

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Старт» г. Перми**

ПРИНЯТО

на заседании педагогического
совета 10.01.2023
протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора
МБУ ДО «СШ «Старт» г. Перми
от 10.01.2023 № 5-од

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «ушу»**

г. Пермь, 2023 г.

1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «ушу» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в спортивных дисциплинах:

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
таолу - гунь шу	0870011811Я
таолу - дао шу	0870021811Я
таолу - дуйлянь	0870031811Я
таолу - дуйлянь цисе	0870251811Я
таолу - наньгунь	0870041811Я
таолу - наньдао	0870051811Я
таолу - наньцюань	0870061811Я
таолу - тайцзи цзянь	0870071811Я
таолу - тайцзицюань	0870081811Я
таолу - цзитисянму	0870261811Я
таолу - цзяньшу	0870091811Я
таолу - цяншу	0870101811Я
таолу - чанцюань	0870111811Я
кунгфу - традиционное ушу бинци	0870121811Я
кунгфу - традиционное ушу гуньшу	0870371811Я
кунгфу - традиционное ушу дуаньбин	0870331811Я
кунгфу - традиционное ушу дуйлянь	0870381811Я
кунгфу - традиционное ушу дуйлянь цисе	0870391811Я
кунгфу - традиционное ушу жуаньбин	0870351811Я
кунгфу - традиционное ушу - многоборье	0870401811Я
кунгфу - традиционное ушу цюаньшу - 1 группа	0870131811Я
кунгфу - традиционное ушу цюаньшу - 2 группа	0870281811Я
кунгфу - традиционное ушу цюаньшу - 3 группа	0870291811Я
кунгфу - традиционное ушу цюаньшу - 4 группа	0870301811Я

кунгфу - традиционное ушу цюаньшу - 5 группа	0870311811Я
кунгфу - традиционное ушу цюаньшу - 6 группа	0870321811Я
кунгфу - традиционное ушу чанбин	0870341811Я
кунгфу - традиционное ушу шуанбин	0870361811Я
таолу - многоборье	0870271811Я
юнчуньцюань - гуйдин	0870521811Я
юнчуньцюань - гуйдин дуйда	0870531811Я
юнчуньцюань - гунь	0870541811Я
юнчуньцюань - мужэньчжуан	0870551811Я
юнчуньцюань - традиционные формы	0870561811Я
юнчуньцюань - шуандао	0870571811Я

с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «ушу», утвержденным приказом Минспорта России от 23 ноября 2022 г. № 1065 (далее – ФССП).

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, направленных на всестороннее физическое воспитание и нравственное развитие, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации систематического участия указанных лиц в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения их в состав сборных команд.

2. Характеристика Программы

2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «ушу», представлены в таблице № 1.

Таблица № 1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «ушу»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивных дисциплин: таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньцюань - гуйдин, юнчуньцюань - гунь, юнчуньцюань - мужэньчжуан, юнчуньцюань - традиционные формы, юнчуньцюань - шуандао			
Этап начальной подготовки	2-3	7	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	8	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	1

На основании пункта 4 приказа Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» при комплектовании учебно-тренировочных групп МБУ ДО «СШ «Старт» (далее – Учреждение):

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;

- учитывает возможность перевода обучающихся из других организаций;

- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – не превышающую двухкратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «ушу»;

на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание) определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «ушу».

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «ушу» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «ушу» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

2.2. Объем Программы.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки обучающихся всех возрастных групп. Процесс подготовки обучающихся реализуется непрерывно в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включающим общий объем нагрузки, которая распределяется на основании требований ФСС по виду спорта «ушу» и с учетом этапа и периода подготовки. Объем Программы представлен в таблице № 2.

Таблица № 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «ушу»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	8	12	15	18	20
Общее количество часов в год	312	416	624	780	936	1040

Объем Программы (количество часов спортивной подготовки в неделю, в год) представлен для каждого учебно-тренировочного этапа в астрономических часах. Астрономический час включает в себя учебно-тренировочную работу (45 мин.) и короткий перерыв (15 мин.).

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые, индивидуально-групповые и индивидуальные учебно-тренировочные практические и теоретические занятия (в том числе с использованием дистанционных технологий);
- учебно-тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сборы);
- спортивные соревнования и мероприятия;

- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- самостоятельная работа по индивидуальным планам.

На основании подпунктов 3.7 и 3.8 пункта 3 приказа Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение, реализующее Программу:

1. объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособностью, болезнью, отпуском;

2. проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

2.3.1. Учебно-тренировочные мероприятия, применяющиеся при реализации Программы представлены в таблице № 3.

Таблица № 3

Учебно-тренировочные мероприятия, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «ушу»

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные	-	-	21	21

	мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям				
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	до 10 суток	до 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного	-	-	до 3 суток, но не более	до 3 суток, но не

	медицинского обследования			2 раз в год	более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	до 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	до 60 суток		

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся с целью обеспечения спортивного отбора, непрерывности учебно-тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным соревнованиям.

Планирование учебно-тренировочных мероприятий осуществляется Учреждением в соответствии с Единым календарным планом спортивных мероприятий и допуском обучающихся к соревнованиям.

2.3.2. Спортивные соревнования.

Соревнования – важная составная часть спортивной подготовки обучающихся. Они должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности соответствовать задачам, поставленным перед обучающимися на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают следующие виды соревнований:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности обучающихся, уровень их подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;
- отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимися ставится задача завоевать первое или одно из призовых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;
- основные соревнования, цель которых – достижение победы или завоевание более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Объем соревновательной деятельности на разных этапах и годах спортивной подготовки представлен в таблице № 4.

Объем соревновательной деятельности по виду спорта «ушу»

Объем соревновательной деятельности						
Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
Контрольные	1	1	2	2	2	2
Отборочные	-	-	1	2	3-4	5
Основные	1	1	2	3	4-5	6

Объем соревновательной деятельности, представленный в таблице, является минимальным для каждого этапа спортивной подготовки.

Планирование соревновательной деятельности осуществляется с учетом возраста и спортивного мастерства обучающихся. Направление обучающихся на спортивные соревнования осуществляется Учреждением на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

К участию в спортивных соревнованиях допускаются обучающиеся в соответствии с возрастом, полом и уровнем спортивной квалификации согласно положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «ушу». При этом обязательно наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях и соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями;

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса. Годовой учебно-тренировочный план представлен в таблице № 5.

Таблица № 5

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка	110	138	160	184	196	204
2.	Специальная физическая подготовка	48	68	116	140	170	212
3.	Техническая подготовка	136	180	268	328	412	440
4.	Тактическая подготовка	3	5	8	10	14	16
5.	Теоретическая подготовка	4	6	14	16	18	20
6.	Психологическая подготовка	4	5	16	20	22	24
7.	Участие в спортивных соревнованиях	4	8	24	40	48	54
8.	Инструкторская практика	-	-	3	12	14	16
9.	Судейская практика	-	-	3	8	10	12
10.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	4	6	6	8
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	1	4	6	8	10
12.	Восстановительные мероприятия	-	2	4	10	18	24
Общее количество		312	416	624	780	936	1040

часов						
в год						

Учебный год в Учреждении начинается 1 сентября. Годовой учебно-тренировочный план рассчитан на 52 недели, нагрузка по всем видам деятельности распределяется с учетом основных принципов спортивной тренировки. Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

2.5. План воспитательной работы.

Планирование воспитательной работы с обучающимися осуществляется Учреждением с учетом этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства обучающихся, а также в зависимости от уровня компетентности тренера-преподавателя и задач подготовки.

Воспитательная работа осуществляется тренером-преподавателем как во время учебно-тренировочных занятий, так и на всех спортивно-массовых мероприятиях. Решение воспитательных задач с обучающимися различного возраста осуществляется через формирование у них нравственного сознания, нравственных чувств, воли и характера, а также умения вести соревновательную борьбу.

Воспитательная работа и психологическая подготовка организуются в разных формах на всех этапах учебно-тренировочного процесса.

Средства воспитательной работы:

- личный пример и мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество и пример старших обучающихся.

Примерный план воспитательной работы приведен в Приложение № 3 к Программе. План воспитательной работы может корректироваться в течение учебного года в связи с происходящими в работе Учреждения изменениями: организационными, кадровыми, финансовыми и т.п.

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

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультаций спортивного врача и диспансерные исследования обучающихся. Антидопинговую работу необходимо осуществлять планомерно, системно и дифференцировано в зависимости от возраста и особенностей контингента обучающихся.

Мероприятия антидопинговой программы проводятся на всех этапах многолетней подготовки обучающихся и преследуют следующие цели:

- информирование обучающихся об общих основах фармакологического обеспечения в спорте;

- представление обучающимся адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- овладение обучающимися конкретными знаниями по предупреждению применения допинга в спорте, основами антидопинговой политики.

На этапе начальной подготовки в рамках теоретической подготовки рекомендовано проводить беседы с детьми на темы здорового образа жизни, закаливания, профилактики заболеваний, режима сна и отдыха, рационального питания, то есть темы, способствующие формированию правильных привычек и здорового образа жизни.

На учебно-тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, ознакомление обучающихся с национальными антидопинговыми организациями и их программами.

Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, приведен в приложении № 4 к Программе.

2.7. План инструкторской и судейской практики.

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения обучающимися навыков управления поведением соревнующихся и правильной оценки соревновательных ситуаций и выполненных действий. Это также имеет большое воспитательное значение – у обучающихся воспитывается потребность к наставничеству, сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу и уважение к решению судей.

Примерный план инструкторской и судейской практики представлен в таблице № 6.

Таблица № 6

Примерный план инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Инструкторская практика	Судейская практика
Этап начальной подготовки свыше года	- проведение ОРУ и СФУ	- выполнение обязанностей судьи-регистратора
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до 3-х лет	- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного	- выполнение обязанностей судьи на ковре

	<p>занятия в соответствии с поставленной задачей;</p> <ul style="list-style-type: none"> - проведение ОРУ и СФУ 	
<p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше 3-х лет</p>	<ul style="list-style-type: none"> - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - организация и руководство группой; - построение группы, подачи основных команд на месте и в движении; - организация и выполнение строевых упражнений; - показ и проведение ОРУ и СФУ; - контроль за выполнением упражнений 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнение обязанностей судьи на ковре; - приобретение навыков помощника старшего судьи; - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - участие в судейских семинарах
<p>Этап совершенствования спортивного мастерства</p>	<ul style="list-style-type: none"> - проведение разминки, заключительной части; - проведение специально-подготовительных упражнений; - проведение и анализ частей тренировки; - составление конспекта занятия; - проведение учебно-тренировочных занятий в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя 	<ul style="list-style-type: none"> - участие в судействе в качестве помощника секретаря; - судейство соревнований; - проведение соревнований по ОФП, СФП; - участие в судейских семинарах
<p>Этап высшего спортивного</p>	<ul style="list-style-type: none"> - проведение основной части тренировки; 	<ul style="list-style-type: none"> - участие в судействе соревнований спортивной

мастерства	<ul style="list-style-type: none"> - проведение упражнений, направленных на развитие специальной физической подготовки; - проведение учебно-тренировочных занятий в учебно-тренировочных группах под наблюдением тренера -преподавателя; - составление произвольного комплекса таолу в соответствии с требованиями. 	<p>школы в качестве судьи на ковре,</p> <ul style="list-style-type: none"> - проведение соревнований, - участие в судейских семинарах.
------------	--	--

При подготовке плана инструкторской и судейской практики следует учитывать этап спортивной подготовки, режимы учебно-тренировочных занятий и календарь соревнований.

В течение процесса подготовки в рамках инструкторской практики тренеру-преподавателю необходимо привлекать обучающихся к организации занятий и участию их в проведении отдельных частей учебно-тренировочного занятия, формировать у обучающихся умений самостоятельного качественного выполнения изученных технических элементов и упражнений по развитию физических качеств.

Судейская практика предполагает детальное изучение правил соревнований по ушу и овладение навыками судейства. Обучающимся предлагается принимать активное участие в судействе учебно-тренировочных соревнований на разных позициях: судьи-секретаря, судьи на ковре, судьи-регистратора, судьи-хронометриста.

В план работы по судейской практике следует включать теоретические темы, такие как: «основы организации и проведения официальных соревнований по ушу», «изменения и нововведения в официальных правилах соревнований по ушу», «способы проведения соревнований по ушу» и т.д. Следует подключать обучающихся старших групп к организации и проведению соревнований у младших обучающихся.

2.8. Медицинские, медико-биологические мероприятия и применения восстановительных средств.

Для прохождения спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «ушу».

Медицинское обеспечение обучающихся осуществляется работниками ГБУЗ Пермского края «Врачебно-физкультурный диспансер».

В медицинское сопровождение учебно-тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование обучающихся не менее двух раз в год;

- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции обучающихся на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль режима дня, мест проведения занятий и спортивных соревнований, одежды и обуви;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль питания обучающихся и использования ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Основа медико-биологического контроля – диспансерный метод – мониторинг, который подразумевает проведение регламентированных форм врачебного контроля вне зависимости от субъективных ощущений обучающегося.

Плановая диспансеризация проводится с учетом этапа подготовки в сроки, установленные приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» с изменениями, внесенными приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 22.02.2022 № 106н:

- на этапах НП и УТ - 1 раз в 12 месяцев;
- на этапах ССМ и ВСМ - 1 раз в 6 месяцев для определения к допуску занятий обучающихся и оценки физической работоспособности, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки.

Внеплановое дополнительное исследование или консультация специалистов проводится по показаниям или по необходимости, используется после выявления различных патологических состояний у обучающихся, после перенесенных травм, заболеваний для возобновления выполнения физических нагрузок обучающимся и определения возможности его участия в соревновании.

Цель медико-биологического контроля: определение рационального двигательного режима, соответствующего анатомо-физиологическим и клиническим особенностям обучающихся определенных возрастных групп; сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Задачи медико-биологического контроля:

- определение показаний и противопоказаний к занятиям настольным теннисом;
- обоснование рациональных режимов учебно-тренировочного процесса;

- систематическое наблюдение за физическим и психоэмоциональным состоянием обучающихся;
- обучение обучающихся самоконтролю в процессе занятий;
- санитарно-гигиенический надзор за местами и условиями проведения учебно-тренировочных занятий;
- медицинское обеспечение соревнований;
- санитарно-просветительская работа по вопросам рационального использования средств занятий настольным теннисом, профилактике травм и заболеваний, правильного режима работы и отдыха и т.д;
- ведение медицинской документации.

К здоровью обучающихся предъявляются большие требования, так как в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. Невозможно без поддержания или повышения должного уровня работоспособности обучающегося сохранить непрерывность и эффективность учебно-тренировочного процесса. Поэтому в современном спорте особое внимание уделяется восстановительным мероприятиям.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, которые следует применять систематически и направленно. Подбор восстановительных средств следует формировать с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных (возрастных) особенностей теннисистов.

Для восстановления работоспособности обучающихся используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических, медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности учебно-тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей обучающихся.

Восстановительные мероприятия проводятся:

- в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности;
- в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу;
- после учебно-тренировочного занятия, соревнования;
- в середине микроцикла в соревнованиях и в свободный от соревновательных встреч день;
- после микроцикла соревнований;
- после макроцикла соревнований;
- перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование учебно-тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение учебно-тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

- построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и учебно-тренировочными занятиями;
- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;
- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности обучающихся, совершенствование технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание и др.), чередование средств общей физической подготовки (ОФП) и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон – отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После учебно-тренировочного макроцикла и соревнований для восстановления используются туристический поход с играми, купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходима физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день – одно средство.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности обучающихся и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

В таблице № 7 показаны средства восстановления обучающихся.

Таблица № 7

Восстановительные мероприятия, используемые при работе с обучающимися на разных этапах подготовки

Задача	Средства, методы, мероприятия
Этап НП	
Постепенная адаптация к повышению физических нагрузок.	Закономерное, рациональное сочетание нагрузок и отдыха на занятии. Широкое использование подвижных игр в решении двигательных задач
Восстановление работоспособности обучающихся.	Обучение использованию гигиенических процедур (водные процедуры, закаливание организма солнцем, водой, воздухом). Сбалансированное питание (восстановление потраченных калорий, правильное сочетание продуктов).
Этапы УТ, ССМ, ВСМ	
Профилактика и предупреждение травматизма. Рациональное построение тренировки и соотношение объема и интенсивности нагрузки обучающихся.	Массаж и самомассаж – как средства восстановления. Использование разминки в учебно-тренировочном процессе и в игровой деятельности.
Предупреждение переутомления, перенапряжения	Чередование учебно-тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности. Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный.
Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений. Психологическая подготовка к учебно-тренировочному и соревновательному процессу.	Упражнения восстановительной направленности, плавание (водоем, бассейн). Сауна, общий массаж, кислородные коктейли. Элементы аутотренинга, настрой на

3. Система контроля

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «ушу»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

3.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «ушу» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «ушу»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической

- и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «ушу»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, содержащих в своем наименовании слова и словосочетания «таолу», «кунгфу - традиционное ушу», «юнчуньцюань-гуйдин», «юнчуньцюань- гунь», «юнчуньцюань-мужэньчжуан», «юнчуньцюань - традиционные формы», «юнчуньцюань-шуандао» «саньда», «юнчуньцюань-весовая категория» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «Мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «Мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных,

всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой на основе разработанных комплексов контрольных упражнений с учетом требований ФССП (Приложение 1), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.3. Контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки.

Обучающиеся обязаны пройти тестирование по общей физической подготовке (далее – ОФП), специальной физической подготовке (далее – СФП) и технико-тактической подготовке.

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП (Приложение № 1), технико-тактической подготовке (Приложение № 2) разрабатываются Учреждением самостоятельно с учетом требований ФССП, а также с учетом этнографических, индивидуальных особенностей обучающихся, квалификации тренерских кадров и возможностей материально-технической базы.

Тренер-преподаватель на основании результатов и анализа контрольно-переводных нормативов дает оценку уровня подготовленности обучающегося к выполнению поставленных перед ним задач.

Контрольно-переводные нормативы обучающиеся сдают в конце каждого учебного года, что позволяет получить результаты, отражающие уровень их подготовленности на определенном этапе учебно-тренировочного процесса, а также проследить динамику роста или снижения этих показателей. Также тестирование проводится для перевода обучающихся на следующий учебный год.

Уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода обучающихся по этапам подготовки.

Этап подготовки	Норматив
Этап начальной подготовки	-
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до 3-х лет	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше 3-х лет	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
Этап совершенствования спортивного мастерства	спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»
Этап высшего спортивного мастерства	спортивное звание «Мастер спорта России»

4. Рабочая программа по виду спорта «ушу»

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий формируется по каждому этапу спортивной подготовки для каждого года подготовки

непосредственно тренером-преподавателем в соответствии с материально-техническими условиями тренировочного процесса, уровнем подготовленности обучающихся и уровнем квалификации тренера-преподавателя.

4.2. На этапе начальной подготовки:

При разработке Программы для групп начальной подготовки следует учитывать преимущественно обучающую направленность учебно-тренировочного процесса. На данном этапе занимающиеся овладевают совокупностью специальных подготовительных упражнений, имеющих целью подготовить организм к специфическим видам нагрузки, характерным для вида спорта «ушу», овладевают основными техническими элементами, изучают комплексы начального уровня, сдают программу на 6,5,4 цзи (техническую степень ушу). Соотношение цзибэньгун и других тренировочных методов на данном этапе 90% к 10%.

4.2.1. Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие юных спортсменов. Особенно благоприятен ранний возраст для развития качеств

и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Строевые упражнения:

- построение в шеренгу, смыкание, размыкание, перестроение в колонну;
- выполнение команд в строю на месте, в движении;
- переход с шага на бег, с бега на шаг, изменение скорости и направления движения.

Общеразвивающие упражнения:

- без предметов (фронтальным, групповым, посменным, круговым, поточно-проходным методами);
- с предметами (набивные мячи, обручи, гимнастические палки, гантели, амортизаторы, скакалки);
- на снарядах (гимнастическая стенка, скамья, бревно, брусья).

Упражнения для развития гибкости:

- кувырки, вперёд, назад, длинные, боковые, в парах, через препятствия;
- перевороты вперёд, боком;
- стойки на лопатках, руках;
- мосты, шпагаты;
- упражнения на растягивание в паре с партнёром, на гимнастической стенке, скамье, с гимнастической палкой.

Силовые упражнения:

- сгибание и разгибание рук в упоре из различных и.п.;
- подтягивание на высокой перекладине;
- лазанье по канату, шесту;
- приседание и выпрыгивая вверх на одной, двух ногах;
- упражнения с преодолением противодействия партнёра (сопротивление, стоя в паре упор руками в «замке», оказывая противодействие партнёру);
- перетягивание каната;

- приседания с отягощением (в утяжеленных браслетах, поясе, жилете);
- метание набивного мяча из различных и.п.;
- упражнения ОФП с гантелями, в утяжеленных манжетах, поясе.

Упражнения для развития быстроты:

- бег с ходу;
- бег под уклон;
- «челночный» бег;
- повторный бег на отрезках от 20 - 30 до 60 м;
- бег за лидером;
- бег с низкого старта без команды;
- бег с низкого старта под команду;
- старты из различных и.п.;
- упражнения ОФП на скорость с фиксацией времени;
- эстафеты, спортивные и подвижные игры.

Упражнения для развития ловкости:

- элементы акробатики;
- упражнения с разнонаправленным движением рук и ног;
- прыжки через гимнастические снаряды;
- упражнения в равновесии на гимнастической скамье;
- жонглирование и метание мячей в подвижную и неподвижную цель;
- метание мяча после кувырков, поворотов;
- спуски и повороты на лыжах;
- катание на коньках с изменением траектории движения;
- подвижные и спортивные игры.

Упражнения для развития выносливости:

- кроссовая подготовка;
- равномерный и повторный бег на длинных отрезках;
- плавание;
- марш-броски;
- туристические походы;
- ходьба на лыжах;
- упражнения ОФП круговым методом с большим количеством «станций»;
- подвижные и спортивные игры в увеличенном временном режиме.

Подвижные игры: «Третий лишний», «Салки», «Невод», «Чай-чай, выручай!», «Подвижная цель», «День-ночь», эстафета с бегом, прыжками, мячом и другими предметами.

4.2.2. Специальная физическая подготовка.

- прыжки в длину, вверх, многоскоки, прыжки с поворотом на 90 и 180 градусов, упражнения на равновесие (пинхэн);
- акробатические упражнения (кувырки вперед (цяньбэй), кувырок назад (хоубэй), переворот боком (цэшоуфань), подъем разгибом (лиюйдатин));
- упражнения на развитие силовых способностей (упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощений (подтягивания, отжимания и т.п.),

упражнения для укрепления различных групп мышц с отягощениями (гантели, набивные мячи, спортивные тренажеры);

- упражнения на развитие скоростно-силовых способностей (упражнения со скакалкой, разнообразные прыжки, ускорения);
- упражнения для развития гибкости (жоугун). Данный раздел является наиболее важным в структуре этого этапа обучения ушу, поскольку ушу основано на движениях с широкой амплитудой, предполагающих активную нагрузку на позвоночник, тазобедренный и плечевой суставы, мышцы передней и задней поверхностей бедра, голеностопные суставы.

Цзяньбу жоугун - упражнения для увеличения подвижности плечевого сустава;

Яобу жоугун - упражнения для увеличения подвижности позвоночника, в особенности поясничного отдела;

Туйбу жоугун - упражнения для увеличения подвижности тазобедренного и оптимизации подвижности коленного и голеностопного суставов.

4.2.3. Техническая физическая подготовка.

1. Цюаньшу (кулачная техника).

1. Основные положения кисти (цзибэнь шоусин):

- Чжан - ладонь;
- Цюань - кулак;
- Гоушоу - “крюк”, кисть руки пальцы собраны в “щепоть”;
- Даньчжи – одиночный палец (южные стили);
- Хучжао – лапа тигра (южные стили);

2. Основные виды движений руками (цзибэнь шоуфа):

- Пинчунцюань – прямой удар кулаком;
- Пинлицюань – прямой удар вертикальным кулаком;
- Туйчжан – удар ладонью;
- Пицюань – вертикальный рубящий удар кулаком в сторону;
- Цзацюань – удар тыльной частью кулака с проворотом сверху вниз;
- Чуаньчжан – удар пальцами ладони вперед;
- Аньчжан – «давящее» движение ладонью;
- Пичжан – рубящий удар ребром ладони;
- Пайчжан – удар ладонью по полу;
- Цзайцюань – удар кулаком сверху вниз;
- Динчжоу – удар в сторону острием локтя;
- Ячжоу – удар локтем сверху вниз;
- Тяочжан – фиксация ладони в запястье;
- Луньби – полный круг руками.

Основные виды движений руками (цзибэнь шоуфа) – южные стили:

- Чунцюань – прямой удар кулаком;
- Каньчжан – удар ребром ладони в горизонтальной плоскости;
- Паоцюань – широкоамплитудный удар по дуге изнутри наружу внутренней стороной кулака;
- Бяньцюань – удар-«хлыст» тыльной стороной кулака сбоку;

- Туйчжан – прямой удар рером ладони;
- Цзячжан – верхнее блокирующее движение ладонью;
- Чжуанчжоу – «сбивающий» удар локтем;
- Даньчжоу – восходящий удар локтем;
- Гуацюань – удар тыльной стороной кулака вниз;
- Гайцюань – «накрывающий» удар кулаком;
- Туйчжао – удар вперед ладонью в форме лапы тигра;
- Шуанпицюань – парный рубящий удар кулаком сверху.

3. Основные виды позиций (цзибэнь бусин):

- Мабу - П-образная позиция;
- Баньмабу - полу-П-образная позиция;
- Гунбу - позиция выпада;
- Пубу - низкая позиция с вытянутой ногой;
- Бинбу - позиция “стопы вместе”;
- Динбу - Т-образная позиция;
- Дулибу - позиция на одной ноге;
- Цзопаньбу - скрученная позиция сидя;
- Сюйбу - позиция пустого шага;
- Себу - скрученная позиция;
- Цилунбу – шаг «сидя на драконе» (южные стили);
- Гуйбу – позиция «одинокое колено» (южные стили).

4. Основные виды перемещений (цзибэнь буфа):

- Шанбу – шаг вперед;
- Туйбу – шаг назад;
- Цзибу – «шаг с хлопком», подскок с хлопком;
- Юэбу – шаг-прыжок;
- Гайбу – отшагивание;
- Чабу – зашагивание;
- Цилиньбу – «шаг единорога», диагональные шаги (южные стили).

5. Основные виды движений ногами (цзибэнь туйфа):

- Даньтуй – удар носком разгибающейся ноги вперед;
- Дэнтуй – удар пяткой вперед;
- Чжэнтитуй – удар выпрямленной ногой вперед – вверх;
- Сетитуй – удар выпрямленной ногой к противоположному плечу;
- Цэтитуй – боковой удар выпрямленной ногой;
- Хоуляотуй – удар назад выпрямленной ногой.

II. Короткое оружие – Дуаньцисе.

Базовые движения с широким мечом (даошу цзибэнь дунцзо):

- Баодао – удерживание меча в вертикальном положении;
- Водао – удерживание меча полным хватом;
- Чаньтоудао – обведение головы, “оборачивающее” движение мечом вокруг корпуса;
- Гонаодао – обратное обведение головы, движение мечом, обратное чаньтаодао;

- Пидао – вертикальный рубящий удар мечом;
- Каньдао – нисходящий диагональный рубящий удар мечом;
- Чжадао – прокалывание мечом;
- Чжаньдао – горизонтальное рубящее движение мечом;
- Аньдао – прижимание клинком меча;
- Гэдао – нижний блок клинком меча;
- Цандао – «скрытый меч», удержание меча в промежутках между техническими действиями;
- Дайдао – отведение с сопровождением;
- Туйдао – «толкающий меч».

Базовые движения с южным мечом (наньдао цзибэнь дунцзо):

- Баодао – способ удержания меча;
- Каньдао – рубящее движение мечом по диагонали;
- Чаньтоудао – «оборачивающее» движение мечом вокруг корпуса;
- Гонаодао – движение мечом вокруг корпуса обратное чаньтоудао;
- Пидао – рубящий удар движением от локтя;
- Цзеддао – диагональное подрезание мечом сверху вниз;
- Ляодао – диагональное подрезание мечом снизу вверх;
- Гуадао – «цепляющее» круговое движение мечом;
- Чжадао – прокалывание мечом;
- Чжаньдао – горизонтальное рубящее движение мечом;
- Цзядао – блок - подставка мечом вверх;
- Цзеддао – блок-подставка мечом вниз;
- Цодао – блокирующее движение лезвием меча вперед;
- Туйдао – «толкающий меч»;
- Аньдао – прижимание клинком меча.

Базовые движения с обоюдоострым мечом (цзяньшу цзибэнь дунцзо):

- Цзянь чжи – положение пальцев в форме «меча»;
- Баоцзянь – способ удержания меча;
- Цыцзянь – прокалывание мечом;
- Чжаньцзянь – горизонтальное рубящее движение мечом;
- Пицзянь – рубящее движение мечом сверху вниз;
- Сяоцзянь – горизонтальное секущее движение;
- Гуацзянь – «цепляющее» круговое движение мечом;
- Моцзянь – горизонтальное отводящее движение мечом;
- Тяоцзянь – подъем меча вверх;
- Бэнцзянь – отбив клинком к себе за счет движения запястьем;
- Дяньцзянь – укол мечом сверху вниз.

III. Длинное оружие – Чан бинци.

Базовые движения с палкой (гуньшу цзибэнь дунцзо):

- Пигунь – «рубящее» движение палкой сверху вниз по косой линии;
- Луньгунь – «рубящее» движение в горизонтальной плоскости;
- Саогунь – «секущее» движение палкой;
- Ляогунь – удар палкой снизу вверх;

- Дяньгунь – точечный удар палкой;
- Бэнгунь – «вздергивающее» движение палкой, блок-подставка;
- Чогунь – «протыкающее» движение-толчок;
- Цзегунь – отбив древком в сторону вниз;
- Цзяогунь – круговое движение палкой;
- Тяобагунь – удар снизу толстым концом палки;
- Шуайгунь – «разбивающий» удар об пол сверху вниз;
- Баогунь – способ удержания палки перед грудью.

Базовые движения с палкой (наньгунь цзибэнь дунцзо):

- Пигунь – «рубящее» движение сверху вниз по косой линии;
- Гуньягунь – давящее движение палкой с проворотом;
- Бэнгунь – «вздергивающее» движение палкой, блок-подставка;
- Гэгунь – «блокирующее» вертикальное движение палкой;
- Цзигунь – горизонтальные удары концами палки;
- Чогунь – «протыкающее» движение-толчок;
- Гайгунь – накрывающий удар палкой;
- Шуайгунь – «разбивающий» удар сверху вниз концом палки;
- Хэнцзигунь – удар сбоку концом палки;
- Тяобагунь – удар снизу толстым концом палки;
- Туйгунь – толкающее движение палкой;
- Чоугунь – тянущее движение палкой.

Базовые движения с копьем (цяншу цзибэнь дунцзо):

- Во цянфа – способы хвата копья;
- Чжацянь – горизонтальное прокалывание;
- Сячжацянь – прокалывание вниз;
- Ланьцянь – блокирующее движение передней частью копья наружу;
- Нацянь – блокирующее движение передней частью копья вовнутрь;
- Бэнцянь – «вздергивание» копьем;
- Тяобацянь – удар снизу древком копья;
- Боцянь – сбив полукруговым движением влево или вправо;
- Туйцянь – толкающее движение вперед копьем;
- Пицянь – рубящее движение копьем сверху;
- Дяньцянь – точечный прокол копьем вниз;
- Цзяцянь – верхний блок-подставка от удара сверху;
- Шуайцянь – «разбивающий» удар сверху вниз копьем.

IV. Изучение комплексов таолу начального уровня:

- 18 форм чанцюань (шибашичанцюань), 16 форм наньцюань (1 на выбор);
- 18 форм дао шу, 18 форм цзяньшу, 16 форм наньдао (1 на выбор);
- 16 форм гунь шу, цяншу, наньгунь (1 на выбор).

18 ши Чанцюань: циши, бинбу – дуйцюань, баньмабу-гэда, гунбу-чунцюань, динбу-шуан тяочжан, цзибу, гунбу-туйжан, даньтуй – туйчжан, гунбу – цзичжан, чжуаньшень – аньчжан, тисидули – чуаньчжан, пубу – чуаньчжан, луньби пубу – пайчжан, даюэбу, себу – тяочжан, чжуаньшэнь – титуй, мабу – паньчжоу, суйбу – баоцюань, шоуши.

16 ши Наньцюань: циши, мабу – шуанцецяо, мабу – даньчжи – шуанпаньцяо, мабу шуанчэньцяо – туйчжи, мабу – шуанбяотяочжан, цилиньбу – шуандечжан, югунбу – цзопаоцюань (фашэн), цилунбу – ютуйчжао, мабу – цзоцецяо, гуйбу – шуанхучжао, чабу – бянь цюань, чжуаньшэнь – гуагай, гунбу – ляочжао, суйбу – цзоцецяо, мабу – чунцюань, себу – чуаньцяо, цилунбу – цзятуйчжао, шоуши.

18 ши Даошу: гунбу – цандао, суйбу – цандао, гунбу – чжадао, гунбу – луньпи, тиква – гэдао, гунбу – туйдао, мабу – пидао, пубу – аньдао, дэнтуй – цандао, гунбу – пинчжань, пубу – дайдао, себу – сякань, гунбу – чжадао, чабу – фаньяо, гунбу – цандао, суйбу – баодао.

18 ши Цзяньшу: гунбу – цыцзянь, гайбу – чжаньцзянь, гунбу – пицзянь, себу – бэнцзянь, гунбу – сяоцзянь, цзою – гуацзянь, чабу – яцзянь, тиква – дьяньцзянь, бинбу – цыцзянь, гунбу – тяоцзянь, себу – пинцзянь, шанбу – цзевань, тяобу – ляоцзянь, пубу – яцзянь, тиква – цыцзянь, гунбу – моцзянь.

16 ши Наньдао: циши, цзосуйбу – гайчжан, цилунбу – цздао, гуайбу – цзоканьдао, гуайбу – чжаньдао, гуйбу – цзадао, цилунбу – сякань, цзогунбу – цодао, чжуаньшэнь – мабу – цздао, цзогунбу – ляодао, баньмабу – аньдао, цилиньбу – цзогунбу – туйдао, дулибу – гуадао, мабу – гэдао, чжуаньшэнь – мабу – каньдао, хуэйшэнь – цзогунбу – цзадао, баньмабу – пэндао, шоуши.

16 ши Гуньшу: циши, гунбу – хэнцзигунь, гунбу – пигунь, гунбу – ляогунь, гунбу-ляогунь, мабу – пигунь, чжуаньшэнь гунбу – цзегунь, дулибу – тяоба гунь, цзяогунь, гунбу – чогунь, луньгунь, себу – баогунь, тиляоухуагунь – пубу шуайгунь, гунбу – бэнгунь, шоуши.

16 ши Цяншу: циши, баньмабу – лань на цян, гунбу – пинчжацян, чабу, гунбу – цзяцян, гунбу – пицян, бинбу – сячжацян, гунбу – тяоба цян, коутуй – дьяньцян, суйбу – бэнцян, ухуацян, динбу – пицян, дулибу – боцян, цзяоцян, гунбу – туйцян, гунбу – шуайцян, шоуши.

16 ши Наньгунь: циши, гунбу – пигунь, мабу – чогунь, мабу – гуньягунь, цилунбу – хэнцзигунь, мабу – гайдьяньгунь, гунбу – хэнцзигунь, мабу – тяобагунь, цилунбу – гэгунь, гунбу – пигунь, гунбу – юньбогунь, гунбу – шуантуйгунь (фа шэн), даньдебу – шуайгунь, суйбу – бэнгунь, гунбу – чогунь, гунбу – пигунь, суйбу – чоугунь, шоу ши.

V. Изучение программы на технические степени.

Изучение программы на 6 Цзи (техническую степень ушу):

Баоцюаньли (приветствие), мабу, баньмабу, гунбу, динбу, цзяохуань чжан гоушоу,

Бинбу – баоцюань, тяоюэ (прыжок в длину), цяофа (мост), цяньбэй (кувырок).

Цзяоча шуанлуньбэй (парные встречные круги руками), даньби жаохуань (одиночные круги рукой), цзою жаохуань (парные круги руками), шуанби жаохуань (поочередные круги руками), чжуаньшэнь даньби жаохуань – круги рукой с поворотом корпуса, чжэн ятуй – наклоны к выпрямленной ноге, чачжан, чуаньчжан, даньтуй, тэнкун чжуаньти.

Изучение программы на 5 Цзи (техническую степень ушу):

Динцзыбу, дулибу, суйбу, пубу, гунбу.

Чунцюань – прямой удар кулаком, туйчжан – прямой удар ладонью, с, шанцзя – верхний блок предплечьем.

Дэнтуй – прямой удар пяткой.

Динчжоу – удар локтем в сторону, шуаншоуфань – колесо.

Даньтуй – чунцюань, дэнтуй – туйчжан, гунбу шанпичжан – туйбу баньмабу – шанцзя.

Гунбу шан чунцюань – туйбу баньмабу шанцзя.

Изучение программы на 4 Цзи:

Гуаньцюань – боковой удар по дуге согнутой рукой, цзацюань – удар тыльной частью кулака с проворотом сверху вниз.

Ляньхуань мабу шуанчунцюань – мабу шуантуйчжан – чередование двойного удара ладонями в стороны в позиции мабу.

Чжуаньшень ляньхуань гоушоу личжан – чередование гоушоу – личжан с проворотом корпуса.

Яньши пинхэн – равновесие с вытянутой назад ногой.

Цэчуайтуй – удар ногой в сторону.

Цзухэ ляньси: баньмабу – лоушоу – гунбу чунцюань – даньтуй чунцюань – мабу шанцзя чунцюань.

Чайчжао – объяснение применения движений: шанбу цзо чунцюань – туйбу цзо шанцзя, гунбу цзо лоушоу, гунбу – ячжоу, ю даньти – туйбу шуан пайчжан, шанбу гунбу бяньцюань – шанцзя, шанбу – баоцюань – туйбу баоцюань.

4.2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Учебно-тренировочный этап охватывает период 4-5 лет и включает освоение базовых элементов цюаньшу, дуаньцисе и чанцисе в полном объеме. Акцент на этапе делается на дальнейшее изучение базовых движений и их отработку в различных комбинациях (цзухэ ляньси) и базовых комплексах ушу второго уровня, а также разучивание прыжковых элементов. На второй половине тренировочного этапа учащиеся начинают разучивать третьи международные гуйдин таолу.

На данном этапе также к программе основного многоборья (три регламентируемых комплекса) добавляются два комплекса традиционного раздела (чуаньтунлэй) – кунгфу-традиционное цюаньшу (кунгфу-традиционное ушу цюаньшу) и традиционное оружие (кунгфу-традиционное ушу цисе). Это предъявляет совершенно новые требования как к содержанию тренировочного процесса, так и к морально-волевым качествам спортсмена, его физическому состоянию, особенно выносливости и скоростной восстанавливаемости. Возрастание нагрузок почти вдвое требует на данном этапе корректировки и оптимизации учебного плана, для высвобождения дополнительного времени для отработки нового материала.

4.2.1. Учебно-тренировочный этап до 3 лет.

4.2.1.1. Общая физическая подготовка.

Основной задачей занятий общей физической подготовки является укрепление здоровья, развитие физических качеств и координационных способностей детей, повышение функциональных возможностей их организма.

Для решения этой задачи применяется широкий комплекс упражнений предыдущего этапа подготовки.

Усложняются упражнения, увеличивается вес отягощений.

Расширяется круг подвижных и спортивных игр по упрощенным правилам.

Используются для целей общей физической подготовки занятия другими видами спорта - легкая атлетика, акробатика, спортивные игры, плавание и др.

4.2.1.2. Специальная физическая подготовка.

Развитие специальных физических качеств, необходимых обучающемуся для достижения высоких результатов в избранном виде спорта, интенсификация тренировочного процесса.

Включаются разнообразные упражнения на совершенствование физических качеств, необходимых для выполнения сложных элементов и комплексов таолу:

- упражнения для укрепления групп мышц, задействованных при выполнении базовых движений ушу без отягощений, удерживание ног (кунтуй), повторы в разных режимах, с разной скоростью, в разной последовательности;

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

- упражнения на развитие скоростно-силовых способностей (бег со сменой ритма, бег с выпрыгиваниями вверх, прыжки в длину ковра для ушу);

- упражнения для развития гибкости (жоугун) (цзяньбу, яобу, туйбу - жоугун);

- упражнения на развитие ловкости (упражнения на согласованность движений, координацию, прыжки с различными движениями, развитие ловкости подвижными играми).

4.2.1.3. Техническая подготовка:

Основные базовые элементы ушу. (Ушу цзибэнь синши хэ дунцзо).

I. Цюаньшу

1. Положения кисти (шоусин):

- Хучжао – «когти тигра» (южные стили);
- Инчжуа – «когти орла» (южные стили);
- Лунчжао – «когти дракона» (южные стили);
- Даньчжуцюань – кулак «одиночная жемчужина»;
- Даньчжи – «одиночный палец» (южные стили).

2. Движения руками (шоуфа):

Чанцюань

- Лигэ – блокирующее движение предплечьем внутрь;
- Вайгэ – блокирующее движение предплечьем наружу;
- Шанцзя – блокирующее движение предплечьем вверх;
- Тяовань – фиксация ладони в запястье;
- Цзичжан – прямой удар (толчок) ребром ладони;
- Лянчжан – фиксация ладони в запястье над головой (букв. «сверкающая ладонь»);
- Ляочжан – удар ладонью снизу вверх по дуге;

- Каньчжан – удар ребром ладони в горизонтальной плоскости;
- Аньчжан – давящее движение ладонями вниз;
- Чуаньчжан – удар пальцами ладони вперед;
- Шуанбайчжан – двойной круговой мах руками в положение личжан;
- Лоушоу – захват снаружи внутрь;
- Сячунцюань – удар кулаком вниз;
- Тяоцюань – удар кулаком снизу вверх;
- Гуаньцюань – боковой удар по дуге согнутой рукой;
- Чаоцюань – удар полусогнутой рукой снизу вверх;
- Цзайцюань – удар кулаком сверху вниз;
- Динчжоу – сдвигающий горизонтальный удар в сторону острием локтя;
- Паньчжоу – круговой удар локтем;
- Наньцюань. Техника “Южного кулака”. Базовые движения (цзибэнь дунцзо):
- Чунцюань – прямой удар кулаком;
- Бяньцюань – удар-«хлыст» тыльной стороной кулака сбоку;
- Гуацюань – удар тыльной стороной кулака вниз;
- Гайцюань – «накрывающий» удар кулаком;
- Паоцюань – широкоамплитудный удар по дуге изнутри наружу внутренней стороной кулака;
- Шуанпицюань – парный рубящий удар кулаком сверху;
- Туйчжан – удар раскрытой ладонью;
- Цзячжан – верхнее блокирующее движение ладонью;
- Бяочжан – «протыкание» пальцами;
- Шуандечжан – парный удар ладонью (бабочка);
- Шуанцечжан – парный блок предплечьем вниз;
- Каньчжан – удар ребром ладони в горизонтальной плоскости;
- Чжуанчжоу – «сбивающий» удар локтем;
- Даньчжоу – восходящий удар локтем;
- Гэчжоу – блокирующее движение предплечьем руки в горизонтальной плоскости;
- Туйданьчжи – толчок пальцем;
- Цецяо – блок предплечьем вниз;
- Паньцяо – блок предплечьем изнутри наружу;
- Чэньцяо – блок вперед вверх по диагонали;
- Шуанцзяцяо – двойная защита от удара в лицо;
- Гуньцяо – блок предплечьем с проворотом;
- Туй чжуа – удар ладонью в форме «когтей тигра» вперед;
- Ляо чжуа – удар ладонью в форме «когтей тигра» вверх;
- Лэшоу – захват руки противника;
- Ухуашоу – малый круг предплечьями рук;
- Гэдан – «преграждающий» блок предплечьем.
- Тайцзицюань. Техника “Кулака великого предела”. Базовые движения

(цзибэнь дунцзо):

- Ланьцюевэй («поймать птицу за хвост») – движение, состоящее из нескольких последовательных частей: «пэн» – «отражение», горизонтальное движение предплечья вперед, «люй» – откат с приведением ладоней вниз, «цзи» – толчок скрещенными руками, «ань» – надавливание, толчок обеими руками;
- Даньбянь («одиночный кнут») – раскрытие руками по горизонтали, при конечном положении одной руки в форме ладони Чжан, а другой – в форме крюка Гоу;
- Жуфэнсыби («как будто запечатать и закрыть») – толчок обеими руками в приставном шаге;
- Лоусиаобу («почистить колено») – отражение одной рукой с одновременным толчком ладонью другой руки;
- Юньшоу («облачные руки») – круговое движение руками наружу;
- Байхэлянци («белый журавль раскрывает крылья») – диагональное раскрытие рук в стороны, с конечным положением одной руки на уровне головы и другой на уровне бедра;
- Емафэньцзун («погладить гриву лошади») – диагональное раскрытие рук в стороны, с конечным положением одной руки на уровне плеча, ладонью вверх, и другой на уровне бедра ладонью вниз;
- Сяши («змея в траве») – уход вниз с прокалывающим движением одной руки, вторая рука при этом находится в положении Гоу на уровне головы;
- Цзиньцидули («золотой петух стоит на одной ноге») – прокол пальцами снизу вверх одной рукой и давящее движение вниз другой рукой в положении стоя на одной ноге;
- Даоцзюаньгун («шагнуть назад и отогнать обезьяну») – отступление назад с поочередным круговым движением руками;
- Шоухуэйпипа («игра на китайской лютне») – сдавливающее движение руками перед грудью;
- Хайдичжэнь («укол в дно моря») – прокалывающее движение ладонью вниз в позиции суйбу;
- Пешэньчуй – удар кулаком вниз;
- Фэньцзяо – «отделить стопу», удар носком;
- Дэнцзяо – удар пяткой;
- Цзоючуаньсо («нефритовая дева пропускает челнок» слева и справа) – толчок одной ладонью вперед и блокирующее движение другой рукой над головой в шаге Гунбу;
- Чжоудичуй – удар кулаком из-под локтя;
- Шанбуцисин («шагнуть к семи звездам» (Большой медведице)) – толчок вперед скрещенными кулаками;
- Туйбукуаху («отступая, оседлать тигра») – одновременный удар ладонями, где одна рука на уровне головы справа, а вторая – слева на уровне живота;

- Чжуаньшэнь байлянь («вернуться и смести лотос двумя руками») – круговой удар ногой наружу с поворотом туловища;
- Ваньгун шэху («натянуть лук и выстрелить в тигра») – удар обратными сторонами кулака вперед, где одна рука на около лица, а другая на уровне груди;
- Шаньтунбэй («обмахивать спину веером») – толчок ладонью одной руки и защитное движение над головой ладонью другой руки в шаге гунбу;
- Баньланьчуй («отклонить, отразить и ударить кулаком») – последовательное продвижение вперед, блокирующее движение и удар кулаком;
- Шицишоу («скрестить руки») – скрещивание рук в позиции «ноги на ширине плеч».

3. Позиции (бусин):

- Баньмабу – полу-П-образная позиция;
- Цзопаньбу – скрученная позиция сидя;
- Хэнданбу – поперечная позиция гунбу;
- Себу – скрученная позиция;
- Сюйбу – позиция “пустого шага”;
- Гаосюйбу – высокая позиция “пустой шаг”.
- Даньдебу – позиция растянутого полуприседа (южные стили);
- Гуайбу – шаг-проворот (южные стили);
- Гаосюйбу – высокая позиция «пустой шаг (южные стили)
- Цилунбу – шаг «сидя на драконе» (южные стили);
- Гуйбу – позиция «одинокое колено» (южные стили).

4. Перемещения (буфа):

- Дулибу – позиция на одной ноге;
- Табу – шаг с подбивом;
- Цзибу – шаг с хлопком;
- Цзунбу – шаг-полет;
- Юэбу – шаг-прыжок;
- Синбу – скользящий шаг;
- Хуаньтяобу – прыжок с проворотом и ударом стопой об пол (чжэньцзяо).

5. Движения ногами (туйфа):

- Цэчуайтуй – удар ногой в сторону;
- Чжэньтуй – «топающий» удар;
- Даньпайцзяо – одиночный удар с хлопком по подъему стопы;
- Цзетуй – опережающий удар ногой (южные стили);
- Хэндинтуй – поперечный диагональный удар ногой (южные стили);
- Цайтуй – толкающий горизонтальный удар ногой (южные стили).

6. Техника Движения в прыжках (Тяюэдунцзо)

- Тэнкунфэйцзяо – удар в прыжке выпрямленной ногой;
- Сюаньцзы – прыжок переворот в горизонтальной плоскости;
- Цэкунфань – боковое маховое сальто.

7. Равновесия (пинхэн):

- Яньшипинхэн – равновесие «ласточка»;
- Тисипинхэн – равновесие с поднятым коленом.

II. Короткое оружие - Дуань бинци.

1. Базовые движения с обоюдоострым мечом (цзяньшу цзибэнь дунцзо):

- Баоцзянь – способ удержания меча перед грудью;
- Цзянь чжи – положение пальцев в форме “меча”;
- Цыцзянь – прокалывание мечом;
- Пинцыцзянь – прокалывание мечом с лезвием в горизонтальном положении;
- Сяцыцзянь – прокалывание вниз;
- Шанцыцзянь – прокалывание вверх;
- Ляоцзянь – восходящее подрезающее движение мечом;
- Пицзянь – «рубящее» движение мечом;
- Дяньцзянь – укол мечом сверху вниз;
- Цзяцзянь – верхний блок мечом;
- Цзецзянь – отбив клинком в сторону вниз;
- Бэнцзянь – отбив клинком к себе за счет движения запястьем;
- Юньцзянь – кистевой поворот меча над головой в горизонтальной плоскости;
- Дайцзянь – «нести» меч;
- Чуаньцзянь – «пронзающий» меч;
- Тяоцзянь – подъем меча вверх;
- Цзяньваньхуацзянь – круговое кистевое вращение мечом вперед;
- Ляованьхуацзянь – обратное круговое кистевое вращение мечом.

2. Базовые движения с широким мечом (даошу цзибэнь дунцзо):

- Баодао – способ удержания меча;
- Водао – способ удержания меча в горизонтальной плоскости
- Чаньтоудао – «оборачивающее» движение мечом вокруг корпуса;
- Гонаодао – движение мечом вокруг корпуса обратное чаньтоудао;
- Пидао – рубящий удар движением от локтя;
- Цзедао – диагональное подрезание мечом сверху вниз;
- Ляодао – диагональное подрезание мечом снизу вверх;
- Гуадао – скрестное движение прокалывания мечом;
- Чжадао – прокалывание мечом;
- Моддао – режущее движение мечом;
- Чжаньдао – горизонтальное рубящее движение мечом;
- Саодао – круговое секущее движение мечом;
- Юньдао – кистевой поворот меча над головой в горизонтальной плоскости;
- Бэндао – «вздергивающее» блокирующее движение мечом;
- Аньдао – давящий нижний блок;
- Гуа ли бэй дао – свисающий за спиной, вертикальный скрытый меч;
- Туйдао – «толкающий меч»
- Цзяньвахуадао – прямое кистевое вращение меча;

– Ляованьхуадао – обратное кистевое вращение меча.

3. Базовые движения с южным мечом (наньдао цзибэнь дунцзо):

- Баодао – способ удержания меча;
- Цзядао – способ удержания меча перед грудью, меч находится на предплечье левой руки;
- Пэндао – способ удержания меча перед грудью в вертикальном положении;
- Каньдао – рубящее движение мечом по диагонали вниз;
- Чаньтоудао – «оборачивающее» движение мечом вокруг корпуса;
- Гонаодао – движение мечом вокруг корпуса обратное чаньтоудао;
- Пидао – рубящий удар движением от локтя;
- Цзедао – диагональное подрезание мечом сверху вниз;
- Ляодао – диагональное подрезание мечом снизу вверх;
- Гуадао – «цепляющее» круговое движение мечом;
- Чжадао – прокалывание мечом.
- Саодао – горизонтальное подрезание мечом ниже колена;
- Гэдао – блокирующее горизонтальное движение мечом;
- Цадао – восходящее движение мечом;
- Тяодао – поднимающее движение мечом вверх;
- Аньдао – давящее движение вниз лезвием меча;
- Туйдао – толкающее движение лезвием меча;
- Юньдао – проворот меча над головой в горизонтальной плоскости;
- Модао – горизонтальное режущее движение мечом;
- Дайдао – отведение с сопровождением;
- Ляованьхуадао – обратное кистевое вращение меча.

4. Базовые движения с обоюдоострым мечом Тайцзи (Тайцзицзянь цзибэнь дунцзо):

- Цзяньчжи – положение пальцев в форме «меча»;
- Баоцзянь – способ удержания меча;
- Цыцзянь – прокалывание мечом;
- Пинцыцзянь – прокалывание мечом с лезвием в горизонтальном положении;
- Сяцыцзянь – прокалывание вниз;
- Шанцыцзянь – прокалывание вверх;
- Пицзянь – «рубящее» движение мечом;
- Дяньцзянь – укол мечом сверху вниз;
- Бэнцзянь – отбив клинком к себе за счет движения запястьем;
- Ляоцзянь – поднимающее движение мечом;
- Гуацзянь – цепляющее движение мечом;
- Юньцзянь – кистевой поворот меча в горизонтальной плоскости;
- Моцзянь – режущее движение мечом в горизонтальной плоскости;
- Чуаньцзянь – «прорезающий» меч;
- Ланьцзянь – защитное движение мечом снизу;
- Чжаньцзянь – горизонтальный рубящий удар мечом;

- Дапэнчжаньчи («большая птица расправляет крылья») – рубящее диагональное движение мечом в гунбу;
- Ланьсао – горизонтально движение мечом;
- Пубу хэнсао («ласточка скользит по воде») – горизонтальное рубящее движение мечом в позиции пубу;
- Цинлунчушуй («зеленый дракон выходит из воды») – горизонтальный удар в гунбу;
- Шицзияотоу – «лев трясет головой», тянущее движение мечом к себе слева и справа с проколом во время шага назад в позицию сюйбу;
- Тяоляньши – «поднимать занавес», подъем меча с одним поднятым коленом;
- Ематяоцзянь – «дикая лошадь прыгает через пропасть», шаг с подпрыгиванием и горизонтальным прокалыванием мечом в позицию гунбу;
- Дэнцзяо цзяцзянь – удар ногой во время подъема меча.

III. Длинное оружие - Чан бинци.

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

- Пигунь – «рубящее» движение палкой сверху вниз по косой линии;
- Шуайгунь – «разбивающий» удар об пол сверху вниз концом палки;
- Луныгунь – «рубящее» движение в горизонтальной плоскости;
- Луныпигунь – рубящее движение в вертикальной плоскости;
- Саогунь – «секущее» движение палкой;
- Ляогунь – удар палкой снизу вверх;
- Бэйгунь – удержание палки за спиной;
- Дяньгунь – точечный удар палкой;
- Бэнгунь – «вздергивающее» движение палкой, блок-подставка;
- Чогунь – «протыкающее» движение-толчок;
- Цзегунь – отбив древком в сторону вниз;
- Цзяогунь – круговое движение палкой;
- Ланьгунь – блок-подставка в сторону, «преграждать» палкой;
- Лагунь – тянущее движение палкой;
- Тяобагунь – удар снизу толстым концом палки;
- Баогунь – способ удержания палки перед грудью.

2. Базовые движения с южной палкой (наньгунь цзибэнь дунцзо):

- Пигунь – «рубящее» движение сверху вниз по косой линии;
- Гуньягунь – давящее движение палкой с проворотом («перекатить палку»);
- Бэнгунь – «вздергивающее» движение палкой, блок-подставка;
- Хэнцзибагунь – удар сбоку толстым концом палки;
- Сецзигунь – диагональный удар палкой сбоку;
- Гэгунь – «блокирующее» вертикальное движение палкой;
- Цзигунь – горизонтальные удары концами палки;
- Чогунь – «протыкающее» движение-толчок;
- Гайгунь – накрывающий удар палкой;
- Гуапигунь – круговые рубящие удары палкой;

- Тяогунь – удар палкой снизу;
- Цзяогунь – вертикальный круг концом палки;
- Чжугунь – удар палкой в пол («опираться палкой»);
- Шуантуйгунь – толкающий удар палкой вперед с удержанием двумя руками;
- Шуайгунь – «разбивающий» удар об пол сверху вниз;
- Чоугунь – тянущее движение палкой;
- Дяньгунь – точечный удар палкой;
- Паогунь – «подбрасывающее» движение кончиком палки;
- Дингунь – «вздергивающее» движение палкой снизу вверх.

3. Базовые движения с копьем (цяншу цзибэнь дунцзо):

- Во цянфа – способы хвата копья;
- Баоцянь – способ удержания копья;
- Гайбацянь – накрывающий удар сверху древком копья;
- Чжацянь – горизонтальное прокалывание;
- Сячжацянь – прокалывание вниз;
- Ланьцянь – блокирующее движение передней частью копья наружу;
- Нацянь – блокирующее движение передней частью копья вовнутрь;
- Бэньцянь – «вздергивание» копьем;
- Тяобацянь – удар снизу древком копья;
- Боцянь – сбив полукруговым движением влево или вправо;
- Туйцянь – толкающее движение вперед копьем;
- Пицянь – рубящее движение копьем сверху;
- Лацянь – тянущее движение копьем;
- Цзяцянь – верхний блок-подставка от удара сверху;
- Шуайцянь – «разбивающий» удар сверху вниз копьем.

IV. Изучение комплексов таолу:

- 32 формы чанцюань (саншиэрши чанцюань сань дуань таолу), 32 формы наньцюань (эрцзи наньцюань), 32 формы тайцзицюань (1 на выбор);
- 32 формы дао шу (эрцзи дао шу), 32 формы цзяньшу (эрцзи цзяньшу), 32 формы наньдао (эрцзи наньдао), 32 формы тайцзи цзянь (1 на выбор);
- 32 формы гунь шу (эрцзи гунь шу), 32 формы наньгунь (эрцзи наньгунь), 32 формы цяншу (эрцзи цяншу), 32 формы (эрцзи наньгунь) (1 на выбор);
- Кунгфу -традиционное цюаньшу – 1 комплекс на выбор;
- Кунгфу -традиционное ушу цисе – 1 комплекс на выбор.
- Дуйлянь без оружия (гуйдин).

Эрцзи Чанцюань: циши, суйбу – лянчжан, бинбу – дуйцюань, гунбу – чунцюань, даньтуй – чунцюань, мабу – чунцюань, гунбу – чунцюань, даньтуй – чунцюань, даюебу цян чуань, гунбу – цзичжан, мабу – цзячжан, суйбу – цзайцюань, тиси – чуаньчжан, пубу – чуаньчжан, суйбу – тяочжан, мабу – цзичжан, чабу – шуанбайчжан, гунбу – цзичжан, чжуаньшэнь – титуй, мабу – паньчжоу, себу – луньцацюань, пубу – лянчжан, гунбу – пицюань, хуаньтяобу – гунбу – чунцюань, мабу – чунцюань, гунбу – сячунцюань, чабу – лянчжан

цэчуайтуй, суйбу тьяоцюань, гунбу – динчжоу, чжуаньшэнь – цзопайцзяо – юпайцзяо, тэнкунфэйцзяо – себу сячунцюань, пубу – луньпицюань, тиси – тьяочжан, тиси – пичжан гунбу – чунцюань, суйбу – лянчжан, бинбу – дуйцюань, бинбу, шоуши.

Эрцзи Даошу: циши, гунбу – чаньтоу, суйбу – цандао, гунбу – цянъцы, бинбу – шантяо, цзоцянши, юцянши, гунбу – цандао, тиси – чаньтоу, гунбу – пинчжань, пубу – дайдао, себу – сякань, цзопидао, юпидао, себу – аньдао, мабу – пинпи, гунбу – ляодао, чабу – фаньяляо, чжуаньшэнь – гуапи, пубу – сякань, цзядао – цянъцы, цзосеппи, юсеппи, суйбу – цандао, сюаньчжуань – саодао, фаньшэнь – пидао, чаньтоу – цзяньти, пубу – аньдао, чаньтоу – дентуй, суйбу – цандао, гунбу – чаньтоу, бинбу – баодао, шоуши.

Эрцзи Цзяньшу: циши, гунбу – чжицы, хуэйшэнь – хоупи, гунбу – пинмо, гунбу – цзоляо, тиси – пинчжань, хуэйшэнь – сяцы, гуацзянь – чжицы, суйбу – цзяцзянь, суйбу – пинпи, гунбу – сяпи, дайцзянь – цянъдянь, тиси – сяцзе, тиси – чжицы, хуэйшэнь – пинбэн, себу – сяпи, тиси – сядянь, бинбу – чжицы, гунбу – шантяо, себу – сяпи, юцзевань, цзоцзевань, юэбу – шантяо, пубу – сяя, тиси – чжицы, гунбу – пинпи, хуэйшэнь – хоуляо, себу – шанбэн, гунбу – сесяо, цзиньбу – цзоляо, цзиньбу – юляо, цзопань – фаньяляо, чжуаньшэнь – юньцзянь, шоуши.

Эрцзи Цяншу: циши, чабу – лань на чжун пинчжацянь, хуаньтяо – лань на чжун пинчжацянь, жаошанбу – лань на чжун пинчжацянь, чабу – лань на чжун пинчжацянь, чжуаньшэнь – гунбу чжун пин цян, шанбу – гунбу – туйцянь, пубу – дипинцянь, тиси – баоцянь, тиси – цзяцянь, гунбу – на чжа цян, мабу – гайба цян, уха на чжа цян, шанбу – пичжацянь, тьяоба – чжуаньшэнь на чжа цян, хэнданбу – пицянь, суйбу – сячжацянь, себу – нацянь, мабу – даньпин цян, чабу – лань на чжун пинчжацянь, гунбу – лацянь, чжуаньшэнь – чжун пинчжа, чжуаньшэнь – лацянь, чабу – боцянь, бинбу – сячжацянь, тьяобу – чжун пинчжа, аобу – гайбацянь, пубу – пицянь, чжуаньшэнь – гунбу чжун пинцянь, шоуши.

Эрцзи Гуньшу: циши, гунбу – пигунь, гунбу – ляогунь, суйбу – шанбогунь, суйбу – бабогунь, чабу луньпигунь, фаньшэнь – луньпигунь, мабу – пинлуньгунь, тьяобу – бань луньпигунь, даньшоу – луньпигунь, тиси – бапигунь, гунбу – луньпигунь, гунбу – бэйгунь, тьяобагунь, чжуаньшэнь гунбу цзегунь, тигуй – ляогунь, гунбу – лагунь, тиси – ланьгунь, чабу – луньба пигунь, мабу – луньпигунь, фаньшэнь – мабу – луньпигунь, шанбу – юляогунь, шанбу – цзоляогунь, чжуаньшэнь – пубу – шуайгунь, гунбу – бэнгунь, гунбу – бапигунь, себу – бапигунь, цзопинухуа – пигунь, юпинухуа пигунь, чабу – сядяньгунь, гунбу – сядяньгунь, чабу – сяцзегунь, тиси – ланьгунь, шоуши.

Эрцзи Наньцюань: циши, цилиньбу, гунбу – чунцюань (фашэн), цилунбу – туйчжао, мабу – шуанцецяо, мабу – даньчжи, шуан паньцяо, мабу – шуанчэньцяо, туйчжи, мабу – шуанбяо тьяоцюань, югунбу – шуанцзяцяо, даньдебу – юканьчжан, югунбу цзопаоцюань, цзогунбу юпаоцюань, цзогунбу – туйчжао, мабу – шуанпицюань, югунбу – шуандечжан, цилиньбу – гунбу – шуан цечжан, лэшоу – цайтуй, цзогунбу – шуанцечжан, юньшоу – гунбу – туйчжуа, юдулибу – шуанхучжао, цзогунбу – гуагай, туйбу – цзоюгэдан, цзогунбу – чунцюань, бинбу – баоцюань, гайбу – цзодэнтуй, гуйбу – шуантуйчжао (фашэн), чабу – бяньцюань,

чжуаньшэнь – гуагай, юэбу – гунбу – ляочжао, суйбу – цзоцецяо, мабу – чунцюань, мабу – гуньцяо, гунбу – чэньцяо – туйчжи, цилунбу – юданьчжоу, шоуши.

Эрци Наньдао: циши, цзосуйбу – гайчжан, цилунбу – цзядао, гуайбу – цзоюсякань, даньдебу – цодао, югунбу – тяодао, дулибу – цзоюгуадао, мабу – гэдао, чжуаньшэнь – югунбу – цзедао, цилунбу – цзопинчжань, цилунбу – юпинчжань, цзогунбу – пидао, цзогунбу – чжадао, динбу – аньдао, тяочжуань – югунбу – чжадао, дулибу – сякань, паобу – литуйдао, цилиньбу – цзоюньдао, цзогунбу – модао, цилиньбу – ююньдао, цилунбу – дайдао, цзогунбу – чжадао, мабу – цзедао, гуайбу – цзоюсаодао, баньмабу – пидао, хуэйшэнь – югунбу – ляодао, шанбу – ляованьхуа, цилиньбу – цзоюсякань, цзогунбу – пинчжань, мабу – гуапидао, тяочжуань – мабу – сякань, хуэйшэнь – цзогунбу – чжадао, баньмабу – пэндао, шоуши.

Эрци Наньгунь: циши, гунбу – пигунь, мабу – чогунь, мабу – гуньягунь, чабу – ланьбогунь, цилунбу – хэнцзиба, гунбу – сецзигунь, мабу – тяобагунь, хэнданбу – гуньягунь, баньмабу – тяопигунь (фашэн), югунбу – юньбогунь, цзогунбу – юньбогунь, мабу – тяогунь, цзогуагунь – югуагунь – мабу – пигунь, гунбу – тяогунь, гунбу – цзяо, чогунь, тиси – чжугунь, ухау – фаньтяо – пубу – шуайгунь, суйбу – бэнгунь, гунбу – чогунь, чабу – сягэгунь, гунбу – чо, баухуа – суйбу – дяньгунь, дули – баогунь, суйбу – сябогунь, цилиньбу – гунбу – шуантуйгунь (фашэн), баньмабу – гуапигунь, цилунбу – гэгунь, даньдебу – шуайгунь, гунбу – пигунь, суйбу – чоугунь, шоуши.

32 формы Тайцицюань: циши, юланьцюэвэй, цзоданьбянь, шоуухуэйпица, цзиньбу – баньланьчуй, жуфэнсыби, лоусиаобу, юданьбянь, ююньшоу, емафэньцзун, хайдичжэнь, шаньтунбэй, юланьцюэвэй, пешэньчуй, луцзиши, юпайцзяо, цзофэньцзяо, юдэнцзяо, цзиньбу – цзайчуй, цзоючуаньсо, чжоудичуй, даоцзюаньгун, юсяши, цзиньцзидули, цзосяши, шанбу – цисин, туйбу – куаху, чжуаньшэнь – байлянь, ваньгун – шэху, цзоланьцюэвэй, шицзышоу, шоуши.

32 формы Тайцицзянь: циши, бинбу – дяньцзянь, дули – фаньцы, пубу – хэнсао, сян юпиндай, сян цзопиндай, дули – луньпи, туйбу – хуэйчоу, дули – шанцы, суйбу – сяцзе, цзогунбуцы, чжуаньшэнь – седай, шошэнь – седай, тиси – пэнцзянь, тяобу – пинцы, цзосуйбу ляо, югунбу – ляо, чжуаньшэнь – хуэйчоу, бинбу – пинцы, цзогунбу – лань, югунбу – лань, цзогунбу – ланьпи, цзиньбу – фаньцы, фаньшэнь – хуэйпи, суйбу – дяньцзянь, дули – пинто, гунбу – гуацзянь, суйбу – луньпи, чэбу – фаньцзи, цзиньбу – пинцы, динбу – хуэйчоу, сюань – чжуань пинмо, гунбу – чжицы, шоуши.

Таолу-дуйлянь (гуйдин):

1.А и Б: тиси цзацюань

2.А и Б: мабу лянчжан

3.А и Б: гунбу дуйцюань

4.А - баоцюань даньти, Б - чэбу пайцзяо

5.А - гунбу каода, Б - мабу шанцзя

6.А - чжуаньшэнь хэн цюань, Б - чэбу шанцзя

7.А - баоцюань даньти, Б - чэбу пайцзяо

- 8.А - гунбу каода, Б - гунбу шанцзя
 9.Б - баоцюань даньти, А - чэбу пайцзяо
 10.Б - гунбу бяньцюань, А- мабу шанцзя
 11.Б - чжуаньшэнь хэн цюань, А - чэбу шанцзя
 12.Б - баоцюань даньти, А - чэбу пайцзяо
 13.Б - гунбу бяньцюань, А - мабу шанцзя
 14.Б - гунбу чачжан, А - чжуаньшэнь шанцзя
 15.А - шуньши чаньвань, Б - цзошоу хуэй шоу
 16.А - шуньши бяньти, Б - мабу пайцзяо
 17.А - юбяньти, Б - чэбу пайцзяо
 18.Б - гунбу бяньцюань, А - гунбу шанцзя
 19.Б - гунбу чачжан, А - чэбу шанцзя
 20.Б - шанбу пичжан, А - чэбу шанцзя
 21.Б - чжуаньшэнь пичжан, А - чэбу шуанцзя
 22.Б - тяочжан даньти, А - чэбу пайцзяо
 23.Б - гунбу бяньцюань, А - мабу шанцзя
 24.А - шанбу чунцюань, Б - чэбу бадан
 25.А - шуньши даньцюань, Б - гунбу шанцзя
 26.А - башоу даньти, Б - чэбу пайцзяо
 27.А - гунбу каода, Б - гунбу шанцзя
 28.А - шанбу чачжан, Б - чэбу шанцзя
 29.А - шанбу пичжан, Б - чэбу шанцзя
 30.А - чжуаньшэнь пичжан, Б - чэбу шуанцзя
 31.А - тяочжан даньтуй, Б - чэбу пайцзяо
 32.А - гунбу бяньцюань, Б - мабу шанцзя
 33.А - шанбу чунцюань, Б - чэбу гэдан
 34.А - пинлунь цяньсао, Б - тэнкун шаньдо
 35.А и Б - мабу дуй цюань
 36.Б - гунбу бяньцюань, А - мабу гэдан
 37.Б - чаньвань ячжоу
 38.А - динчжоу цзето
 39.Б - гунбу каода, А - мабу шанцзя
 40.Б - чаньвань чунцюань, А - чэбу шанто
 41.Б - бавань чунцюань, А - чэбу гэдан
 42.Б - шуньши даньцюань, А - мабу гэдан
 43.А - пубу чаотуй, Б - шуньши вайбай
 44.А - шуньши хэнцюань, Б - гунбу шанцзя
 45.А - чаньвань каньчжан
 46.Б - шуньши чаотуй, А - сянцинь гуньфань
 47.А и Б - гунбу чунцюань
 48.А и Б - шанбу аньчжан Шоуши (заключительная позиция).

VI. Изучение программы на технические степени

Изучение программы на 3 Цзи (техническую степень ушу):
 Ляочжан – восходящий широкоамплитудный удар ладонью.

Бяньти – хлесткий удар ногой через разгиб в колене.

Фаньяо луньби – проворот в поясице с вращением руками.

Цэкунтуй пинхэн – равновесие с выпрямленной в сторону ногой.

Цзухэ лянсьи: туйбу-чабу-цайшоу - себу чунцюань – тиси чуаньчжан – пубу чачжан – суйбу тяочжан.

Чайчжао – объяснение применения движений: Гунбу чунцюань – гунбу цзя чжан, гунбу чжуаби – мабу, чаньвань – ю гунбу, шанбу гунбу чачжан – шанбу гунбу чжуаньшэнь шанцзя, чжуаби, чаньвань, чжуаньшэнь хуэй шоу. Цзо бяньти – шанбу мабу – шуан пайяжан. Шанбу ю бяньти – туйбу мабу шуан пайчжан.

Изучение программы на 2 Цзи (техническую степень ушу):

Шоуфа – техника рук. Лигэ (гэдан) – блок ладонью снаружи внутрь.

Туйфа – техника ног. Чжишэнь цянсаотуй – передняя круговая подсечка с вертикальным корпусом.

Шэньфа – техника включения корпуса в движения. Ниняо – скручивание с наклоном.

Цинна – захваты и ключи. Чаньвань – выкручивание запястья.

Цзичу таолу – комплексы начального уровня. Шилюши чанцюань – 16 форм чанцюань.

Чайчжао – объяснение применения движений. Шанбу гунбу чунцюань – туйбу гунбу гэдан. Цзочунцюань – ю гэдан. Ю чунцюань – цзэ гэдан. Цзо гуаньцюань – дитоу шаньдо. Фуди цянсао – тэнкун шаньдао. Бинбубаоцюань.

Изучение 1 дуань Юнчуньцюань:

- Цюань – кулак;
- Чжан – ладонь;
- Эрцзыцянъянма – позиция «иероглиф «два», сжимающий барана»;
- Фушоу – «подчиняющая рука», блок согнутой в запястье рукой;
- Чжэньшоу – давящий блок предплечьем;
- Таньшоу – «разворачивающая рука», внешний блок предплечьем;
- Баншоу – «рука-крыло», блок предплечьем;
- Жицзычунцюань – удар вертикальным кулаком;
- Чжэнчжан – «прямая ладонь», удар вертикальной ладонью;
- Луншоу – «рука дракона»;

Изучение 2 дуань Юнчуньцюань:

- Цзоючжуаньма – поворот влево, вправо в позиции;
- Цзибу цзиньма туйма – шаг вперед, шаг назад в позиции;
- Хубу цзиньма туйма – шаг вперед, шаг назад по дуге;
- Цюаньтуй туйма – поднятие правого колена и ведение ноги по окружности назад;
- Ваймэнь саотуй – нижняя подсечка внутрь ногой;
- Чжэндэнтуй – прямой удар ногой.

4.2.2. Учебно-тренировочный этап свыше трех лет подготовки.

При планировании нагрузки на данном этапе в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

В соревновательном периоде становится задача улучшения спортивных результатов по сравнению с прошлым сезоном.

4.2.2.1. Общая физическая подготовка.

На данном этапе общая физическая подготовка является главной, специальная проводится на ее основе.

Для решения этой задачи применяется широкий комплекс упражнений предыдущих этапов подготовки. Необходимо акцентировать внимание на воспитании ловкости, быстроты силы, скоростной выносливости и гибкости.

4.2.2.2. Специальная физическая подготовка.

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

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей (бег со сменой ритма, бег с выпрыгиваниями вверх, прыжки в длину ковра для ушу).

Упражнения для развития гибкости (жоугун) (Цзяньбу, Яобу, Туйбу, Сюньбэйбу, Цзухуайбу – жоугун, Хоуятуй, Цэбайтуй, Чжэньятуй, Чжэньдятуй, Чжэньшупия, Чжэньбайтуй, Цэятуй, Цэшупия, Цэбайтуй, Хэнча).

Цэгаоятуй – боковое давление на ногу в верхнем положении

Цэдятуй – боковое давление на ногу в нижнем положении

Цэшупия – боковое давление на ногу в положении «продольный шпагат»

Цэбаньтуй – подъем ноги в сторону

Цэбайтуй – махи ногой в сторону

Упражнения на развитие ловкости. (Подвижные, спортивные игры.)

Акробатические упражнения. (Длинные кувьрки. Кувьрки с изменением высоты. Упражнения с собственным весом. Стойка на руках. Перевороты. Упражнения на перекладине).

4.2.2.3. Техническая подготовка.

Изучение, закрепление и совершенствование основных базовых элементов ушу (ушу цзибэнь синши хэ дунцзо). Овладение более сложными движениями. На этом этапе учащиеся переходят к изучению Третьих регламентированных международных гуйдин-таолу.

I. Цюаньшу

1. Положения кисти (шоусин):

- Хэцзуйшоу – «клюв журавля», ладонь в форме крюка, пять пальцев собраны в щепоть, запястье не натянуто (южные стили);

- Шэсиншоу – «змеевидная рука», ладонь с расставленными указательным и средним пальцем (южные стили);

2. Движения руками (шоуфа):

Чанцюань

- Шанчунцюань – удар кулаком вверх;
- Цзяцюань – верхнее блокирующее движение кулаком;
- Цзацюань – удар тыльной частью кулака с проворотом сверху вниз;
- Ячжоу – удар локтем по диагонали вниз;
- Фаньяо – проворот в поясице с вращением руками.

Наньцюань. Техника “Южного кулака”. Базовые движения (цзибэнь дунцзо):

- Аньчжан – «давящее» движение ладонью;
- Цзецяо – блок предплечьем вниз;
- Шуантяочжан – сбивающее, «разрывающее» движение ладонями;
- Фучжан – блокирующее движение ладонями вниз;
- Чуаньцяо («пронзающий мост») – отводящее движение предплечьем;
- Чэньцяо («опускающийся мост») – одновременное движение предплечьем вниз, ладонями вверх;
- Фаньяочжао – обратное поднимающее движение ладонью в форме лапы;
- Цечжан – «режущее» движение ребром ладонью;
- Шэсиншоу («змеевидная рука») – блок левой и удар правой рукой в форме ладони указательным и средним пальцем;
- Пицяо («рубящий мост») – блок внешней стороной предплечья;
- Даньцюань («удар-пуля») – атака вперед тыльной стороной кулака;
- Шуанчачжан – «пронзающее» движение ладонями со скрещенными руками;
- Точжан – амплитудный удар ладонями снизу из-за спины;

Тайцзицюань. Техника “Кулака великого предела”. Базовые движения (цзибэнь дунцзо):

- Шуанфэнгуаньэр – удар обоими кулаками по ушам противника;
- Точжан («ладонь-подставка») – поднимающее движение ладонью перед грудью;
- Чжиданчуй – удар кулаком в пах противника,
- Тишоушанши – подъем рук в вертикальном положении;
- Шуанчжэньцзяо – топающий удар обеими ногами с одновременным давящим движением рук;
- Яньшоу гунчуй (удар «скрытым кулаком») – накрытие предплечья ладонью и удар кулаком;

3. Перемещения (буфа):

- Гэньбу – продвижение вперед (южные стили);
- Тобу – шаг-остановка (южные стили);
- Хоудяньбу – шаг назад с постановкой ноги, находящейся сзади, на носок;
- Туйбу – шаг назад (тайцзицюань);
- Хусинбу – шаг по дуге;

1. Движения ногами (туйфа):

- Хэнцайтуй – поперечный толкающий горизонтальный удар ногой (южные стили);
 - Дэнцзяо – удар пяткой (тайцзицюань);
 - Фэньцзяо («отделить стопу») – удар носком (тайцзицюань);
 - Цюэдилун («птица-дракон») – положение полу-шпагата (тайцзицюань).
- Цзисян туйфа (удары с хлопками):
- Пайцзяо – одиночный удар с хлопком по подъему стопы (южные стили);
 - Цзисян даньпайцзяо – одиночный удар ногой с хлопком;
 - Сепайцзяо – удар выпрямленной ногой к противоположному плечу с хлопком;
 - Лихэпайцзяо – удар с хлопком снаружи внутрь;
 - Вайбай (байлянь) пайцзяо – удар с хлопком изнутри наружу;
 - Байляньцзяо – удар с хлопком наружу (тайцзицюань).
- Подсечки:
- Фуди хоусаотуй – подсечка назад;
 - Чжишэнь цяньсаотуй – подсечка вперед.
2. Техника Движения в прыжках (Тяюэдунцзо)
- Тэнкунфэйцзяо – удар в прыжке выпрямленной ногой;
 - Тэнкунсефэйцзяо – диагональный удар в прыжке с выпрямленной ногой;
 - Тэнкунбайляньцзяо – удар выпрямленной ногой в прыжке изнутри наружу;
 - Тэнкунсюаньфэнцзяо – прыжок с переворотом на 360 градусов и ударом по стопе снаружи внутрь;
 - Тэнкунцзяньдань – удар носком в прыжке с распрямлением ноги;
 - Тэнкундэнти – удар пяткой в прыжке с распрямлением ноги;
 - Сюаньцзы – прыжок-переворот в горизонтальной плоскости;
 - Цэкунфань – боковое маховое сальто;
 - Деча – приземление в шпагат.
3. Равновесия (пинхэн):
- Ваньюэпинхэн – скрученное равновесие прогнувшись;
 - Таньхай пинхэн – равновесие с наклоном;
 - Цяньцзютуй дишипинхэн – равновесие в приседе с вытянутой ногой.
 - Хоучатуй дишипинхэн – равновесие в приседе со скрученным бедром.
4. Акробатические элементы (депу гунфань):
- Цяньбэй – полусальто вперед (фаньшэньбэйшуай);
 - Лиюйдатин – подъем разгибом (букв. «карп бьет хвостом»);
 - Чжуаньшэнь паньтуйде – падение с проворотом корпуса;
 - Цэшоуфань – боковой переворот с опорой на руки («колесо»).
- II. Короткое оружие - Дуань бинци.
1. Базовые движения с обоюдоострым мечом (цзяньшу цзибэнь дунцзо):
- Фаньяоцзянь – восходящее подрезающее движение мечом назад;
 - Бэйхуацзянь – вращение мечом за спиной;
 - Саоцзянь – широко амплитудное секущее движение мечом;

- Фаньгуаньцзянь – обратное цепляющее движение мечом;
 - Чуаньгуацзянь – цепляющее движение мечом за спиной с вращением корпуса;
 - Паоцзецзянь – подбрасывание и ловля меча.
2. Базовые движения с широким мечом (даошу цзибэнь дунцзо):
- Бэйхуадао – вращение меча за спиной;
 - Луньпидао – рубящее движение в вертикальной плоскости;
 - Цзяодао – круговые движения мечом перед грудью;
 - Пинтуйдао – круговое движение лезвием меча над головой, завершающийся толкающим движением вперед.
3. Базовые движения с южным мечом (наньдао цзибэнь дунцзо):
- Цандао – «скрытый меч», удержание меча в промежутках между техническими действиями;
 - Бэндао – «вздергивающее» блокирующее движение мечом;
 - Фаньчжадао – колющее движение мечом назад, при этом меч удерживается обратным хватом и прижат к предплечью;
 - Чжуйдао – вертикальное толкающее движение мечом;
 - Дяньдао – «точечный» удар мечом сверху вниз.
4. Базовые движения с обоюдоострым мечом Тайцзи (Тайцзицзянь цзибэнь дунцзо):
- Цзяньчжи – положение пальцев в форме «меча»;
 - Баоцзянь – способ удержания меча;
 - Цыцзянь – прокалывание мечом;
 - Пинцыцзянь – прокалывание мечом с лезвием в горизонтальном положении;
 - Сяцыцзянь – прокалывание вниз;
 - Шанцыцзянь – прокалывание вверх;
 - Пицзянь – «рубящее» движение мечом;
 - Дяньцзянь – укол мечом сверху вниз;
 - Бэнцзянь – отбив клинком к себе за счет движения запястьем;
 - Ляоцзянь – поднимающее движение мечом;
 - Гуацзянь – цепляющее движение мечом;
 - Юньцзянь – кистевой поворот меча в горизонтальной плоскости;
 - Моцзянь – режущее движение мечом в горизонтальной плоскости;
 - Чуаньцзянь – «прорезающий» меч;
 - Ланьцзянь – защитное движение мечом снизу;
 - Чжаныцзянь – горизонтальный рубящий удар мечом;
 - Дапэнчжаньчи («большая птица расправляет крылья») – рубящее диагональное движение мечом в Гунбу;
 - Ланьсао – горизонтально движение мечом;
 - Цинлунчусуй («зеленый дракон выходит из воды») – горизонтальный удар в Гунбу;

- Шицзияотоу – «лев трясет головой», тянущее движение мечом к себе слева и справа с проколом во время шага назад в позицию Сюйбу;
- Тяолянъши – «поднимать занавес», подъем меча с одним поднятым коленом;
- Ематяоцзянь – «дикая лошадь прыгает через пропасть», шаг с подпрыгиванием и горизонтальным прокалыванием мечом в позицию Гунбу;
- Дэнцзяо цзяцзянь – удар ногой во время подъема меча;
- Дакуйсинши («положение Большой медведицы») – подъем меча надо головой в позиции Тисидули;
- Пубу хэнсао («ласточка скользит по воде») – горизонтальное рубящее движение мечом в позиции пубу;
- Таньхайчи («исследовать море») – рубящее движение мечом в позицию Тисидули;
- Хуайчжунбаоюе («обнять луну») – отступление назад с одновременным блоком мечом;
- Суняотоулинь («птица летит к своему гнезду») – прокол снизу вверх в позиции Тисидули;
- Улунбайвэй («черный дракон машет хвостом») – блокирующее движение мечом в позиции Сюйбу;
- Фэнцзюаньхэе («листья лотоса кружатся на ветру») – разворот и горизонтальное рубящее движение мечом;
- Хубаотоу («тигр прикрывает голову») – встречное движение рук перед грудью с горизонтальным режущим движением мечом в позиции Тисидули;
- Синюванюэ («носорог смотрит на луну») – отвод меча по горизонтали в позиции Гунбу;
- Чжинаньчжэнь («компас указывает на юг») – прокалывание мечом в позиции Бинбу;
- Шуньшуйтуйчжоу («толкать лотку по течению») – замах назад и прокол вперед сверху вниз в позиции Гунбу;
- Люсинганьюэ («падающая звезда преследует луну») – рубящий удар сверху в позиции Гунбу;
- Тяньмафэйпу («небесный конь летит над водопадом») – точечное прокалывание сверху вниз в позиции Сюйбу;
- Цзоучэлунь («вращение колеса») – последовательное выполнение гуацзянь с левой и правой стороны;
- Хуанфэнжудун («пчела входит в улей») – последовательные горизонтальные рубящие движения мечом, завершающиеся прокалыванием в позиции Гунбу;
- Фэнсаомэйхуа («цветки сливы развиваются на ветру») – шаги по кругу с удержанием меча на плече, завершающиеся разведением рук в позиции Сюйбу;
- Юньмоцзянь («разогнать облака») – широкоамплитудные горизонтальные рубящие движения мечом с перемещением.

III. Длинное оружие - Чан бинци.

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

- Юньгунь – вращение палкой над головой;
 - Богунь – сдвигающий удар палкой по горизонтали;
 - Шуаньяо луньгунь – мах палкой над головой с прогибом назад;
 - Дяньгунь гайба – удар сверху толстым концом палки;
 - Ухуагунь – вертикальное вращение палкой вперед;
 - Ухуатиляогунь – вертикальное вращение палкой назад.
2. Базовые движения с южной палкой (наньгунь цзибэнь дунцзо):
- Цюаньягунь – обводящее движение палкой;
 - Даньгунь – удар по диагонали сверху концом палки;
 - Богунь – блок-удар палкой сбоку;
 - Ляньхуаньбогунь – последовательные сдвигающие блоки палкой по полу;
 - Ухуагунь – вертикальное вращение палкой вперед;
 - Сехоу гуагунь – движение палкой по наклонной плоскости назад;
3. Базовые движения с копьем (цяншу цзибэнь дунцзо):
- Тоцян – подпирающее движение копьем;
 - Баньдунь чаньцян – уход вниз и «опутывающее» движение копьем;
 - Цзяоцян – круговые движения копьем;
 - Паоцзецян – подброска и ловля копья;
 - Фаньчжацян – обратное прокалывание копьем;
 - Гобэйцян – перебрасывание копьем через спину;
 - Юньцян – вращение копьем над головой;
 - Хэнцзибацян – удар сбоку древком копья;
 - Бэйчуаньцзецян – прокалывание копьем из-за спины.

IV. Изучение комплексов таолу:

- таолу-чанцюань (46 форм чанцюань), 3-й международный комплекс гуйдин таолу- наньцюань, 3-й международный комплекс гуйдин таолу- тайцзицюань (1 на выбор);
- 3-й международный комплекс гуйдин таолу-дао шу, 3-й международный комплекс гуйдин таолу- наньдао, 3-й международный комплекс гуйдин таолу- тайцзи цзянь, 3-й международный комплекс гуйдин таолу- цзяньшу (1 на выбор);
- 3-й международный комплекс гуйдин таолу-гунь шу, 3-й международный комплекс гуйдин таолу- наньгунь, 3-й международный комплекс гуйдин таолу-цяншу (1 на выбор);
- Таолу кунгфу-традиционное ушу – цюаньшу (1 на выбор);
- Таолу кунгфу-традиционное ушу – дуаньбин, таолу кунгфу-традиционное ушу – чанбин (1 на выбор),
- Таолу-дуйлянь цисе.

46 форм чанцюань (сышилюши чанцюань): юбэйши: гунбу – шицзы – туйчжан, динцзыбу – баоцюань; луньби – бинбу – цацюань, фэнчжан – чжэньтитуй, луньби – фаньяо – гунбу – ляочжан, суйбу – гоушоу – лянчжан, бинбу – дуйцюань, тиси – шуанпицюань, чжэньцзяо – мабу – шанцзя – цзайцюань, пубу – байчжан – гунбу – шанцзя чунцюань, тиква – гоушоу – лянчжан, цянь –

юэбу – пубу – лоушоу – гунбу – чунцюань, даньтуй – чунцюань, чабу – гайчжан – себу – чунцюань, тikuа – чуаньчжан – пубу чуаньчжан, шанбу – тэнкунфэйцзяо, тikuа – гоушоу – лянчжан, чжуаньшэнь – чуаньчжан – себу – гоушоу – лянчжан, цэтитуй, гунбу – ячжоу, тikuа – таньшэнь – коуцюань, чжэньцзяо – гунбу – шуантуйчжан, фудихоусаотуй, пубу – чуаньчжан – шанбу – тэнкун – цзяньдань, тikuа – сесячунцюань, чжуаньшэнь – тikuа – гоушоу – тяочжан, цзунбу – байчжан – чжуаньшэнь – тэнкунбайлянь, луньби – пубу – пайчжан, гунбу – шанчунцюань, синбу – лихэтуй – гунбу – гоушоу – туйчжан, хуэйшэнь – чжэньцзяо – гунбу – лянхуань – чунцюань, гунбу – гуаньцюань, бинбу – туйчжан, шанбу – сюаньфэнцзяо, ваньтяобу – пубу – цечжан, табу – даньпайцзяо, гунбу – динчжоу, цзибу – ляочжан, дэнтуй – туйчжан, коутуй – цзячжан – чунцюань, луньби – цзацюань, яньши – пинхэн, тяочжуаньшэнь – тikuа туйчжан, цяньюэбу – байчжан – пубу – пайчжан, чжуаньшэнь – чабу – шуанбайчжан, лоушоу – гунбу – гоушоу – туйчжан, цзисян – вайбайтуй, луньби бинбу цзацюань, шоуши.

3-й международный комплекс гуйдин таолу-наньцюань: юйбэйши, бинбу – баоцюань, чжэньцзяо – баоцюань, баньмабу – аньчжан, юпайцзяо, даньдебу – цзецяо (фашэн «хэй»), мабу – шуантяочжан – фучжан, мабу – шуанчуаньцяо, мабу – точжан – чэньцяо, мабу – шуантуйданьчжи, мабу – шуанбяочжан – чэньцяо, дулибу – фаньяочжао, хуаньтяобу – чжуамяньчжао, сюаньфэнцзяо 450, даньдебу – хучжао, хэндинтуй – аньчжан, тэнкун вайбайтуй, мабу – цзяочашоу, гунбу – гуагайцюань, чабу – бяньцюань, гунбу – гуагайцюань, туйбу – чунцюань, хэнцай туйбочжан, цилунбу – хэнцечжан, гунбу – паоцюань (фашэн «хэй»), шанбу лянхуань – паоцюань, гунбу – паоцюань, цэчуайтуй – пицюань, гунбу – гуагайцюань, гунбу – цзоюшуанбяньцюань, шанбу – цзоюпицюань, цилунбу – цзоюгуацюань, чжэньцзяо – шуангуацюань, гунбу – даньчжи (фашэн «дэ»), сюаньфэнцзяо, даньдебу – цзецяо, гаосюйбу – шэсиншоу, тэнкун вайбайтуй 360, мабу – пицяо, гунбу – шуантуйданьчжи, гунбу – бяочжан – чэньцяо, гунбу – гуагайцюань, мабу – паочжуанцюань, гайбу – цзецяо, мабу – бяньцюань, баньмабу – шуанданьцюань (фашэн «и»), баньмабу – лянхуань чунцюань, мабу – цзичжоу, гаосюйбу – хэцзуйшоу, гунбу – хучжао (фашэн «ва»), дулибу – хучжао, тэнкун мяньцэпу, цзяньсао цэчуайтуй, лиюйдатин, цилунбу – паочжуанцюань, гунбу – гуньцяо, шанбу – лэшоу, гэньбу – шуанчачжан, гэньбу – шуанцечжан, тобу – шуанточжан, гунбу – гуапицюань (фашэн «хэй»), суйбу – туйчжан – чунцюань, бинбу – баоцюань, шоуши.

3-й международный комплекс гуйдин таолу-тайцзицюань: юйбэйши, циши, ланьцюэвэй, даньбянь, байхэлянчи, лоусиаобу, туйбу ячжоу, тэнкунфэйцзяо, тэнкунбайлянь цюэдилун, чжоудичуй, даоцзюаньгун, баньланьчуй, юдэнцзяо, шуанфэнгуаньэр, цзофэньцзяо, пубу сяши, цзиньцидули, сюаньфэнцзяо, дули точжан, чжиданчуй, емафэньцзун, хайдичжэнь, шаньтунбэй, тишоушанши, байхэлянчи, хоучатуй дишипинхэн, байлянь чжуаньти, дули баочжан, шуанчжэньцзяо, дэнцзяоцзятуй, юйнюй чуаньсо, юньшоу, яньшоу гунчуй, ланьцюэвэй, шицзышоу, шоу ши.

3-й международный комплекс гуйдин таолу-даошу: циши, цзедао туйбу-ваньхуа, хоудяньбу – цандао – туйчжан, шанбу – коутуй – чжадао, чаньтоудао,

чжуаньшэнь – гонаодао, гунбу – цандао – туйчжан, юцзопинчжадао, чжуаньшэнь – бэйхуа – чжадао, бинбу – пайди, тэнкунтиси – чжадао, цзибу – баодао, тэнкунфэйцзяо, цэкунфань, тэнкун сюаньфэнцзяо 360, цзедепича, хоудяньбу – дайдао, цзяньваньхуа – чжуаньшэнь чжадао, чжуаньшэнь – чаньтоудао, чжуаньшэнь – гонаодао, сепайцзяо – чжадао, тэнкунвайбайлянь 360 цзе мабу, шанбу – юньдао, хуаньтяобу – чжадао, цэшэнь – юньдао, пинчжадао, бэйхуадао, дао чабу – чаньтоудао, цяньсаотуй – саодао, шанбу – чжадао, тэнкун – хуэйшэнь – саодао, чжуаньшэнь – чаньтоу – гонаодао, гунбу – юньдао, хуаньтяобу – гунбу – чжадао, чжуаньшэнь – гуаляодао, чжаньдао, чжуаньшэнь – гонао, тэнкун – тиси – чжаньдао, сюаньцзы – саодао, цзопань – баодао, чжуаньшэнь – гонао луньпидао, гайбу – фаньшэнь луньпидао, хуэйшэнь дэнцзяо – чжадао, гунбу – дайдао, бинбу – сяцза, чжуаньшэнь – чжуанбу – цзяодао, пинтуйдао, чжуаньшэнь – сяцзедао, чжуаньшэнь – бинбу – сецза, пубу – цандао, гунбу – чжадао, чжуаньшэнь – цзедао, суйбу – фаньчидао, шоуши.

3-й международный комплекс гуйдин таолу-цзяньшу: юйбэйши, бинбу – чицзянь, юньцзянь, шанбу – цэтитуй, суйбу – коуцзянь, туйбу – фаньяоцзянь, цзяньваньхуа, чжуаньшэнь – бэйхуа, цяньваньхуа, гунбу – цыцзянь, бэйхуа, цзяньваньхуа, тиси шанцыцзянь, цзяньваньхуа, гуацзянь, тиси – бэнцзянь, хусинбу, тяоти – фупинчжаньцзянь, шанбу – цыцзянь, фаньшэнь – саоцзянь, цзибу – дяньцзянь, сюаньфэнцзяо, дешуча, цяньваньхуа, фаньгуацзянь, динбу – цяньдяньцзянь, чабу – фаньчуаньцзянь, цяньваньхуа, бэйхуа, сяпицзянь, тиси – цыцзянь, тяохуаньбу – цзяоцзецзянь, чжуаньшэнь – юньцзянь, сюаньцзы, цзяоцзецзянь, чжуаньшэнь – юньцзянь, цзопань, чжуаньшэнь – юньцзянь, ванюэпинхэн, туйбу – фаньяоцзянь, чжуаньшэньваньхуа, гуйбу – сяцзецзянь, цзянь – ваньхуа, коубу – юньцзянь, хусинбу – моцзянь, тяотиси – фаньяоцзянь, цянтьваньхуа, чабу – пинчжаньцзянь, чжуаньшэнь – юньцзянь, туйбу – цыцзянь, чэбу – чуаньцзянь, цянтьваньхуа, тиси – дяньцзянь, тяобэнцзянь, пубу – дайцзянь, бинбу – сяцзецзянь, цзоюгуацзянь, бэйхоу чуаньгуацзянь, тяохуаньбу – паоцзецзянь, цэкунфань, шанбу – пайцзяо, гунбу – чицзянь, бинбу – чицзянь, шанчжи, шоуши.

3-й международный комплекс гуйдин таолу- наньдао: юйбэйши, мабу – аньдао, чжэньцзяо – цандао, цилинбу, гунбу – туйдао (фашэн «хэй»), чжуаньшэнь, баньмабу – чжадао, цилунбу – бэндао, шанбу – каньдао, баньмабу – каньдао (фашэн «хэй»), гайбу – цзедао, цилунбу – чжадао, шанбу сюаньфэнцзяо, даньдебу – аньдао, гаосуйбу – чжуанбин, шанбу, тэнкунвайбайтуй, мабу – фаньводао, чабу – фаньчжадао, туйбу цзоюмодао, мабу – фаньчжадао, тяодань пайцзяо – чабу фаньчжадао, гунбу – модао, цилунбу – фаньяодао, цилунбу – каньдао, чжуаньшэнь – фаньяодао, туйбу – цзоюсаодао, тяочжуаньшэнь – цилунбу – каньдао (фашэн «хэй»), гунбу – дайдао, гайбу – чаньтоупи, дяньбу – мабу – пидао, чжуаньшэнь – юпидао, мабу – пидао, тяочжуаньшэнь – мабу – каньдао, дулибу – пэндао, шанбу сюаньфэнцзяо, шанбу – чжадао, тэнкун – вайбайтуй, мабу – каньдао, туйбу ваньхуадао – даньтуйчжи, цянтьваньхуа – фаньшэнь – тяоканьдао, фаньшэнь – тяоканьдао, даньдебу – каньдао, шанбу – цянтьваньхуадао, мабу – туйдао – хучжао (фашэн «ва»), цзоюцилунбу – каньдао, гонаодао – чжэньцзяо –

цзедао, цилиньбу – гунбу – чжадао (фашэн «ай»), дулибу – цодао, шанбу – тэнкунпаньтуйцэпу, лиюйдатин, шанбу – цзоюгэдао, цилунбу – цзедао, цилиньбу – гунбу – чжуйдао, шанбу – цзоюканьдао, шанбу – цзяньваньхуадао, дяньбу – даньти – дяньдао, шанбу – гоути – бэндао, шанбу – цзоюпидао, баньмабу – каньдао, цилунбу – чжадао, гайбу – каньдао, суйбу – бэндао, цилиньбу – гуйбу туйдао (фашэн «хэй»), баньмабу – пэндао, бинбу – фаньводаобин, шоуши

3-й международный комплекс гуйдин таолу-тайцзи цзянь: юйбэйши, циши, бинбу – дяньцзянь, (цинтиндяньшуй), гунбу сяоцзянь (дапэнчжань чи), дули пицзянь (липихуашань), цзогунбу – лань (инфэнданьчэнь), цзоюляоцзянь (хайдилаоюэ), дули – сяцы (сяньжэньчжилу), туйбу – хуэйчоу (гайланьчуаньсинь), тэнкунфэйцзяо, тэнкунбайлянь цюэдилун, гунбупинцы (цинлунчушуй), чжуаньшэнь сяцы (начжатаньхай), гунбу – пинчжань (яочжаньбайшэ), гунбубэнцзянь (сефэйчжэньчи), себу – яцзянь (фэнулоэ), цзиньбу – цзяоцзянь (улунцзяошуй), дули шанцы (суняотоулинь), суйбу – сяцзе (улунбайвэй), сюаньфэнцзяо, дули – шанто (дулитяолянь), бэнбу – гуацзянь (фэндунчэлунь), суйбу – дяньцзянь (фэнхуандяньтоу), дэнцзяо – цзяцзянь (байюньгайдин), хоучатуйдишипинхэн, байлянь чжуаньти 180 дули, себу – бэнцзянь, (гушупаньгэнь), гунбу – сяцзе (боцаосюньшэ), гунбу – сяцы (начжатаньхай), ююнь - моцзянь (тяньмасинкун), цзоюнь – дайцзянь (боюньванжи), чжэньцзяо ся (шуанчжэньцзинлэй), цэдэн – сяцзе (цзяньсылиянь), мабу – туйцзянь (чжайсинхуаньдоу), чжуаньшэнь – пицзянь (гуайманфаншэнь), гунбу – шанцы (эхупуши), пубу – пэнцзянь (едицанхуа), гунбу – чжицы (цзиньчжэньчжинань), шоуши.

3-й международный комплекс гуйдин таолу-гунь шу: юйбэйши, бинбу – туйгунь, чжуаньшэнь – луньгунь, гунбу – бэйгунь – паньчжоу, юньгунь, чэбу – цзяогунь, чжуаньшэнь – луньгунь, пубу – шуайгунь, чжуаньшэнь – шуайгунь, цзоюдяньгунь, даньшоу – пинлуньгунь, тэнкун бэйгунь тиси чунцюань, тэн кунфэйцзяо, цэкунфань, сюаньфэнцзяо 360, дешуча, чжуаньшэнь – луньгунь, гунбу – богунь, шуаньяо луньгунь, бэйгунь – сепайцзяо, тэнкунвайбайлянь 360, гунбу – боба, пубу – шуайгунь, дяньгунь, чжуаньшэнь – тияогунь, пубу – шуайгунь, цзоюдяньгунь, саогунь, луньгунь, дяньгунь гайба, луньгунь, фаньшэнь пубу – шуайгунь, луньгунь – гунбу – туйчжан, шанбу - чжуаньшэнь – луньгунь, луньгунь – пинсао, сюаньцзы – саогунь, цзопань – луньгунь, чжуаньшэнь – луньгунь, ухуабэйгунь, гайбу – чоба, луньгунь – пубу – баогунь, ухуатиляогунь, чэбу – пигунь, чжуаньшэнь луньгунь, тиси тяобэйгунь, ухуа пубу – шуайгунь, бинбу – бэнгунь, даньшоу – луньгунь, бэйгунь – суйбу – туйчжан, гунбу – богунь, бинбу – чигунь, шоуши.

3-й международный комплекс гуйдин таолу-цяншу: юйбэйши, суйбу – цзяцян, баоцян цэтитуй, юэбу – пицян, гунбу – чжацян, гунбу – ланьначжацян, тисисябоцян, чабу - боцян, тяочабу – сячжацян, хусинбу, куабу – пицян, тяобу – цзяцян, сюаньфэнцзяо, дешуча, бинбу – тоцян, баньдунь чаньцян, хуэйшэнь – пицян, тяочжуань – пицян, фаньшэнь юньцзяоцян, цяндяньбу – сесяхэнбэнцян, паоцзецян, цзибу – фаньчжацян, ухуа гобэйцян, тэнкунбайлянь, гунбу – пинбоцян, чжуаньшэнь – юньцян, хусинбу – цзяоцян, чжуаньшэнь – хэнцзиба, шанбу –

ланьнацянь, тэнкунцзяньдань – бэнцянь, бинбу – тяоба, гунбу – ланьначжацянь, цзяопицянь, коутуйдяньцянь, гунбу – бэнцянь, тяоба – фаньшэнь – тяоцянь, гайтяобу – ланьначжацянь, чжуаньшэнь – даньшоу чжацянь, шанбу – бэйчуаньцзецянь, тэнкунтяо – цзяцянь, пубу – шуайцянь, фаньшэнь – тяочоба, ухуагобэйцянь, цзопань – сячжацянь, хуэйшэнь – пицянь, тяотиси – цзяцянь, тяохуаньбу – сячжацянь, шанбу – цэкунфань, шанбу – чжэнтитуй, пубу – бэйтоцянь, гунбу – ланьначжацянь, гунбу – саоба, динбу – воцянь – аньчжан, бинбу – лицянь – туйчжан, шоуши.

3-й международный комплекс гуйдин таолу- наньгунь: юйбэйши, бинбу – туйгунь, мабу – гуапигунь (фашэн «хэй»), мабу – паогунь, чабу – чогуень, гаосюйбу – гуньягунь, мабу – чогуень, мабу – гуньягунь, дулибу – гайгунь, гунбу – богунь (фашэн «и»), дулибу – бэйгунь – хучжао, бэйгунь – сюаньфэнцзяо, даньдебу – бэйгунь, гаосюйбу – цзигунь, мабу – гуапигунь, баньмабу – чогуень, цяньюэ – баньмабу – чогуень, цилунбу – цзигунь, тэнкунвайбайтуй, мабу – гуапигунь (фашэн «хэй»), цилунбу – цзиба, шанбу – цзоцзигунь, шанбу – юцзиба, шанбу – цзоцзигунь, шанбу – цюаньягунь, гайбу – богунь, дэнтуй – даньгунь, тяочабу – чогуень, тяочабу – чоба, даньдебу – дингунь, гайбу – цзяогунь, гунбу – богунь, мабу – тяопигунь, гунбу – пигунь (фашэн «хэй»), мабу – гуапигунь, бэйгунь сюаньфэнцзяо, даньдебу – туйгунь, тэнкунвайбайтуй, мабу – бэйгунь, гаосюйбу – цзигунь, дулибу – богунь, чабу – лянхуаньбогунь, мабу – бэнгунь, гунбу – богунь, гунбу – гайгунь, гунбу – сецзигунь, мабу – тяоба, цилунбу – цзигунь, цилунбу – цзиба, шанбу – цзоюгэгуень, гунбу – даньгунь, тяочабу – чоугунь, тэнкунпаньтуй 360 цэпу, лиюйдатин, даньдебу – шуайгунь, цилунбу – цзягунь (фашэн «дэ»), дулибу – гайгунь, гаосюйбу – богунь, гунбу – гуапигунь, дулибу – чжугунь, цзоюухуагунь, фаньшэньтяо – даньдебу – шуайгунь, гунбу – сехоу гуагунь, гунбу – пигунь, гунбу – туйгунь (фашэн «хэй»), суйбу – чоугунь, шоуши.

V. Совершенствование комплексов таолу:

- Кунгфу -традиционное ушу цюаньшу – 1 комплекс на выбор;
- Кунгфу -традиционное ушу цисе – 2 комплекса на выбор;
- Дуйлянь без оружия (гуйдин).

VII. Изучение программы на технические степени

Изучение программы на 1 Цзи (техническую степень ушу):

Шоуфа – техника рук. Луньбэй – полный круг руками.

Туйфа – техника ног. Цзисянь даньпайцзяо – одиночный удар ногой с хлопком.

Цзичу таолу – комплексы начального уровня. Эршиши чанцюань – 20 форм чанцюань.

Чайчжао – объяснение применения движений. Шанбу гунбу чунцюань – туйбу мабу гэдан. Чаньвань. Ячжоу. Динчжоу цзето. Гунбу каода – мабу шанцзя. Чаньвань чунцюань – чэбу шанто. Бавань чунцюань – чэбу гэдан. Шуньши даньцюань – мабу гэдан.

Изучение программы на 1 Дуань (мастерскую степень):

Баоцюаньли, циши, гунбу чунцюань, мабу гэдан, гунбу пичжан, баоцюань даньти, шуаньфэн гуаньэр, суйбу хушэньчжан, мабу гэдан, гунбу чунцюань, гунбу шуанцзячжан, тиси гоушоу, гунбу шаньшэнь, суйбу хушэньчжан, шоуши,

баоцюаньли.

Дуйлянь таолу: гунбу чунцюань, гунбу шуанцзячжан, тиси гоушоу, гунбу шаньшэнь,

Изучение 3 дуань Юнчуньцюань:

- Нэймэньпайда – прямой удар кулаком с единовременным блоком;
- Мошоу фушоу – тянущее движение левой рукой и удар ребром правой ладони;
- Чжишоу чунцюань – сбив левой рукой и удар правым кулаком;
- Цзиньма чунцюань – прямой дар кулаком с шагом вперед;
- Начжоу – захват локтя снизу;
- Чжичжан цочжоу – «душащая ладонь», сбив локтя снизу.

Изучение 4 дуань Юнчуньцюань:

- Ляньхуань лашоу – «неразрывное единство», хушоу – баншоу;
- Цзоютаньда – разводить руки вправо и влево (одна рука выполняет таньшоу, вторая – чунцюань);
- Цзоюлада – справа и слева «рушащие» удары (одна рука выполняет захват кулаком вниз, другая – чунцюань);
- Мода чунцюань – прямой удар кулаком с одновременным блоком ладонью вниз;
- Попайчжанкао – «ломающая» ладонь, удар одной ладонью по горизонтали, второй – по вертикали с одновременным продвижением вперед;
- Цэдэнтуй – боковой удар ногой на уровне груди;
- Куньшоу цэдэнтуй – одна рука выполняет таньшоу, вторая – баншоу, нога выполняет боковой удар ногой на уровне колена;
- Чжитуй – «удушающая» нога, преграждающий удар ногой;
- Цзиньбу цзянькао – шаг вперед с ударом плеча внутрь;
- Чжуаньма цзянькао – удар плечом внутрь стоя на месте;
- Чжуаньма сикао – защита плеча с разворотом наружу.

4.3. Этап совершенствования спортивного мастерства.

На этом этапе спортсмены переходят к составлению и отработке произвольных комплексов таолу, где наряду с технической составляющей, большое значение придается наполненностью сложными элементами и их соединениями. В учебно-тренировочном процессе ведущая роль принадлежит методам сопряженной тренировки, которая характеризуется целостным выполнением действий в условиях дополнительных нагрузок, не искажающих технику движений. В тренировку необходимо включать отдельные упражнения, требующие специальных волевых усилий (чаотао суньянь - тренировка полутора комплексов подряд). Упражнения на достижение предельного результата (предельной скорости, высоты, силового усилия). Эти упражнения вырабатывают способность к кратковременным максимальным напряжениям. Упражнения на преодоление утомления. Подобные упражнения развивают выносливость и воспитывают вместе с тем настойчивость, самообладание, необходимые для преодоления трудностей нарастающего утомления (чаотао суньянь; выполнение

большого количества повторов заданного движения - до 1000 раз). Большое значение имеет прикладная отработка изученных технических действий по боксерским снарядам (лапам, мешкам) с целью улучшения техники, а также увеличения силы и скорости ударов.

Одно из главных условий развития положительных волевых качеств спортсменов на данном этапе – воспитание уверенности в своих силах. Без уверенности в своих возможностях преодолеть трудности спортсмен не может проявить необходимую волю в условиях соревнований. Твердая уверенность спортсмена в своих силах основывается на проверке своих возможностей во время тренировки и соревнований. Для правильной оценки спортсменом своих сил необходимо, под руководством тренера, проводить разбор и анализ своих достижений и недостатков, при выполнении упражнений и участии в соревнованиях.

После сдачи нормативов по ОФП результаты сравниваются с предыдущими, и индивидуально корректируется дальнейшая общефизическая подготовка.

В качестве контрольных нормативов по технической подготовке использовать комплексы цюаньшу (чанцюань для ЭССМ) и цисе, моделируя соревновательную обстановку.

4.3.1. Общая физическая подготовка.

Продолжение работы по укреплению здоровья и гармоничному развитию организма спортсменов с применением широкого комплекса средств и методов физического воспитания, применявшихся на предыдущих этапах подготовки.

Всестороннее совершенствование первых трех частей программы. Совершенствование физической подготовки с учетом индивидуальных особенностей и овладение сложными акробатическими элементами (фляк, сальто назад, каскад вперед, пуху).

4.3.2. Специальная физическая подготовка.

Направленность специальной физической подготовки нацелена на развитие физических качеств и компонентов, необходимых для выполнения комплексов таолу и сложных элементов и их соединений. Содержание специальной подготовки составляется с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, его сильных и слабых сторон.

Приоритетное место занимает развитие способности основных групп мышц спортсмена мгновенно развивать усилия вплоть до максимальных: включаются упражнения с отягощениями, эспандерами, боксерскими снарядами (мешками, грушами, лапами) для развития «фацзинь» - мгновенного выброса силы.

Упражнения на развитие силовых способностей. Упражнения для укрепления специфических групп мышц, задействованных в комплексах с оружием, без отягощений (наработка движений путем многократного ускорения, изотонические и статические упражнения, упражнения на базе различных форм шаолинь тунцзыгун). Упражнения для укрепления специфических групп мышц, задействованных в комплексах с оружием, с отягощениями (гантели, отягощения на ноги, тяжелое спортивное оружие). Упражнения на силовых тренажерах.

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки в длину

ковра для ушу, многократное повторения ударов в прыжках и прыжков. Выполнение $\frac{1}{4}$ комплекса с отягощениями. Выполнение каскада прыжков и ударов в прыжках подряд на скорость.

Обработка жоугун повышенной сложности. Прыжки в шпагат, прыжки в шпагат с разворотом корпуса, чаотьяндэн.

Акробатические упражнения. Улун цзяо чжу (подъем вращением), лиюйдатин (подъем разгибом из положения лежа), сюаньцзы чжуаньти (прыжок с проворотом на 360 градусов в горизонтальной плоскости), сюаньцзы чжуаньти деча (с приходом в шпагат). Сюаньфэнцзяо 540 градусов; улунцзяочж;, хуабу цэшуай; паньтуйде. Рондат. Фляк. Сальто вперед с мостика. Сальто назад со страховкой. Упражнения на батуте.

Упражнения на развитие ловкости. Выполнение комбинаций из двух-трех сложных прыжков. Спортивные игры.

Необходима дальнейшая направленная коррекция индивидуальной физической подготовки. В ходе данного этапа, по мере повышения качества выполнения упражнений, на первое место выдвигается необходимость оптимизации дыхания в процессе выполнения комплексов.

4.3.3. Техническая подготовка. Совершенствование приобретенных ранее двигательных навыков и умений. Отработка автоматизма и естественности технических действий. Использование метода сопряженных упражнений. Изучение и совершенствование соревновательных комплексов ушу программы многоборья. Изучение базовых упражнений и комплексов традиционных стилей, традиционного оружия. Изучение и отработка парных комплексов и упражнений (дуйлянь).

I. Изучение произвольных комплексов таолу в сочетании с совершенствованием сложных элементов и их соединений:

- таолу-чанцюань, таолу- наньцюань, таолу- тайцзицюань (1 на выбор);
- таолу- дао шу, таолу- наньдао, таолу- тайцзи цзянь, таолу- цзяньшу (1 на выбор);
- гуйдин таолу- гунь шу, гуйдин таолу- наньгунь, гуйдин таолу- цяншу (1 на выбор);
- таолу кунгфу-традиционное ушу дуйлянь цисе (по желанию).

II. Совершенствование комплексов таолу:

- Таолу кунгфу-традиционное ушу – цюаньшу (1 или 2 на выбор);
- Таолу кунгфу-традиционное ушу – цисе (1 или 2 на выбор),
- Таолу-дуйлянь, таолу-дуйлянь цисе (1 на выбор),
- Кунгфу-традиционное ушу дуйлянь.

III. Изучение программы на мастерские степени ушу:

Изучение программы на 2 Дуань чанцюань (мастерскую степень):

Баоцюаньли – циши – бинбу баоцюань – бинбу шуантуйчжан – шанбу чжэнтитуй – лянби цзяоча – гунбу каньцюань – юэбу пичжан, мабу цзячунцюань, тиси лянчжан, гунбу шуанцзячжан, юдэнтуй, цзобяньтуй, гоушоу юэчуайтуй,

суйбу хушэньчжан, гунбу шанцзя, мабу гэдан, гоушоу гоути, гунбу фаньпицюань, динбу гоушоу лянчжан, мабу шуангуйчжан, юэшань, шанбу ниняо, фаньшэньтяо, пубу чуаньчжан, суйбу хушэньчжан, гунбу фэньчжан, шоуши, баоцюаньли.

Дуйлянть таолу: банбу баоцюань, бинбу шуангуйчжан, шанбу чжэнтитуй, гунбу каньцюань, юэбу пичжан – гунбу шанцзя, мабу цзячжан – мабу гэдан, тиси лянчжан – гоушоу гоути, гунбу шуанцзячжан – гунбу фаньпицюань, юдэнтуй – динбу гоушоу лянчжан, цзобяньтуй – шуанпайчжан, гоушоу юэчуайтуй – фаньшэнь тяо, суйбу хушэньчжан, гунбу фэньчжан, бинбу баоцюань.

Изучение программы на 5 дуань Юнчуньцюань:

- Шанчунцюань – удар кулаком снизу вверх;
- Цюаньшоу хэнцюань – удар кулаком сбоку;
- Ваймэньпайда – одновременный блок ладонью и прямой удар кулаком;
- Чунцюань чжуаньбаншоу – прямой удар кулаком с продвижением вперед и последующим блоком предплечьем;
- Туйма шуанфушоу – шаг назад с двойным давлением предплечьем;
- Ляньти таншоу – «разворачивающая ладонь» и удар ногой вперед и в сторону;
- Гэншоу баошуай – выведение из равновесия путем толчка ладонями;
- Чжитуй фаньшуай – удар ногой вперед, шаг назад с толчком ладонью вперед.

Изучение программы на 6 дуань Юнчуньцюань:

- Чжуаньмагэнда – шаг назад вправо правой ногой, рубящее движение правой ладонью вниз, удар кулаком левой рукой;
- Цобу – «путаный шаг», шаг с поворотом на 180°;
- Цобу наби – шаг с поворотом на 180 градусов с давлением вниз ладонями;
- Цобу фаньнацзянь – шаг с поворотом на 180 градусов с блоком и давлением на плечо;
- Гэншоу попайчжанкао – шаг вперед с ударом руками «руки-бабочки»;
- Чжэнчжан попай чжанкао – шаг вперед с толчком обеими руками на уровне груди;
- Шуанхэнчжан попай чжанкао – разбивание захвата и толчок вниз обеими ладонями;
- Пайшоу чжоукао – удар локтем сбоку с продвижением вперед.

4.4. Этап высшего спортивного мастерства.

Данный этап программы характеризуется наличием у спортсмена развитых двигательных навыков, позволяющих быстро осваивать новые комплексы и сложные элементы различных разделов ушу. На первое место на данном этапе выходит воспитание у спортсменов групп высшего спортивного мастерства устойчивой толерантности к стрессогенным ситуациям (синдром предсоревновательного стресса, фрустрация, вызванная неудачным выступлением). В техническом плане на первое место выходит отработка комплексов международного соревновательного стандарта (гоцзи гуйдин таолу) и обязательных элементов повышенной сложности (чжэдин наньду дунцзо). Особые

требования, предъявляемые к ОЭПС (обязательные элементы повышенной сложности) обусловлены тем, что данные элементы представляют собой квинтэссенцию сложных движений и акробатических элементов (например, прыжки с проворотом на 540 и 720, сюаньфэнцзяо 540 градусов деча), требующих от организма спортсмена работы на пределе возможностей.

Соотношение цзибэньгун и других тренировочных методов на этом этапе - 20% к 80%.

4.4.1. Общая физическая подготовка.

Продолжение работы по укреплению здоровья и гармоничному развитию организма спортсменов с применением широкого комплекса средств и методов физического воспитания, применявшихся на предыдущих этапах подготовки.

Всестороннее совершенствование программы. Совершенствование физической подготовки с учетом индивидуальных особенностей и овладение сложными акробатическими элементами (фляк, сальто назад, каскад вперед, пуху).

4.4.2. Специальная физическая подготовка.

Направленность специальной физической подготовки нацелена на развитие физических качеств и компонентов, необходимых для выполнения комплексов таолу и сложных элементов и их соединений. Содержание специальной подготовки составляется с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, его сильных и слабых сторон. Совершенствование физической подготовки осуществляется с учетом требований индивидуального плана спортсмена в соответствии с соревновательным циклом.

Упражнения на развитие силовых способностей – упражнения для укрепления различных групп мышц, преимущественно задействованных в ОЭПС (с отягощениями и без отягощений).

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей – выполнение 1/4 комплекса международного соревновательного стандарта с отягощениями. Выполнение ОЭПС.

Развитие способности основных групп мышц спортсмена мгновенно развивать усилия вплоть до максимальных. Использовать упражнения с отягощениями, экспандерами, боксерскими снарядами (мешками, грушами, лапами) для развития способности производить так называемый "выброс силы" (фацзинь).

4.4.3. Техническая подготовка

Совершенствование приобретенных ранее двигательных навыков и умений. Отработка автоматизма и естественности технических действий. Использование метода сопряженных упражнений. Изучение и совершенствование соревновательных комплексов ушу программы многоборья. Изучение базовых упражнений и комплексов традиционных стилей, традиционного оружия. Изучение и отработка парных комплексов и упражнений (дуйлянь).

Отработка программы многоборья в соответствии с международным соревновательным стандартом. Отработка ОЭПС. Отработка комплексов с моделированием условий соревнований (внешние раздражители, яркий свет, шум, зрители, судьи).

Техническая подготовка. Совершенствование произвольных комплексов таолу в сочетании с совершенствованием сложных элементов и их соединений.

Совершенствование комплексов:

- таолу-чанцюань, таолу- наньцюань, таолу- тайцзицюань (1 на выбор);
- таолу- дао шу, таолу- наньдао, таолу- тайцзи цзянь, таолу- цзяньшу (1 на выбор);
- гуйдин таолу- гунь шу, гуйдин таолу- наньгунь, гуйдин таолу- цяншу (1 на выбор);
- таолу кунгфу-традиционное ушу дуйлянь цисе (по желанию).
- Таолу кунгфу-традиционное ушу – цюаньшу (1 или 2 на выбор);
- Таолу кунгфу-традиционное ушу – цисе (1 или 2 на выбор),
- Таолу-дуйлянь, таолу-дуйлянь цисе (1 на выбор),
- Кунгфу-традиционное ушу дуйлянь (дуйлянь цисе),
- Юнчуньцюань-гуйдин (1 на выбор) либо юнчуньцюань - традиционные формы,
- Юнчуньцюань-шуандао или юнчуньцюань-гунь (1 на выбор),
- Юнчуньцюань-гуйдин дуйда,
- Юнчуньцюань-мужэньчжуан.

4.4. Учебно-тематический план

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки			
Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 180/270		
История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 20/30	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Чемпионатов мира по виду спорта ушу.
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 20/30	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 20/30	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	≈ 20/30	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 20/30	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 20/30	май	Понятие о технических элементах вида спорта ушу. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 20/30	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание обучающихся	≈ 20/30	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный	≈ 20/30	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования

инвентарь по виду спорта			оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	$\approx 630/720$		
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	$\approx 70/80$	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
История возникновения вида спорта ушу	$\approx 70/80$	октябрь	Зарождение ушу. Развитие вида спорта ушу в России, разновидность стилей и техник, применяемых в обучении.
Режим дня и питание обучающихся	$\approx 70/80$	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	$\approx 70/80$	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	$\approx 70/80$	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-	$\approx 70/80$	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика.

тактической подготовки. Основы техники вида спорта ушу			Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	$\approx 70/80$	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	$\approx 70/80$	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	$\approx 70/80$	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях по виду спорта ушу.
Этап совершенствования спортивного мастерства			
Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 810		
Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 135	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	≈ 135	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

<p>Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося</p>	<p>≈ 135</p>	<p>ноябрь</p>	<p>Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.</p>
<p>Психологическая подготовка</p>	<p>≈ 135</p>	<p>декабрь</p>	<p>Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.</p>
<p>Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс</p>	<p>≈ 135</p>	<p>январь</p>	<p>Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.</p>
<p>Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта</p>	<p>≈ 135</p>	<p>февраль-май</p>	<p>Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.</p>
<p>Восстановительные средства и мероприятия</p>	<p>в переходный период спортивной подготовки</p>		<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности;</p>

			<p>организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.</p>
Этап высшего спортивного мастерства			
Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈900		
Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈260	сентябрь	<p>Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.</p>
Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	≈130	октябрь	<p>Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. Краткие сведения о строении, развитии и функциях организма.</p>
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈130	ноябрь	<p>Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.</p>
Подготовка обучающегося как	≈130	декабрь	<p>Современные тенденции совершенствования системы</p>

<p>МНОГОКОМПОНЕНТНЫЙ процесс</p>			<p>спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.</p>
<p>Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта</p>	<p>≈130</p>	<p>май</p>	<p>Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.</p>
<p>Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс</p>	<p>≈130</p>	<p>январь</p>	<p>Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки в ушу. Оценка эффективности тренировочного занятия и техники осваиваемых упражнений, способы их выявления и устранения.</p>
<p>Восстановительные средства и мероприятия</p>	<p>В переходный период спортивной подготовки</p>		<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная</p>

		тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико- биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно- тренировочных мероприятий
--	--	---

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «ушу» основаны на особенностях вида спорта «ушу» и его спортивных дисциплин. Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «ушу», по которым осуществляется спортивная подготовка. В данной Программе учитываются особенности осуществления спортивной подготовки по следующим спортивным дисциплинам вида спорта «ушу»: таолу, кунгфу-традиционное ушу, юнчуньюань.

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.

Кунгфу-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.

5.2. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

5.3. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «ушу» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «ушу» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

5.4. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований

безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «ушу».

6. Условия реализации Программы

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

6.1.2. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238) с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки:

Таблица 1

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивных дисциплин таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньцюань - гуйдин, юнчуньцюань - гунь, юнчуньцюань - мужэньчжуан, юнчуньцюань - традиционные формы, юнчуньцюань - шуандао			
1.	Ковер для ушу (комплект с подложкой)	штук	1
2.	Манекен Вин Чун (мужэньчжуан)	штук	1
Для спортивных дисциплин саньда, юнчуньцюань - весовая категория			
3.	Мешок боксерский	штук	3
4.	Напольное покрытие татами и помост	штук	1
5.	Лапа боксерская	штук	10

Таблица 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации и (лет)	количество	срок эксплуатации и (лет)	количество	срок эксплуатации и (лет)	количество	срок эксплуатации и (лет)
Для спортивных дисциплин: таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньцюань - гуйдин, юнчуньцюань - гунь, юнчуньцюань - мужэньчжуан, юнчуньцюань - традиционные формы, юнчуньцюань - шуандао											
1.	Спортивный инвентарь «гунь», «цян»	штук	на обучающегося	–	–	1	1	2	1	2	1
2.	Спортивный инвентарь «цзучебянь», «саньцегунь»	штук	на обучающегося	–	–	1	1	2	1	2	1
3.	Спортивный инвентарь «цзянь», «дао», «наньдао»	штук	на обучающегося	–	–	1	1	2	1	2	1
4.	Спортивный инвентарь «шуандао»,	штук	на	–	–	1	1	2	1	2	1

	«шуангоу», «шуанбишоу» «шуанцзянь»		обучающегося								
--	--	--	--------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство- вания спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатаци и (лет)	количество	срок эксплуатаци и (лет)	количество	срок эксплуатаци и (лет)	количество	срок эксплуатаци и (лет)
1.	Костюм для выступлений «Ифу»	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
2.	Обувь для ушу	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
3.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
4.	Чехол для переноски спортивного инвентаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

5.	Бандаж защитный паховый	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
----	-------------------------------	------	--------------------	---	---	---	---	---	---	---	---

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

6.2.1. Уровень квалификации лиц, реализующих Программу, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952-н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный

№ 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 № 761н (зарегистрирован Минюстом России 06.10.2010, регистрационный № 18638).

6.2.2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и этапе совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение второго тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики видов спорта (при условии их одновременной работы с обучающимися).

7. Перечень информационного обеспечения

Литература

1. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «ушу» (утверждена приказом № 1528 от 21.12.2022 Министерства спорта Российской Федерации);
2. Музруков Г.Н. «Основы ушу», М. 2016;
3. Правила соревнований по виду спорта «ушу»;
4. Основы спортивной тренировки. Матвеев Л.П., Москва, Физкультура и спорт, 1985;
5. Матвеев Л.П., Новиков А.Д. «Теория и методика физического воспитания», Москва, Физкультура и спорт, 1976;
6. Матвеев Л.П. «Основы спортивной тренировки», Москва, Физкультура и спорт, 1985;

7. Туманян Г.С., Гожин В.В. «Психологическая подготовка единоборцев» Москва, Советский спорт, 2002;
8. Харацидис С.К. «Оперативное планирование тренировочной деятельности» Москва, Советский спорт, 2002.
9. Вайнер, З.Н. ЗОЖ как принципиальная основа обеспечения здоровой жизнедеятельности/З.Н.Вайнер // ОБЖ. Основы безопасности жизни. - 2009. - № 3. - С. 39-47.
10. Верхошанский, Ю.В. Теория и методология спортивной подготовки: блоковая система тренировки спортсменов высокого класса / Ю. В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры, 2005. – № 4. – С. 2-14.
11. Залетаев, И.П. Здоровый образ жизни и профилактика наркомании средствами физической культуры и спорта / И. П. Залетаев // Физическая культура в школе. - 2006. -№ 8. - С. 64-69.
12. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории, методики воспитания / В.М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 200 с.
13. Боген Н.Н. Обучение двигательным действиям -М.: ФиС, 1985г.
14. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте-М.: ФиС, 1970г.
15. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов /Л.П.Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
16. Менхин, Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике / Ю.В. Менхин – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.
17. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. -М:ФиС, 1988г.
18. Дьячков В.М. Физическая подготовка спортсмена -М: ФиС, 1961.
19. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов.-М.: ФиС, 1966.
20. Сивицкий, В.А. Базовая подготовка в системе подготовки спортсменов-танцоров / В. А.Сивицкий // Гимнастика: сб. науч. тр. Вып. VI / С.-Петербург. гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 2008. - С. 118-124.
21. Усачев Н.А. Здоровый образ жизни как фактор индивидуальной безопасности / Н.А.Усачев // Проблемы педагогической деятельности в физической культуре и спорте и пути их решения в физкультурном образовании: материалы науч.-практ. конф. каф.педагогике СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, посвящ. памяти д-ра пед.наук, проф. А.А.Сидорова. - Калининград: Изд-во КГУ,2005. - С.182-186.
22. «Хореография в гимнастике» Т.С. Лисицкая. «Физкультура и спорт», Москва 1984г.
23. Кофман А.Б. «Воспитательная работа с юными спортсменами» В книге «Система подготовки спортивного резерва», М.,1994 г.
24. Кузнецова З.И. Развитие двигательных качеств школьников.-М.: Просвещение, 1967.
25. Лях В.И. Координационные способности школьников. -Мн.: Полымя, 1989.

26. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. В.Н. Платонов, дпн, профессор. Изд. – Москва, ООО «Принтлето», 2021 – в двух томах, 608 с., 592 с.
27. Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов. Под.ред.Г.А.Макаровой. Изд. – Москва, ООО «Принтлето», 2022 – 512 с.
28. Упражнения в системе спортивной подготовки : настольная книга тренера / Федеральный центр подготовки спортивного резерва (ФЦПСР) ; сост. И. Г. Максименко. — Москва : ПРИНТЛЕТО, 2022. — 511
- 29.Тарасова Л.В. «Формирование системы комплексного контроля подготовки спортивного резерва» М., 2022 г.
30. Лях В.И. «Теоретико-методические основы тренировки координационных способностей юных и квалифицированных спортсменов» М., 2022 г.
- 31.Гаврилова Е.А. «Безопасность в детско-юношеском спорте» М., 2021 г.
- 32.Касаткин В.Н. «Психологические преимущества спортсмена» М., 2021 г.

Интернет-ресурсы

1. Международная федерация ушу (www.iwuf.org).
2. Европейский федерация ушу и кунгфу (www.ewuf.org).
3. Федерация ушу России (www.wushu-russ.ru).
4. Федерация ушу Пермского края (www.wushuperm.ru).
5. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>).
6. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>).
7. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org>).
8. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>).

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

№ п/п	Упражнения	Ед.изм.	Норматив													
			6-7 лет мальчики	6-7 лет девочки	8-9 лет мальчики	8-9 лет девочки	10-11 лет мальчики	10-11 лет девочки	12-13 лет мальчики	12-13 лет девочки	14-15 лет юноши	14-15 лет девушки	16-17 лет юноши	16-17 лет девушки	18 лет и старше мужчины	18 лет и старше женщины
Нормативы общей физической подготовки																
1	Бег на 30 м	с	-	-	не более 6,9 7,1		не более 6,5 6,7		не более 6,7 6,8		-	-	-	-	-	-
2	Челночный бег 3*10 м	с	не более 12,0 12,2		не более 11,5 11,7		не более 9,9 10,0		не более 9,2 9,6		не более 7,9 8,2		не более 7,2 8,0		-	-
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 110 105		не менее 115 110		не менее 120 140		не менее 140 155		не менее 180 165		не менее 190 170		не менее 215 180	
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	см	не менее +1 +3		не менее +1 +3		не менее +3 +5		не менее +6 +9		не менее +9 +13		не менее +9 +13		не менее +11 +15	
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	кол-во раз	-	-	-	-	-	-	-	-	не менее 34 31		не менее 35 32		не менее 49 43	
Нормативы специальной физической подготовки																
1	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	кол-во раз	не менее 3 1		не менее 5 3		не менее 7 5		не менее 9 7		не менее 12 10		не менее 16 12		не менее 20 15	
2	Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин	кол-во раз	не менее 18 16		не менее 20 18		не менее 22 20		не менее 30 25		не менее 35 33		не менее 38 35		не менее 42 37	
3	Двойной прыжок в длину с места	см.	не менее 280 270		не менее 300 290		не менее 330 325		не менее 390 370		не менее 440 400		не менее 460 410		не менее 500 420	
4	Прыжки в длину на одной ноге 10 м	с	не более 6,2 6,4		не более 5,8 6		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5	Шпагат продольный (фиксация положения)	с	не менее 5,0 7,0		не менее 5,0 7,0		не менее 10,0 10,0		не менее 12,0 12,0		не менее 15,0 15,0		не менее 15,0 15,0		не менее 15,0 15,0	
6	Шпагат поперечный (фиксация положения)	с	не менее 5,0 7,0		не менее 5,0 7,0		не менее 10,0 10,0		не менее 12,0 12,0		не менее 15,0 15,0		не менее 15,0 15,0		не менее 15,0 15,0	
7	Исходное положение – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения)	с	не менее 5,0 7,0		не менее 5,0 7,0		не менее 10,0 10,0		не менее 12,0 12,0		не менее 15,0 15,0		не менее 15,0 15,0		не менее 15,0 15,0	
8	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 60 см. фиксация положения)	с	не менее 5,0 5,0		не менее 5,0 5,0		не менее 5,0 5,0		не менее 5,0 5,0		не менее 5,0 5,0		не менее 5,0 5,0		-	-
9	Бег на 500 м	мин, с	-	-	-	-	не менее 2,15 2,30		не менее 1,95 2,15		не менее 1,55 2,00		-	-	-	-
10	Подтягивание из виса на перекладине	кол-во раз	-	-	-	-	не менее 2 1		не менее 4 2		не менее 7 4		не менее 11 4		не менее 15 5	

Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке

Этап начальной подготовки до года

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Уровень технической подготовленности			
		ниже среднего 2	средний 3	хороший 4	отличный 5
1	Мабу	Бедра не параллельны полу	Носки направлены наружу более 45°	Наклон спины до 30°, колени не над стопами	Выполнение элемента без ошибок
2	Гунбу (на любую ногу)	Бедро опорной ноги не параллельно полу	Стопа ноги, находящейся сзади, не плотно прижата к полу и не направлена по диагонали вперед	Нога, находящаяся сзади не выпрямлена в коленном суставе	Выполнение элемента без ошибок
3	Себу	Высокая позиция	Стопа ноги, находящейся впереди, не развернута пяткой вперед	Ягодицы не полностью прижаты к пятке	Выполнение элемента без ошибок
4	Дулибу	Не может зафиксировать позицию	Колено поднятой ноги ниже уровня пояса, носок не оттянут, опорная нога согнута	Пошатывания	Выполнение элемента без ошибок
5	Дэнтуй/ даньтуй	Носок не натянут на себя, опорная нога согнута,	Колено бьющей ноги поднимается ниже уровня поясницы	Отсутствие приложения силы	Выполнение элемента без ошибок
6	Чжентитуй	Удар выполняется ниже уровня пояса	При выполнении удара нога сгибается	Носок бьющей ноги не достает до лба 10-15 см.	Выполнение элемента без ошибок

7	Туйчжан	Локти во время движения не направлены вниз, плечо не опущено	Большой палец не плотно прижат к ладони	Пальцы не до конца выпрямлены	Выполнение элемента без ошибок
8	Чунцюань	Локти во время движения не направлены вниз, плечо не опущено	Ударная поверхность кулака не в вертикальной плоскости	Большой палец не плотно прижат к другим пальцам	Выполнение элемента без ошибок

Этап начальной подготовки свыше года

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Уровень технической подготовленности			
		ниже среднего 2	средний 3	хороший 4	отличный 5
1	Мабу	Бедра не параллельны полу	Носки направлены наружу более 45°	Наклон спины до 30°, колени не над стопами	Выполнение элемента без ошибок
2	Гунбу (на любую ногу)	Бедро опорной ноги не параллельно полу	Стопа ноги, находящейся сзади, не плотно прижата к полу и не направлена по диагонали вперед	Нога, находящаяся сзади не выпрямлена в коленном суставе	Выполнение элемента без ошибок
3	Себу	Высокая позиция	Стопа ноги, находящейся впереди, не развернута пяткой вперед	Ягодицы не полностью прижаты к пятке	Выполнение элемента без ошибок
4	Дулибу	Не может зафиксировать позицию	Колено поднятой ноги ниже уровня пояса, носок не оттянут, опорная нога согнута	Пошатывания	Выполнение элемента без ошибок
5	Дэнтуй/ даньтуй	Носок не натянут на себя,	Колено бьющей ноги поднимается	Отсутствие приложения силы	Выполнение элемента без ошибок

		опорная нога согнута,	ниже уровня поясицы		
6	Чжентитуй	Удар выполняется ниже уровня пояса	При выполнении удара нога сгибается	Носок бьющей ноги не достает до лба 10-15 см.	Выполнение элемента без ошибок
7	Туйчжан	Локти во время движения не направлены вниз, плечо не опущено	Большой палец не плотно прижат к ладони	Пальцы не до конца выпрямлены	Выполнение элемента без ошибок
8	Чунцоань	Локти во время движения не направлены вниз, плечо не опущено	Ударная поверхность кулака не в вертикальной плоскости	Большой палец не плотно прижат к другим пальцам	Выполнение элемента без ошибок
9	Луньби	Вращение выполняется без скручивания поясицы	Вращение рук не в вертикальной плоскости, руки сильно согнуты	Руки не до конца выпрямлены, ладони не натянуты	Выполнение элемента без ошибок

Учебно-тренировочный этап до трех лет

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Уровень технической подготовленности			
		ниже среднего 2	средний 3	хороший 4	отличный 5
1	Мабу	Бедра не параллельны полу	Носки направлены наружу более 45°	Наклон спины до 30°, колени не над стопами	Выполнение элемента без ошибок
2	Гунбу (на любую ногу)	Бедро опорной ноги не параллельно полу	Стопа ноги, находящейся сзади, не плотно прижата к полу и не направлена по диагонали вперед	Нога, находящаяся сзади не выпрямлена в коленном суставе	Выполнение элемента без ошибок
3	Суйбу	Вес тела перенесен на переднюю ногу	Пятка опорной ноги не прижата к полу, наклон	Бедро опорной ноги не параллельно полу	Выполнение элемента без ошибок

			туловища вперед		
4	Пубу	Позиция недостаточно низкая (опорная нога согнута под углом менее 90°)	Колено согнутой ноги не отведено назад, отставленная нога согнута	Стопы не прижаты к полу	Выполнение элемента без ошибок
5	Чжентитуй	Удар выполняется ниже уровня пояса	При выполнении удара нога сгибается	Носок бьющей ноги не достает до лба 10-15 см.	Выполнение элемента без ошибок
6	Цечуайтуй	Удар выполняется ниже уровня пояса	Наклон корпуса вперед, опорная нога согнута,	При выполнении удара нога недостаточно сгибается коленном суставе	Выполнение элемента без ошибок
7	Туйчжан	Локти во время движения не направлены вниз, плечо не опущено	Большой палец не плотно прижат к ладони	Пальцы не до конца выпрямлены	Выполнение элемента без ошибок
8	Чунцюань	Локти во время движения не направлены вниз, плечо не опущено	Ударная поверхность кулака не в вертикальной плоскости	Большой палец не плотно прижат к другим пальцам	Выполнение элемента без ошибок
9	Луньби	Вращение выполняется без скручивания поясницы	Вращение рук не в вертикальной плоскости, руки сильно согнуты	Руки не до конца выпрямлены, ладони не натянуты	Выполнение элемента без ошибок

Учебно-тренировочный этап свыше трех лет

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Уровень технической подготовленности			
		ниже среднего 2	средний 3	хороший 4	отличный 5
1	Мабу	Бедра не параллельны полу	Носки направлены	Наклон спины до 30°, колени	Выполнение элемента без ошибок

			наружу более 45°	не над стопами	
2	Гунбу (на любую ногу)	Бедро опорной ноги не параллельно полу	Стопа ноги, находящейся сзади, не плотно прижата к полу и не направлена по диагонали вперед	Нога, находящаяся сзади не выпрямлена в коленном суставе	Выполнение элемента без ошибок
3	Суйбу	Вес тела перенесен на переднюю ногу	Пятка опорной ноги не прижата к полу, наклон туловища вперед	Бедро опорной ноги не параллельно полу	Выполнение элемента без ошибок
4	Пубу	Позиция недостаточно низкая (опорная нога согнута под углом менее 90°)	Колено согнутой ноги не отведено назад, отставленная нога согнута	Стопы не прижаты к полу	Выполнение элемента без ошибок
5	Чжентитуй	Удар выполняется ниже уровня пояса	При выполнении удара нога сгибается	Носок бьющей ноги не достает до лба 10-15 см.	Выполнение элемента без ошибок
6	Цечуайтуй	Удар выполняется ниже уровня пояса	Наклон корпуса вперед, опорная нога согнута,	При выполнении удара нога недостаточно сгибается в коленном суставе	Выполнение элемента без ошибок
7	Туйчжан	Локти во время движения не направлены вниз, плечо не опущено	Большой палец не плотно прижат к ладони	Пальцы не до конца выпрямлены	Выполнение элемента без ошибок
8	Чунцюань	Локти во время движения не направлены вниз, плечо не опущено	Ударная поверхность кулака не в вертикальной плоскости	Большой палец не плотно прижат к другим пальцам	Выполнение элемента без ошибок

9	Луньби	Вращение выполняется без скручивания поясницы	Вращение рук не в вертикальной плоскости, руки сильно согнуты	Руки не до конца выпрямлены, ладони не натянуты	Выполнение элемента без ошибок
10	Сюаньцзы	Туловище не в горизонтальной плоскости, прыжок выполнен с малой амплитудой и на низкой высоте	Ноги согнуты под углом более 90°	Ноги согнуты в коленном суставе	Выполнение элемента без ошибок

Этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Уровень технической подготовленности			
		ниже среднего 2	средний 3	хороший 4	отличный 5
1	Пубу	Позиция недостаточно низкая (опорная нога согнута под углом менее 90°)	Колено согнутой ноги не отведено назад, отставленная нога согнута	Стопы не прижаты к полу	Выполнение элемента без ошибок
2	Чжентитуй	Носок ниже груди, опорная нога сильно согнута	Спина согнута, любая из ног согнута, Носок ниже плеча	Расстояние от лба до носка до 10 см.	Выполнение элемента без ошибок
3	Лихэтуй / Вайбайтуй	Носок ниже груди, опорная нога сильно согнута	Носок ниже плеча, бьющая нога согнута	Амплитуда удара менее 135°	Выполнение элемента без ошибок
4	Фуди хоусаотуй - пубу	Подсечка выполнено высоко, отсутствует конечная позиция	Отсутствие приложения силы, колено секущей ноги согнуто	Стопа оторвана от ковра во время подсечки	Выполнение элемента без ошибок

5	Яньшипинхэн	Спина согнута, поднятая нога ниже параллели полу	Поднятая нога согнута, носок не оттянут, туловище не параллельно полу	Пошатыва-ния	Выполнение элемента без ошибок
6	Луньби пубу пайди	Вращение выполняется, стоя на прямых ногах	Вращение рук не в вертикальной плоскости, недостаточна работа поясницы	Руки не до конца выпрямлены, ладони не натянуты	Выполнение элемента без ошибок
7	Тэнкун фэйцзяо	Отсутствие хлопка либо беззвучный хлопок, сильный наклон спины вперед	Во время удара колено левой ноги ниже груди	Стопа бьющей ноги во время хлопка ниже уровня плеча	Выполнение элемента без ошибок
8	Сюаньцзы	Туловище не в горизонтальной плоскости, прыжок выполнен с малой амплитудой и на низкой высоте	Ноги согнуты под углом более 90°	Ноги согнуты в коленном суставе	Выполнение элемента без ошибок

Этап высшего спортивного мастерства

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Уровень технической подготовленности			
		ниже среднего 2	средний 3	хороший 4	отличный 5
1	Сепайцзяо	Отсутствие хлопка, стопа ниже груди	Стопа ниже плеча, бьющая нога согнута	Тихий хлопок	Выполнение элемента без ошибок
2	Сюйбу	Вес тела перенесен на переднюю ногу	Пятка опорной ноги не прижата к полу, наклон туловища вперед	Бедро опорной ноги не параллельно полу	Выполнение элемента без ошибок

3	Вайбайпайцзяо – луньби – пубу пайди - цзацюань	Элемент луньби выполняется, стоя на прямых ногах, отсутствие хлопка в вайбайцзяо	В луньби вращение рук не в вертикальной плоскости, недостаточная работа поясницы, в вайбайцзяо - любая из ног согнута	В луньби руки не до конца выпрямлены, ладони не натянуты, вайбайцзяо – нога ниже уровня плеч	Выполнение элемента без ошибок
4	Лихэпайцзяо	Отсутствие хлопка, любая из ног согнута	Негромкий хлопок, спина согнута	Хлопок выполнен ниже плеча	Выполнение элемента без ошибок
5	Тэнкун байлянъ 360°+ мабу/ цюэдилун	Отсутствие хлопка либо беззвучный хлопок	Стопа ниже уровня пояса, недостаточный градус вращения	Стопа бьющей ноги во время хлопка ниже уровня плеча	Выполнение элемента без ошибок
6	Сюаньфэн цзяо 360°+ мабу	Отсутствие хлопка либо беззвучный хлопок	Стопа ниже уровня пояса, недостаточный градус вращения	Стопа бьющей ноги во время хлопка ниже уровня плеча	Выполнение элемента без ошибок
7	Цекунфань	Прыжок выполнен не в вертикальной плоскости	Ноги согнуты под углом более 90°	Ноги согнуты в коленном суставе	Выполнение элемента без ошибок

Примечание:

1. При выполнении упражнений возможно не более трех попыток.
2. По окончании исполнения всех контрольных упражнений подводится средний балл и выявляется итоговый уровень технической подготовки. Контрольные нормативы считаются сданными при «хорошем» или «отличном» уровне подготовки.