревнованиях Российского и международного уровня.

4.1. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля.

Формы проверки результатов освоения программы.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего тренировочного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке по выполнению контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце каждого тренировочного года и предполагает зачет в форме тестирования уровня ОФП, СФП и ТТП (для НП); для групп ТЭ, ССМ к сдаче ОФП, СФП и ТТП добавляется результативность выступления на соревнованиях регионального, Российского и международного уровней. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Итоговый контроль проводится с целью: определения степени достижения результатов и получения сведений для совершенствования программы и методов тренировок.

Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и

тактической подготовки.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

1. Этапный контроль.
2. Текущий контроль.
3. Оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизацию знаний, умений и навыков, на их закрепление и упорядочивание. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана).

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков - необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При

этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

Контрольные испытания, представленные в таблицах, дают оценку развития основных физических качеств спортсмена необходимых для зачисления на разные этапы спортивной подготовки.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Таолу, традиционное		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,5 с)	Бег на 30 м (не более 6,7 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 12,0 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 12,2 с)
Сила	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"(не менее 3 раз)	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"(не менее 1 раза)
Скоростная выносливость	Бег на 250 м (не более 55 с)	Бег на 250 м (не более 55 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжки вверх из И.П. упор присев за 1 мин (не менее 18 раз)	Прыжки вверх из И.П. упор присев за 1 мин (не менее 16 раз)
	Двойной прыжок в длину с места (не менее 280 см)	Двойной прыжок в длину с места (не менее 270 см)
	Прыжки в длину на одной ноге 10 м (не более 6,2 с)	Прыжки в длину на одной ноге 10 м (не более 6,4 с)
Гибкость	Шпагат продольный (фиксация не менее 5 с)	Шпагат продольный (фиксация не менее 5 с)
	Шпагат поперечный (фиксация не менее 5 с)	Шпагат поперечный (фиксация не менее 5 с)
	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация не менее 5 с)	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация не менее 5 с)
	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 60 см, фиксация не менее 5 с)	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 60 см, фиксация не менее 5 с)
Саньда		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,4 с)	Бег на 30 м (не более 6,7 с)
Координация	Челночный бег 3х10м (не более 12,0 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 12,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 1 раза)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (10 мин)	Непрерывный бег в свободном темпе (10 мин)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Таолу, традиционное		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,0 с)	Бег на 30 м (не более 6,2 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 9,9 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 10,0 с)
Скоростная выносливость	Бег на 500 м (не более 2 мин 15 с)	Бег на 500 м (не более 2 мин 30 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 1 раза)
	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"(не менее 7 раз)	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"(не менее 5 раза)
Скоростно-силовые качества	Прыжки вверх из И.П. упор присев за 1 мин (не менее 20 раз)	Прыжки вверх из И.П. упор присев за 1 мин (не менее 20 раз)
	Двойной прыжок в длину с места (не менее 330 см)	Двойной прыжок в длину с места (не менее 325 см)
Гибкость	Шпагат продольный (фиксация не менее 10 с)	Шпагат продольный (фиксация не менее 10 с)
	Шпагат поперечный (фиксация не менее 10 с)	Шпагат поперечный (фиксация не менее 10 с)
	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация не менее 10 с)	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация не менее 10 с)
	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 80 см, фиксация не менее 5 с)	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 80 см, фиксация не менее 5 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Саньда		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,0 с)	Бег на 30 м (не более 6,2 с)
Координация	Челночный бег 3х10м (не более 9,9 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 10,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 1 раза)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 18 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Подъем ног из виса на перекладине в положение "высокий угол"(не менее 5 раз)	Подъем ног из виса на перекладине в положение "высокий угол"(не менее 3 раз)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (10 мин)	Непрерывный бег в свободном темпе (10 мин)
	Бег на 500 м (не более 1 мин 40 с)	Бег на 500 м (не более 1 мин 40 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Сокращение, используемое в таблице: «И.П.» - исходное положение

Методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты:

- бег 30 м с низкого старта (сек). Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих зависит от количества дорожек. Результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

- челночный бег 3 по 10 м (сек). Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 10-метровый отрезок, начало и конец которого отмечают линией. На линии укладываются 2 теннисных мяча. Спортсмен находится на линии в положении сидя, ноги вытянуты по ходу будущего движения. По команде спортсмен берет 1 мяч и начинает бег в сторону финишной черты. Добежав до первой черты, он кладет мяч за черту и бежит назад. Берет второй мяч и проделывает то же самое, что и в начале забега. Уложив второй мяч за чертой, он возвращается к месту стартовой черты. Время фиксируется до десятой доли секунды, разрешается одна попытка, мяч необходимо именно класть на пол, если мяч на пол брошен, то попытка не засчитывается.

- прыжок в длину с места (см). Выполняют толчком двух ног и взмахом рук. Измерение осуществляется рулеткой. Фиксируется лучший результат из трех попыток в сантиметрах

- подтягивание в висе на перекладине (количество раз). Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз). И.П. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимания производится на кулаках. Засчитывается отжимание, когда обучающийся, коснувшись грудью пола, вернулся в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах

- бег на 250, 500, 800, 1000 м. Проводиться на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

- непрерывный бег в свободном темпе (мин). Проводится на открытом стадионе. Учащиеся должны пробежать определенное количество минут в свободном темпе, не переходя на шаг.

- Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" Выполняется на «шведской стенке». Выполнив вис на перекладине «шведской стенки» необходимо поднять обе ноги одновременно на угол более 90 градусов (чуть выше горизонтали). Сгибание ног в коленях не допускается. Отсчитывается количество

повторов упражнения.

- Подъем ног из виса на перекладине в положение "высокий угол".

Выполняется на перекладине. Выполнив вис на перекладине необходимо поднять обе ноги одновременно, коснувшись стопами перекладины. Сгибание ног в коленях не допускается. Отсчитывается количество повторов упражнения.

- Прыжки вверх из И.П. упор присев за 1 мин. Выполняется из исходного положения «упор присев». По команде спортсмен совершает прыжки вверх, возвращаясь в исходное положение. Упражнение выполняется в течение 1 минуты. Засчитывается количество повторов упражнения.

- Двойной прыжок в длину с места. Выполняют толчком одной ноги, приземлением на вторую ногу и одновременным отталкиванием ей же для второго прыжка. Измерение осуществляется рулеткой. Фиксируется лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

Комплекс контрольных упражнений по СФП включает следующие тесты:

- Прыжки в длину на одной ноге 10 м. Проводится в спортивном зале. Сначала отмеряют расстояние в 10 м, обозначая его линиями. Спортсмен, стоя у стартовой линии, по команде начинает движения прыжками на одной ноге до финишной линии. То же проделывается и для другой ноги. Учитывается результат в сек.

- Шпагат продольный (фиксация не менее 5, 10, 15 с). Принять положение продольного шпагата на полу, для чего вывести одну ногу вперед, другую назад, образуя ими одну прямую линию. Внутренние поверхности бедер образуют угол не менее 180 градусов. Таз выдвинут вперед. Данное положение по команде зафиксировать контрольное время. То же проделать, поменяв положения ног. Результат фиксируется по принципу зачета.

- Шпагат поперечный (фиксация не менее 5, 10, 15 с). Принять положение поперечного шпагата на полу, для чего развести ноги в стороны, образуя одну прямую линию. Внутренние поверхности бедер образуют угол не менее 180 градусов. Таз выдвинут вперед. Данное положение по команде зафиксировать на контрольное время. Результат фиксируется по принципу зачета.

- Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация не менее 5, 10 15 с). Сидя на полу с выпрямленными вперед ногами выполнить по команде наклон вперед, ухватившись руками за голени или стопы. Зафиксировать положение на контрольное время. Результат фиксируется по принципу зачета. Согнутые колени во время выполнения упражнения не допускаются.

- Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 80 см, фиксация не менее 5 с). Из положения лежа на спине, пятки расположены в области ягодиц, ноги согнуты в коленях, ладони располагаются на земле несколько выше плечевых суставов, а пальцы направлены в сторону корпуса, необходимо прогнуться в спине, выпрямляя одновременно ноги. После этого

зафиксировать положение на контрольное время. Расстояние между ладонями и стопами на полу - не более 80 см - предварительно замеряется рулеткой.

- Удерживание позиции «мабу» (сек.). По команде из исходного положения стоя, ноги вместе принять позицию «мабу». Стопы параллельно друг другу, ноги согнуты в коленном суставе под прямым углом, таз выведен вперед. Бедра параллельны полу. Ягодицы напряжены и находятся на уровне коленного сустава. Корпус выпрямлен и вертикален. Зафиксировать данную позицию на контрольное время. При выполнении позиции с покачиваниями, падением во время контрольного исполнения, несоответствием параллельности бедер и стоп, согнутой спиной, норматив считается не выполненным. Контроль времени осуществляется по секундомеру с точностью до 1 сек.

- Приседания на 1 ноге в положении «цянькунтуй». Из И.П. стоя, ноги вместе, поднять одну ногу до горизонтального положения, вытянув носок стопы. На опорной ноге выполнить полный присед, удерживая при этом равновесие. Контроль проводится по количеству выполненных повторов до потери равновесия спортсменом. Контроль осуществляется для обеих ног. За результат берется меньшее количество повторов, из подхода левой или правой ноги.

5 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературных источников. Для специалистов:

1. Музруков Г.Н. Основы ушу издательский дом «Городец», 2006
2. Ерегина С.В. педагогические технологии в подготовке юных дзюдоистов.
3. Боген Н.Н. Обучения двигательным действиям. - М.: ФиС, 1985.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.: ФиС, 1970.
5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1988.
6. Гимнастика: Учебник для студ. высш.пед.учеб.заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред.М.Л. Журавина, Н.К. Меншикова. - М.: Издательский центр "Академия", 2001.
7. Дьячков В.М. Физическая подготовка спортсмена. - М.: ФиС, 1961.
8. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов. -М.: ФиС, 1966.
9. Кофман А.Б. «Воспитательная работа с юными спортсменами» в книге «Система подготовки спортивного резерва», М., 1994г.
10. Кузнецова З.И. Развитие двигательных качеств школьников. -М.: Просвещение, 1967.
11. Лях В.И. Координационные способности школьников.-Мн.:Полымя, 1989.
12. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М., ФиС.1991г. 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.
13. Спортивная гимнастика. Программа. - М.: Советский спорт, 2005.
14. Филин В.П. Испытание физических качеств у юных спортсменов. - М.: ФиС, 1974.
15. Бауэр В.Г. организация педагогического контроля деятельности спортивных школ М.: Изд. Спорт 2003.
16. "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).
17. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изменениями от 23 июля 2008 г.).

Для спортсменов:

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

Просвящение, 1967.

5. Филин В.П. Испытание физических качеств у юных спортсменов. - М.: ФиС, 1974.

Перечень аудиовизуальных средств

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

Перечень Интернет-ресурсов.

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