

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

ПРИНЯТО:
Педагогическом совете
МБУ ДО ДЮСШ
Протокол № 2 от 14.05.2026 г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО ДЮСШ
А.Б. Долбилов
«15» мая 2026 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа по виду спорта
«Ушу»**

Возраст обучающихся: 5-18 лет

Срок реализации – весь период

Автор-составитель – Киселева Д.С.
тренер-преподаватель МБУ ДО ДЮСШ

г. Нижняя Салда

2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2.	ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ	3
3.	ФОРМА И РЕЖИМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	4
4.	ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	6
5.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	6
6.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	10
6.1	Общая физическая подготовка	10
6.2	Специальная физическая подготовка	10
6.3	Воспитательная работа	14
6.4	Антидопинговая работа	15
7.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	16
8.	МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	21
9.	КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	21
10.	ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	23

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Ушу» разработана на основе: Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4.12.2007 года № 329-ФЗ, Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «ушу», утвержденного Приказом Министерства Спорта Российской Федерации от 26.09.2025 г. № 781, Устава учреждения.

Многолетняя подготовка обучающихся начинается в 6-7 летнем возрасте и продолжается до 18 лет. Рекомендуемый минимальный возраст зачисления детей в Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» (далее – МБУ ДО ДЮСШ) составляет 7 лет (в соответствии с Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»»). При соблюдении организационно-методических и медицинских требований в МБУ ДО ДЮСШ можно осуществлять набор детей более раннего возраста (начиная с 5 лет). В этом случае необходимо:

- наличие письменного заявления одного из родителей (законного представителя);
- наличие учебной программы;
- наличие у тренера-преподавателя, привлеченного к работе с детьми раннего возраста, квалификационной категории.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Ушу» (далее – Программа) является основным нормативным документом, определяющим содержание и объем тренировочной деятельности в группах этапа общей физической подготовки, этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа в МБУ ДО ДЮСШ.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Целью Программы является вовлечение обучающихся в систему регулярных занятий физической культурой и занятием ушу, всестороннее гармоническое развитие физических способностей, интеллекта и укрепления здоровья, формирование знаний, умений и навыков в ушу. Отбор обучающихся, выполнивших нормативы по общей физической подготовке, в группы начальной подготовки по виду спорта «Ушу».

Основными задачами программы являются:

1. Личностные. Формировать интерес к занятиям физической культурой и ушу, культуру здорового и безопасного образа жизни в естественных условиях среды.
2. Метапредметные. Развивать физические способности, навыки адаптации к жизни в обществе, устойчивый интерес к активному образу жизни, занятиям ушу.
3. Образовательные. Овладеть основами техники ушу, приемами игры, индивидуальными и групповыми, техническими приемами в усложнённых условиях.

Достижение цели и задач Программы базируется на следующих принципах образования детей дошкольного и школьного возраста:

- сознательности и активности; наглядности;
- доступности и индивидуализации;

- непрерывности процесса физического воспитания;
- системного чередования нагрузок и отдыха;
- постепенного наращивания тренирующих воздействий.

3. ФОРМА И РЕЖИМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа разработана в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся при занятиях видом спорта «Ушу».

Форма обучения по программе – очная.

Наполняемость группы: до 20 человек.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии: индивидуальная; индивидуально-групповая; групповая.

Типы занятий по программе: комбинированный; теоретический; практический контрольно-тестовый; игровой; соревновательный.

Формы проведения занятий: учебно-тренировочное занятие; открытое занятие; мастер-класс; товарищеский поединок; соревнование.

К учебному процессу в группах общей физической подготовки, этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа по виду спорта «Ушу» допускаются дети 5-18 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям. В течении учебно-тренировочного года возможен добор обучающихся.

Продолжительность учебного года – 52 недели. Начало занятий – 1 июня, окончание занятий – 31 мая.

Срок реализации программы: весь период.

Этап общей физической подготовки (ОФП)

К занятиям на этом этапе допускаются дети младшего возраста, имеющие письменное разрешение врача. Основной на этом этапе является физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств, знакомство с базовой техникой не только ушу, но и других спортивных и подвижных игр. Занятия должны строиться так, чтобы дети получали удовольствие от двигательной активности.

Таблица 1

Режим этапа ОФП по виду спорта «Ушу»

Этап подготовки	Год обучения	Возраст обучающихся	Количество часов в неделю	Количество часов в год	Требования по физической подготовленности
Общая физическая подготовка (ОФП)	ОФП-1 ¹	5-6 лет	3	156	Выполнение нормативов по ОФП
	ОФП-2 ²	6-7 лет	3	156	Выполнение нормативов по ОФП
	ОФП-3 ³	8-9 лет	3	156	Выполнение нормативов по ОФП

1 – Общая физическая подготовка 1-го года обучения. 1 академический час – 20 мин.

2 – Общая физическая подготовка 2-го года обучения. 1 академический час – 25 мин.

3 – Общая физическая подготовка 3-го года обучения. 1 академический час – 30 мин.

Этап начальной подготовки (НП)

К занятиям на этом этапе допускаются дети, прошедшие предварительную подготовку на занятиях этапа общей физической подготовки, а также учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься ушу и имеющие письменное разрешение врача. На этом этапе продолжается работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств, расширение круга технических приёмов ушу, обучение основам тактики. В конце этапа проводится экспертная оценка игровых умений и навыков. По результатам экспертизы делается первичный прогноз о наличии способностей у каждого ребенка к ушу. Все желающие продолжить образование зачисляются на учебно-тренировочный этап подготовки после прохождения тестовых испытаний.

Таблица 3

Режим этапа НП и требования по физической подготовленности

Этап подготовки	Год обучения	Возраст обучающихся	Количество часов в неделю	Количество часов в год	Требования по физической подготовленности
Начальная подготовка (НП ¹)	До 1 года	10-11 лет	6	312	Выполнение нормативов по ОФП
	Свыше 1 года	12-13 лет	8	416	Выполнение нормативов по ОФП

1 – Начальная подготовка. 1 академический час – 35 мин.

Учебно-тренировочный этап (УТ)

К занятиям на этом этапе допускаются на конкурсной основе здоровые и практически здоровые дети, прошедшие в течение не менее одного года начальную подготовку и выполнившие нормативы тестов по общей и специальной подготовленности. Перевод на этом этапе из одной возрастной группы в другую также осуществляется по результатам тестовых испытаний.

Таблица 4

Режим учебно-тренировочного этапа, требования по общей и специальной подготовленности (СП)

Этап подготовки	Год обучения	Возраст обучающихся	Количество часов в неделю	Количество часов в год	Требования по физической подготовленности
Учебно-тренировочный этап (УТ ¹)	До 2 лет	14-15 лет	8	416	Выполнение нормативов по ОФП
	Свыше 2 лет	16-18 лет	10	520	Выполнение нормативов по ОФП

1 – Учебно-тренировочный этап. 1 академический час – 40 мин.

4. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

1. Личностные: проявление познавательных интересов и активности в занятиях физической культурой и ушу; выражение желания тренироваться и трудиться; развитие трудолюбия и ответственности за качество своей деятельности; самооценка умственных и физических способностей.

2. Метапредметные: учитывать выделенные тренером-преподавателем ориентиры в новом учебном материале; планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; добывать необходимые знания и с их помощью проделывать конкретную работу; осуществлять поиск необходимой информации; оценивать свои достижения.

3. Познавательные: анализировать своё знание и незнание, умение и неумение по изучаемому вопросу; понимать информацию, представленную в изобразительной, схематичной, модельной форме; использовать знаково-символические средства для решения различных учебных задач; владеть общими способами решения учебных задач; ориентироваться на возможность решения конкретных задач разными способами.

4. Регулятивные: принимать и сохранять познавательную (практическую) задачу до окончательного её решения; планировать (в сотрудничестве с тренером-преподавателем, партнерами в группе или самостоятельно) свои действия в соответствии с решаемой задачей; действовать по плану, а также по инструкциям тренера-преподавателя или информации, содержащейся в других источниках.

5. Коммуникативные: участвовать в диалоге, в общей беседе, выполняя принятые правила речевого поведения, задавать вопросы, отвечать на вопросы других; проявлять терпимость по отношению к высказываемым другим точкам зрения.

Результаты по направленности программы:

- знать правила техники безопасности по виду спорта «Ушу»;
- знать основы техники по виду спорта «Ушу»;
- приобретать жизненно необходимые навыки, то есть уметь выполнять прыжки, ползание, бег, общие физические упражнения;
- самостоятельно проводить зарядку, разминку;
- выполнять начальные навыки и приемы по виду спорта «Ушу»;
- выполнять простейшие навыки и приёмы техники ушу;
- принимать участие в показательных выступлениях;
- выполнять движения на ковре для ушу, эффективно взаимодействовать с другими игроками, совершенствовать владение техническими приемами.

5. УЧЕБНЫЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Соотношение общей и специальной физической подготовки, технической подготовки определяется, в первую очередь, этапом общей физической подготовки. Так, в соответствии с основными задачами обучения, а именно: повышение уровня общей и специальной физической подготовленности и освоение техники базовых движений – объемы физической и специальной физической подготовки составляют до 70% от общего объема тренировочной работы.

Планирование объемов работы должно осуществляться при соблюдении принципа постепенности, чтобы не допустить серьезных перегрузок. Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 52 недели тренировочного процесса.

Таблица 5

Учебный план группы общей физической подготовки 1-го, 2-го, 3-го года обучения

№ п/п	Раздел подготовки	ОФП-1		ОФП-2		ОФП-3	
		Количество часов в год	Формы контроля и аттестации	Количество часов в год	Формы контроля и аттестации	Количество часов в год	Формы контроля и аттестации
1.	Общая физическая подготовка	42	тестирование	39	тестирование	37	тестирование
2.	Специальная физическая подготовка	36	тестирование	36	тестирование	36	тестирование
3.	Техническая подготовка	51	тестирование, контрольный поединок, мастер-класс	51	тестирование, контрольный поединок, мастер-класс	51	тестирование, контрольный поединок, мастер-класс
4.	Тактическая подготовка	27	тестирование, контрольный поединок, мастер-класс	27	тестирование, контрольный поединок, мастер-класс	27	тестирование, контрольный поединок, мастер-класс
5.	Игровая подготовка	-	-	3	соревнование, контрольный поединок, товарищеский поединок	5	соревнование, контрольный поединок, товарищеский поединок
В том числе:							
6.	Теоретическая подготовка	+	беседа	+	беседа	+	беседа
7.	Контрольные испытания	+	тестирование	+	тестирование	+	тестирование
Всего часов в год:		156		156		156	

Таблица 6

Учебный план группы начальной подготовки до 1 года и свыше 1 года обучения

№ п/п	Раздел подготовки	НП до 1 года		НП свыше 1 года	
		Количество часов в год	Формы контроля и аттестации	Количество часов в год	Формы контроля и аттестации
1.	Общая физическая подготовка	72	тестирование	94	тестирование
2.	Специальная физическая подготовка	84	тестирование	106	тестирование
3.	Техническая подготовка	92	тестирование, контрольный поединок, мастер-класс	124	тестирование, контрольный поединок, мастер-класс
4.	Тактическая подготовка	54	тестирование, контрольный поединок, мастер-класс	76	тестирование, контрольный поединок, мастер-класс
5.	Игровая подготовка	10	-	16	соревнование, контрольный поединок, товарищеский поединок
В том числе:					
6	Теоретическая подготовка	+	беседа	+	беседа
7.	Контрольные испытания	+	тестирование	+	тестирование
Всего часов в год:		312		416	

Таблица 7

Учебный план учебно-тренировочного этапа до 2 лет и свыше 2 лет обучения

№ п/п	Раздел подготовки	УТ до 2 лет		УТ свыше 2 лет	
		Количество часов в год	Формы контроля и аттестации	Количество часов в год	Формы контроля и аттестации
1.	Общая физическая подготовка	94	тестирование	114	тестирование
2.	Специальная физическая подготовка	106	тестирование	136	тестирование
3.	Техническая подготовка	124	тестирование, контрольный поединок, мастер-класс	154	тестирование, контрольный поединок, мастер-класс
4.	Тактическая подготовка	76	тестирование, контрольный поединок, мастер-класс	96	тестирование, контрольный поединок, мастер-класс
5.	Игровая подготовка	16	-	20	соревнование, контрольный поединок, товарищеский поединок
В том числе:					
6	Теоретическая подготовка	+	беседа	+	беседа
7.	Судейская практика	+	практика	+	практика
Всего часов в год:		416		520	

6. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Формой организации занятий является тренировочное занятие, основной метод – групповой. Главные методы практического разучивания – метод строго регламентированного упражнения (метод расчленено-конструктивного и целостного упражнения) и игровой метод.

Для реализации программы применяются:

- средства общей физической и специальной подготовки;
- имитационные упражнения;
- упражнения для улучшения техники;
- игры.

6.1 Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки.

Средства физической подготовки:

1. Строевые и порядковые упражнения. Построение, перестроение группы. Размыкания, повороты. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

2. Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте и в движении сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, рывки назад, в сторону.

3. Упражнения для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных, голеностопных суставах. Махи вперед, назад и в сторону. Выпады и вращения. Приседания и прыжки из различных исходных положений.

4. Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища.

5. Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения с преодолением собственного веса (подтягивания, отжимания, приседания). Упражнения со снарядами и на снарядах.

6. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения в высоком темпе. Метания различных снарядов. Упражнения со скакалкой.

7. Упражнения для развития общей выносливости. Бег с равномерной и переменной интенсивностью.

8. Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты, виражи.

6.2 Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности.

1. Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног. Определяют эффективность передвижений обучающегося на ковре для ушу. Прыжковая имитация. Бег с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег с перепрыгиванием препятствий.

2. Упражнения для развития специальных силовых мышц рук и плечевого пояса, способствующих повышению скорости передвижения на ковре для ушу.

3. Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности способствуют успешному ведению контактных силовых единоборств. Упражнения с партнёром: петушиный поединок с выполнением толчковых движений плечом, грудью, задней частью бедра.

4. Упражнения специальной скоростной направленности. Упражнения для развития

быстроты двигательных реакций. Старты с места и в движении по сигналу. Игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: мяч, партнёра. Челночный бег, эстафеты. Выполнение различных игровых приёмов (бросков, ударов, ведения) с возможно максимальной быстротой.

5. Упражнения для развития специальных координационных качеств, выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки, перекаты.

6. Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости. В качестве основных упражнений используют различные виды игровых упражнений в соответствующем режиме.

Таблица 8

Техническая подготовка. Приемы техники ведения поединка.

Упражнения	ОФП	НП	УТ
Стойка всадника	+	+	+
Прямой удар ногой из передней позиции со сменной позиции	+	+	+
Круговой удар ногой из передней позиции по трём уровням не опуская ноги		+	+
Прямой удар рукой – три удар в стойке всадника с изменением ритма и уровня нанесения ударов		+	+
Комплексы упражнений на культуру движения	+	+	+
Защита от удара руки в средний уровень со сходом с линии атаки по кругу, блоком и расслабляющим ударом,	+	+	+
Бросок – задняя подножка с активным действием ноги и активным воздействием руки в районе туловища противника	+	+	+
Передняя подножка		+	+
Прямой-круговой удар ногой не опуская ноги из передней позиции, со сменной позиции		+	+
Боковой удар ногой		+	+
Задняя подножка в динамичном исполнении, защита от рывка на себя		+	+
Задняя подножка в динамичном исполнении, защита от рывка на себя – защита от задней подножки (2 варианта) – передняя подножка		+	+
Бросок через ногу – передняя подножка		+	+
Бросок через ногу – передняя подножка из передней позиции с прихватом руки и головы противника		+	+
Бросок через ногу – передняя подножка с разносторонним прихватом		+	+
Защита от прямого удара ногой с прямолинейным сходом с линии атаки под углом вперёд, расслабляющими ударами, прихватом и броском воздействием руками на верхний плечевой пояс и активным выбивом ноги противника			+
Два прямых удара руками (разноимённый), первый удар на месте, второй в перемещении на полный шаг			+
Прямой удар рукой – прямой удар ногой			+
Прямой разноимённый удар рукой на месте в верхний уровень		+	+
Прямой удар задней ногой в средний уровень		+	+
Прямой, круговой, боковой удар ногой, не опуская ноги		+	+
Бросок через ногу – передняя подножка с разносторонним прихватом.		+	+

Контрбросок от броска через ногу			
Защита от задней подножки переступанием, задняя подножка под переднюю ногу в динамичном исполнении в атакующей манере (создание реакции противника с одновременным подшагом)		+	+
Передняя подножка с односторонним захватом (со скрестным шагом за ногу)		+	+
Подсад бедром – защита от двойного нельсона		+	+
Защита от прямого удара ногой с прямолинейным сходом с линии атаки под углом вперёд, выполнение броска одновременно выбивом передней ноги противника и нанесение удара одноимённой руки в верхний уровень		+	+
Инерционный бросок, докручиванием противника при помощи рук, созданием пары сил		+	+
Инерционный бросок, докручиванием противника при помощи рук, созданием пары сил – выбив задней ноги		+	+
Подсечка подошвенной частью ноги с внутренней стороны ноги		+	+
1-я связка (Демонстрация любой связки в режиме спарринга, комбинированная техника ударов руками и ногами, 2-а удара руками, 1 удар ногой)		+	+
Два прямых удара руками (разноимённый) в перемещении на полный шаг – круговой удар ногой в верхний уровень		+	+
Боковой удар ногой в парах		+	+
Защита от прямого удара рукой в средний уровень с контратакой круговым ударом руки в верхний уровень		+	+
Затушить свечу прямым ударом руки и ноги			+
Прямой, круговой, боковой удар ногой, не опуская ноги			+
Удар пяткой назад в парах			+
Защита от удара руки в средний уровень со сходом с линии атаки по кругу, блоком и расслабляющим ударом, бросок – задняя подножка с активным действием ноги и активным воздействием руки в районе туловища противника			+
Задняя подножка в динамичном исполнении, защита от рывка на себя – защита от задней подножки (2 варианта) – передняя подножка			+
Защита от задней подножки переступанием, задняя подножка под переднюю ногу, изменение стороны атаки – передняя подножка заваливанием на подшаге			+
Защита от задней подножки переступанием, задняя подножка под переднюю ногу комбинирование броска выбивом задней (дальней) ноги, докручиванием противника при помощи рук			+
Защита от броска через ногу (передняя подножка) – подсад бедром			+
Передняя подножка с односторонним захватом (со скрестным шагом перед ногой)			+
Подсечка с внутренней стороны (3 такта)			+
Подсечка с внутренней стороны (4 такта)			+
Комбинирование броска выбивом задней (дальней) ноги, докручиванием противника при помощи рук, созданием пары сил с задней подножкой с заваливанием на подшаге (при активном сопротивлении противника)			+

Комбинирование броска выбивом задней (дальней) ноги, докручиванием противника при помощи рук, созданием пары сил с броском через колено (принцип защиты от двойного нельсона) при переступании ноги противником			+
Защита от подсечки с внутренней стороны с использованием инерционного броска			+
Защита от прямого удара ногой сходом с линии атаки по кругу и контратакой круговым ударом руки в верхний уровень			+
2-я связка (Демонстрация любой связки в режиме спарринга, техника ударов руками, 3-и удара)			+
Прямой удар передней рукой на короткий шаг, приумой удар задней рукой на короткий шаг, крюк задней рукой на полный шаг			+
Связка из 3-го комплекса. Работа у стены			+
Атака: 1-я связка. Защита от первой связки – прихват ноги с выбивом опорной ноги			+
Четыре удара ногами – прямой, удар пяткой назад, боковой, круговой, не опуская ноги			+
Обводной удар ногой из задней позиции			+
Атака: Перемещение по кругу (лунный шаг – серповидный шаг) – рывок противника;			+
Защита: Перемещение в соответствии с усилием противника – задняя подножка под переднюю ногу			+
Комбинирование броска выбивом задней (дальней) ноги, докручиванием противника при помощи рук, созданием пары сил с заваливанием на подшаге с фиксацией переднего колена противника рукой			+
Комбинирование броска выбивом задней (дальней) ноги, докручиванием 208 противника при помощи рук, созданием пары сил с подцепом опорной ноги			+
Подсечка с внутренней стороны (4 такта), комбинирование с докручиванием соперника руками созданием пары (инерционный бросок) сил через спину			+
Подсечка с внутренней стороны (4 такта), комбинирование с инерционным броском докручиванием соперника руками созданием пары сил и выбивом задней ноги			+
Защита от подсечки с внутренней стороны (захлест наружу) с проведение передней подножки – бросок через ногу (ногу совершившей захлест)			+
Защита от прямого удара ногой сходом с линии атаки по кругу и контратакой круговым ударом руки в верхний уровень с продолжением (произвольным)			+
Техника защиты одной рукой (работа у стены) влево-вправо			+
Связка из 3-го комплекса. Прямой удар разноименной рукой на произвольном перемещении, той же рукой плеть в верхний уровень, прямой удар рукой в средний уровень, плеть в верхний уровень с выходом в разноименную стойку			+
3-я связка (комбинированная техника руки-ноги, 2-3-и удара руками, 1-2 удара ногами). прямой удар задней рукой на подшаге вперед, прямой удар передней ногой на подшаге задней ноги к передней, локик передней ногой			+

Демонстрация умения контратаковать при защите от круговых ударов руками			+
Демонстрация умения контратаковать при защите от круговых ударов ногой			+

Таблица 9

Тактическая подготовка

Тема	ОФП	НП	УТ
Скоростное маневрирование и выбор позиции	+	+	+
Техники и тактики передвижения в стойках	+	+	+
Прямые удары на дальней и средней дистанциях		+	+
Удар ногой на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях		+	+
Боковые удары и удары на средней, ближней дистанциях		+	+
Удары ногой на месте и в передвижении, бой с тенью	+	+	+
Упражнения в парах, на снарядах		+	+
Защита блоками и перемещениями	+	+	+

Таблица 10

Теоретическая подготовка

Название тем	Часы
Правила ведения поединка	5
Физкультура и спорт в России	1
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1
Этапы развития отечественного ушу	1
Личная и общественная гигиена	1
Ушу как вид спорта и средство физического воспитания	1
Травматизм в спорте и его профилактика	1
Характеристика системы подготовки ушуистов	1

6.3 Воспитательная работа

Воспитательная работа с обучающимися по Программе по виду спорта «Ушу» тесным образом связана с тренировочным процессом и проводится повседневно на тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время. Неоценима также связь с родителями обучающихся, с учебными заведениями.

В качестве средств и форм воспитательной работы с обучающимися 5-18 лет используются:

- тренировочные занятия;
- лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности спортсменов;
- просмотр соревнований и их обсуждение;
- проведение праздников;
- экскурсии, культпоходы в музеи, выставки;
- конкурсы;
- наставничество опытных спортсменов;
- встречи и мастер-классы со старшими обучающимися;
- работа по формированию и сплочению спортивного коллектива;
- воспитание спортивного трудолюбия;
- эстетическое и нравственное воспитание;

– воспитание ответственности, взаимовыручки, необходимых для занятий ушу, волевых качеств.

Большую роль в положительном воспитательном воздействии могут играть формирование и поддержание положительных традиций.

Коллектив является центром нравственного воспитания молодого поколения, необходимым условием нравственного формирования личности обучающегося. В коллективе обучающийся развивается всестороннее – в нравственном, умственном и физическом отношении. Создаются хорошие условия для общественно-полезной деятельности.

В процессе воспитательной деятельности тренера-преподавателя необходима гибкая и многообразная система воздействий с учетом целого ряда факторов, начиная от анализа конкретной ситуации и учетом особенностей характера каждого обучающегося.

6.4 Антидопинговая работа

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие общую физическую подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими обучение по Программе по виду спорта «Ушу», занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

Основная цель программы для обучающихся с 5 до 18 лет – сформировать заинтересованное и эмоционально окрашенное отношение к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Акцентировать внимание на том, что спорт – это арена для честной борьбы, где неприемлем обман, основа успеха – это трудолюбие, самоконтроль, бережное отношение к своему здоровью и ко всему окружающему.

Для формирования ценностно-мотивационной сферы личности с 5 до 18 лет – важно в доступной форме донести правила спортивной безопасности и антидопингового поведения в обществе, используя занятия в форме игры (сюжетные сценки, рассказы, моделирование опасных ситуаций с героями мультфильмов).

Основные темы: «Безопасность на тренировке», «Честный спорт», «Спортивная форма», «Правила поведения на спортивных мероприятиях и соревнованиях», «Спортивные правила»; разделы тем: влияние допинга на здоровье, профилактика травматизма и др.

Таблица 11

План мероприятий антидопинговой направленности

Содержание мероприятия	Форма проведения и целевая аудитория	Сроки проведения
Ценности спорта	Видео-уроки для обучающихся	Рекомендовано В течении года, в котором обучающемуся исполняется 7 лет
Честный спорт	Беседа с элементами мультфильма	По назначению
Роль родителей и семьи в формировании здорового образа жизни	Беседа с родителями	По назначению

7. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Для оценки эффективности учебно-тренировочного процесса, качества освоения программного материала и уровня физической подготовленности используют метод педагогического наблюдения. Важнейшие требования к педагогическому наблюдению: планомерность; целенаправленность; систематичность.

Количественные показатели освоения Программы оцениваются по журналу учета посещения тренировочных занятий.

С целью определения уровня общей и специальной физической подготовленности обучающихся в течение и конце учебного года организуется прием контрольных нормативов. Оценивается индивидуальная динамика уровня общей и специальной физической подготовленности.

Критериями оценки для занимающихся на этапе общей физической подготовки (ОФП) являются: состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, освоение объемов физических нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы. Контрольные нормативы для обучающихся по виду спорта «Ушу» представлены в таблице 14, таблице 15.

Для перевода с этапа начальной подготовки (НП) на учебно-тренировочный этап (УТ) обучающиеся должны выполнить строго определенное количество нормативов и набрать определенную сумму баллов. Наиболее важным для перевода является выполнение спортивно-технических нормативов, а также нормативов по специальной подготовке.

Таблица 12

Нормативы для перевода обучающихся на этап начальной подготовки

Возраст (лет)	Количество упражнений	Сумма баллов
10-11	14	42
12	13	39
13	13	40

Таблица 13

Нормативы для перевода обучающихся на учебно-тренировочный этап

Возраст (лет)	Количество упражнений	Сумма баллов
14-16	13	39
17-18	13	40

Таблица 14

Контрольные нормативы для мальчиков по виду спорта «Ушу»

Упражнения	Баллы	Возраст (лет)									
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17-18
Общая физическая подготовка											
Бег 30 м (сек.)	5	6,9	6,1	5,7	5,5	5,4	5,4	5,2	5,0	4,8	4,7
	4	7,4	6,7	6,4	5,7	5,5	5,5	5,3	5,2	5,0	4,8
	3	7,9	7,1	6,7	6,4	5,9	5,9	5,5	5,4	5,2	5,2
Челночный бег: 3×10 м (сек.)	5	-	-	9,7	9,7	9	9	8,4	8,4	8,4	8,4
	4	-	-	10	10	9,3	9,3	8,7	8,7	8,7	8,7
	3	-	-	10,3	10,3	9,6	9,6	9	9	9	9
Наклон из положения стоя на гимнастической скамье (см)	5	-	-	+6	+6	+6	+6	+7	+7	+7	+7
	4	-	-	+3	+3	+3	+3	+4	+4	+4	+4
	3	-	-	+1	+1	+1	+1	+2	+2	+2	+2
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5	-	-	120	120	150	150	200	200	200	200
	4	-	-	115	115	140	140	170	170	170	170
	3	-	-	110	110	130	130	160	160	160	160
Специальная подготовка											
Бег на 500 м (мин.)	5	-	-	2,13	2,13	2,13	2,13	2	2	2	1,53
	4	-	-	2,14	2,14	2,14	2,14	2,07	2,07	2,07	1,54
	3	-	-	2,15	2,15	2,15	2,15	2,13	2,13	2,13	1,55
Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин (количество раз)	5	-	-	20	20	20	20	22	22	22	24
	4	-	-	19	19	19	19	21	21	21	23
	3	-	-	18	18	18	18	20	20	20	22
Двойной прыжок в длину с места (см)	5	200	200	300	300	300	300	320	320	320	340
	4	180	180	290	290	290	290	310	310	310	335
	3	160	160	280	280	280	280	300	300	300	330
Подтягивание из виса на перекладине (количество раз)	5	-	-	4	4	4	4	5	5	5	7
	4	-	-	3	3	3	3	4	4	4	6
	3	-	-	2	2	2	2	3	3	3	5
Прыжки в длину на одной ноге 10 м (сек.)	5	8	7	6,5	6,5	-	-	-	-	-	-
	4	9	8	6,7	6,7	-	-	-	-	-	-
	3	10	9	7	7	-	-	-	-	-	-

Упражнения	Баллы	Возраст (лет)									
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17-18
Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол» (количество раз)	5	-	-	9	9	9	9	12	12	12	14
	4	-	-	8	8	8	8	11	11	11	13
	3	-	-	7	7	7	7	10	10	10	12
Шпагат продольный, фиксация положения (сек.)	5	-	-	7	7	9	9	11	11	11	12
	4	-	-	6	6	8	8	10,5	10,5	10,5	11,5
	3	-	-	5	5	7	7	10	10	10	11
Шпагат поперечный, фиксация положения (сек.)	5	-	-	7	7	9	9	11	11	11	12
	4	-	-	6	6	8	8	10,5	10,5	10,5	11,5
	3	-	-	5	5	7	7	10	10	10	11
Исходное положение – сед, ноги вместе. Наклон вперед, кисти рук на линии стоп, колени прямые, фиксация положения (сек.)	5	-	-	7	7	9	9	11	11	11	12
	4	-	-	6	6	8	8	10,5	10,5	10,5	11,5
	3	-	-	5	5	7	7	10	10	10	11
Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Расстояние от стоп до пальцев рук не более 60 см, фиксация положения (сек.)	5	-	-	6	6	6	6	6,2	6,2	6,2	6,2
	4	-	-	5,5	5,5	5,5	5,5	6,1	6,1	6,1	6,1
	3	-	-	5	5	5	5	6	6	6	6

Таблица 15

Контрольные нормативы для девочек по виду спорта «Ушу»

Упражнения	Баллы	Возраст (лет)									
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17-18
Общая физическая подготовка											
Бег 30 м (сек.)	5	7,1	7,1	6,5	6,5	6,0	6,0	5,5	5,5	5,5	5,0
	4	7,5	7,5	6,8	6,8	6,2	6,2	5,7	5,7	5,7	5,2
	3	7,9	7,9	7,1	7,1	6,4	6,4	5,9	5,9	5,9	5,4
Челночный бег: 3×10 м (сек.)	5	-	-	9,7	9,7	9,4	9,4	9	9	9	9
	4	-	-	10,1	10,1	9,5	9,5	9,2	9,2	9,2	9,2
	3	-	-	10,6	10,6	9,6	9,6	9,4	9,4	9,4	9,4
Наклон из положения стоя на гимнастической скамье (см)	5	-	-	+5	+5	+5	+5	+15	+15	+15	+15
	4	-	-	+4	+4	+4	+4	+10	+10	+10	+10
	3	-	-	+3	+3	+3	+3	+6	+6	+6	+6
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5	-	-	120	120	135	135	180	180	180	180
	4	-	-	112	112	127	127	162	162	162	162
	3	-	-	105	105	120	120	145	145	145	145
Специальная подготовка											
Бег на 500 м (мин.)	5	-	-	2,28	2,28	2,28	2,28	2,1	2,1	2,1	1,58
	4	-	-	2,29	2,29	2,29	2,29	2,14	2,14	2,14	1,59
	3	-	-	2,30	2,30	2,30	2,30	2,28	2,28	2,28	2
Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин (количество раз)	5	-	-	18	18	18	18	20	20	20	22
	4	-	-	17	17	17	17	19	19	19	21
	3	-	-	16	16	16	16	18	18	18	20
Двойной прыжок в длину с места (см)	5	190	190	290	290	290	290	310	310	310	330
	4	170	170	280	280	280	280	300	300	300	325
	3	150	150	270	270	270	270	290	290	290	320
Подтягивание из виса на перекладине (количество раз)	5	-	-	3	3	3	3	4	4	4	6
	4	-	-	2	2	2	2	3	3	3	5
	3	-	-	1	1	1	1	2	2	2	4
Прыжки в длину на одной ноге 10 м (сек.)	5	11	9	7	7	-	-	-	-	-	-
	4	10	10	8	8	-	-	-	-	-	-
	3	12	11	9	9	-	-	-	-	-	-

Упражнения	Баллы	Возраст (лет)									
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17-18
Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол» (количество раз)	5	-	-	7	7	7	7	10	10	10	12
	4	-	-	6	6	6	6	9	9	9	11
	3	-	-	5	5	5	5	8	8	8	10
Шпагат продольный, фиксация положения (сек.)	5	-	-	9	9	9	9	11	11	11	12
	4	-	-	8	8	8	8	10,5	10,5	10,5	11,5
	3	-	-	7	7	7	7	10	10	10	11
Шпагат поперечный, фиксация положения (сек.)	5	-	-	9	9	9	9	11	11	11	12
	4	-	-	8	8	8	8	10,5	10,5	10,5	11,5
	3	-	-	7	7	7	7	10	10	10	11
Исходное положение – сед, ноги вместе. Наклон вперед, кисти рук на линии стоп, колени прямые, фиксация положения (сек.)	5	-	-	9	9	9	9	11	11	11	12
	4	-	-	8	8	8	8	10,5	10,5	10,5	11,5
	3	-	-	7	7	7	7	10	10	10	11
Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Расстояние от стоп до пальцев рук не более 60 см, фиксация положения (сек.)	5	-	-	6	6	6	6	6,2	6,2	6,2	6,2
	4	-	-	5,5	5,5	5,5	5,5	6,1	6,1	6,1	6,1
	3	-	-	5	5	5	5	6	6	6	6

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Учреждение, осуществляющее общую физическую, начальную, учебно-тренировочную подготовку по виду спорта «Ушу», имеет следующие объекты инфраструктуры:

- ковер для ушу;
- тренажерный зал;
- спортивный зал;
- спортивная площадка;
- кабинет для теоретических занятий;
- раздевалка, оборудованная достаточным количеством мебели и санузлом для личной гигиены обучающихся.

Медицинский кабинет оборудован в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

Таблица 16

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем для обучения по Программе по виду спорта «Ушу»

№ п/п	Наименование оборудования спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ковер для ушу	штук	1
2.	Боксерский шлем	штук	2
3.	Комплект защиты для ушу	штук	2
4.	Гантели от 1 до 5 кг	комплект	3
5.	Скакалка	штук	20
6.	Скамья гимнастическая	штук	4
7.	Мат гимнастический	штук	4
8.	Секундомер	штук	2
9.	Свисток судейский	штук	2

9. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы общей физической подготовки, начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа:

1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих общую физическую подготовку, начальную подготовку и учебно-тренировочный этап должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда РФ от 27.04.2023 № 362н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от

21.04.2022 № 237н и Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н.

2. Для проведения учебно-тренировочных занятий, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам специальной физической подготовки (СФП), с учетом специфики вида спорта «Ушу», а также привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

10. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Список нормативных правовых актов

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329 - ФЗ от 4 декабря 2007 г.
3. Приказ Минпросвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
5. Методические рекомендации по разработке программ воспитания и их реализации с обучающимися организаций дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, утвержденные 29.09.2021 г. ФГБУ «ФЦОМОФВ».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
8. Методические рекомендации МР 2.4.0242-21 «Методические рекомендации по обеспечению санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 17.05.2021 г.).
9. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «ушу», утвержденный Приказом Министерства Sports Российской Федерации от 26.09.2025 г. № 781.

Список литературных источников

1. Музруков Г.Н. Основы ушу. М.: Издательский дом «Городец», 2006 г.
2. Вайнер З.Н. ЗОЖ как принципиальная основа обеспечения здоровой жизнедеятельности. М.: АСТ, 2009 г.
3. Верхошанский Ю.В. Теория и методология спортивной подготовки: блоковая система тренировки спортсменов высокого класса. М.: РОСМЭН, 2005 г.
4. Залетаев И.П. Здоровый образ жизни и профилактика наркомании средствами физической культуры и спорта. М.: АСТ 2006 г.
5. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории, методики воспитания. М.: Физкультура и спорт, 2009 г.
6. Боген Н.Н. Обучение двигательным действиям. М.: ФиС, 1985 г.
7. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: ФиС, 1970 г.
8. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. К.: Олимпийская литература, 1999 г.
9. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. М.: Физкультура и спорт, 1989 г.
10. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: ФиС, 1988 г.
11. Дьячков В.М. Физическая подготовка спортсмена. М.: ФиС, 1961 г.