

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

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МБУ ДО  
«СШ «Старт» г.Перми  
  
Т.В. Уточкина  
10 января 2023 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
спортивной подготовки по виду спорта УШУ  
(этапы: начальной подготовки, тренировочный (спортивной  
специализации), совершенствования спортивного мастерства)**

г. Пермь, 2023 г.

## I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «УШУ» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «ушу», содержащих в своем наименовании слова и словосочетания «кунгфу – традиционное ушу» (далее – кунгфу - традиционное ушу), «таолу» (далее – таолу), «саньда» (далее – саньда), «юнчуньцюань – весовая категория» (далее – юнчуньцюань - весовая категория), «юнчуньцюань - гуйдин» (далее – юнчуньцюань - гуйдин), «юнчуньцюань - гунь» (далее – юнчуньцюань - гунь), «юнчуньцюань - мужэньчжуан» (далее – юнчуньцюань - мужэньчжуан), «юнчуньцюань - традиционные формы» (далее – юнчуньцюань - традиционные формы), «юнчуньцюань - шуандао» (далее – юнчуньцюань - шуандао), с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «ушу», утвержденным приказом Минспорта России 23.11.2022 г. № 1065<sup>1</sup> (далее – ФССП).

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, совершенствования спортивного мастерства обучающихся посредством организации систематического участия указанных лиц в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения их в состав спортивных сборных команд.

Реализация поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительных, образовательных, воспитательных, спортивных.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)

<sup>1</sup>(зарегистрирован Минюстом России 20.12.2022 г., регистрационный № 71690).

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
Для спортивных дисциплин: саньда, юнчуньцюань - весовая категория			
Этап начальной подготовки	2-3	10	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2

#### 4. Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-14	12-18	16-24
Общее количество часов в год	234- 312	312-416	416-728	624-936	832-1248

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

учебно-тренировочные занятия по форме обучения могут быть групповыми, индивидуальными, смешанными, самостоятельными.

**Учебно-тренировочные мероприятия:**

№ 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
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не 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

### Спортивные соревнования:

#### Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года
Для спортивных дисциплин: таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньцюань - гуйдин, юнчуньцюань - гунь, юнчуньцюань - мужэньчжуан, юнчуньцюань - традиционные формы, юнчуньцюань - шуандао						
Контрольные	1	1	2	2	2	2
Отборочные	-	-	1	2	3	4
Основные	1	1	2	3	4	5
Для спортивных дисциплин: саньда, юнчуньцюань - весовая категория						
Контрольные	2	2	2	3	3	4
Отборочные	-	-	2	2	3	4
Основные	-	-	2	3	4	5

## 6. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5-6	6-8	8-14	12-18	16-24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов				
		Наполняемость групп (человек)				
		Не менее 10		Не менее восьми		Не менее 2
1.	Общая физическая подготовка (%)	35-39	33-39	25-30	23-30	20-25
2.	Специальная физическая подготовка (%)	15-17	15-17	17-24	17-24	18-24
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-2	1-2	3-10	5-12	5-14
4.	Техническая подготовка (%)	42-54	42-54	42-54	42-54	42-54
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-6	3-6	3-21	3-21	3-21
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6
Общее количество часов в год		234-312	312-416	416-728	624-936	832-1248

## 7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи, судьи при участниках, судьи секундометриста и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> <li>- проведение соревнований по ОФП, СФП;</li> <li>- участие в судейских семинарах</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> <li>- проведение ОРУ, СФУ;</li> <li>- организация и проведение строевых упражнений;</li> <li>- подготовка и участие в показательных выступлениях;</li> </ul>	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		

2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> <li>- лекции, беседы, семинары, в том числе с участием приглашенных специалистов по ЗОЖ.</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);</li> </ul>	В течение года
<b>3. Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися.</p> <p>Еженедельные линейки подъема государственного флага с исполнением гимна Российской Федерации.</p> <p>Информация по значимым политическим событиям в стране и мире.</p>	В течение года

	спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых учреждением. - в показательных выступлениях	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Онлайн-обучение «Ценности спорта»;	Январь	Прохождение онлайн курса – неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://rusada.ru">https:// rusada.ru</a>
	Проведение индивидуальных и групповых мотивационных работ с обучающимися и родителями;	Октябрь	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей и обучающихся. Научить родителей и детей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА

	<p>Весёлые старты «Честная игра», антидопинговая программа «Играй честно»</p> <p>Лекции «Мы за здоровый образ жизни»;</p>	<p>Ноябрь, март</p> <p>Октябрь</p>	<p>«РУСАДА»</p> <p>Проведение викторины с обязательным составлением отчета о проведении мероприятий</p> <p>Пропаганда здорового образа жизни, показы презентаций.</p>
<p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</p>	<p>Онлайн-обучение «Ценности спорта»;</p> <p>Весёлые старты «Честная игра», антидопинговая программа «Играй честно»</p> <p>Лекции «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»</p> <p>Проведение индивидуальных и групповых мотивационных работ с обучающимися и родителями;</p> <p>Лекции «Последствия допинга для здоровья», «Здоровый образ жизни»</p>	<p>Январь</p> <p>Ноябрь, март</p> <p>Февраль, апрель</p> <p>Октябрь</p> <p>Май, Август, Март</p>	<p>Прохождение онлайн курса – неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://rusada.ru">https:// rusada.ru</a></p> <p>Проведение викторины с обязательным составлением отчета о проведении мероприятий</p> <p>Научить обучающихся пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА</p> <p>Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей и обучающихся. Научить родителей и детей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»</p> <p>Пропаганда здорового образа жизни, показы презентаций обучающимся.</p>
<p>Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</p>	<p>Онлайн-обучение «Ценности спорта»;</p> <p>Весёлые старты «Честная игра», антидопинговая программа «Играй честно»</p>	<p>Январь</p> <p>Ноябрь, март</p>	<p>Прохождение онлайн курса – неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://rusada.ru">https:// rusada.ru</a></p> <p>Проведение викторины с обязательным составлением отчета о проведении мероприятий</p>

	Лекции «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Февраль, апрель	Научить обучающихся пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
	Проведение индивидуальных и групповых мотивационных работ с обучающимися.	Октябрь	Вопросы по антидопингу. Использование памятки для обучающихся о правилах пользования сервиса по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
	Лекции «Последствия допинга для здоровья», «Здоровый образ жизни»	Май, август, март	Пропаганда здорового образа жизни, показы презентаций обучающимся.
	Посещение Пермских молодежных антинаркотических площадок	Март	Пропаганда здорового образа жизни.

## 9. Планы инструкторской и судейской практики

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	2-4

Этапы	Инструкторская практика	Судейская практика
ТЭ до 3-х лет	- участие в показательных выступлениях - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; проведение ОРУ и СФУ	- выполнение обязанностей судьи при участниках; - выполнение обязанностей судьи – секундометриста -приобретение навыков помощника секретаря спортивных соревнований;
ТЭ	- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества;	- участие в судействе в качестве помощника секретаря; выполнение обязанностей судьи при участниках; - выполнение обязанностей судьи –

свыше 3-х лет	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> <li>- организация и руководство группой;</li> <li>- построение группы, подачи основных команд на месте и в движении;</li> <li>- организация и выполнение строевых упражнений;</li> <li>- показ и проведение ОРУ и СФУ; - контроль за выполнением упражнений;</li> <li>- участие в показательных выступлениях</li> </ul>	<p>секундометриста</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи, судьи при участниках, судьи секундометриста и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> <li>- участие в судейских семинарах</li> </ul>
ССМ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проведение разминки, акючительной части,</li> <li>- проведение специально-подготовительных упражнений,</li> <li>- проведение и анализ частей тренировки,</li> <li>- подготовка и участие в показательных выступлениях,</li> <li>- составление конспекта занятия,</li> <li>- проведение учебно-тренировочных занятий в младших группах под наблюдением тренера</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- судейство соревнований;</li> <li>- судейство соревнований в качестве заместителя главного судьи;</li> <li>- проведение соревнований по ОФП, СФП;</li> <li>- участие в судейских семинарах.</li> </ul>

### 10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6

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

В целях предупреждения нарушения здоровья у занимающихся предусматриваются следующие мероприятия:

- прохождение углубленного медицинского обследования (далее - УМО) два раза в год спортсменами этапов ТЭ, ССМ (члены сборной команды Пермского края);
- дополнительный медицинский осмотр перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы.
- контроль за использованием фармакологических средств, применением запрещенных для использования в спорте субстанций и методов.

Целью восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок является поддержание и повышение функционального состояния и спортивной формы спортсмена в любой заданный отрезок времени тренирующегося в соответствии с циклом тренировочного процесса и выступающего на соревнованиях в соответствии с календарным планом проведения соревнований различного уровня.

Для восстановления работоспособности спортсменам необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических, и медико-биологических) с учётом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей.

На этапах начальной подготовки - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путём: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объёма и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, тёплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питание. Витаминизация.

На тренировочном этапе до 3-х лет – восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путём: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объёма и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, тёплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питание. Витаминизация.

На тренировочном этапе свыше 3-х лет – основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие её объёма и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, гигиенические средства.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния при подготовке и участии в соревнованиях, используются

педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления рекомендуется: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, баня, сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объёма специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объёма и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительность.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств даёт больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем – локального.

Комплексное использование восстановительных средств в полном объёме необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В отдельных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятий с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

Оказание медицинской помощи при проведении восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок в спорте, после перенесенных заболеваний и травм у спортсменов проводится с учетом определения объема и характера диагностических и восстановительных мероприятий и зависит от характера, объема повреждения, сроков заболевания и этапа спортивной подготовки.

Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень напряженности у спортсменов, устранить состояние психической угнетенности или повышенной возбудимости, ускорить восстановление энергозатрат. При этом широко применяются психологические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация, формирование «внутренних опор», рационализация, сублимация, десенсибилизация. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

### III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. 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)

11.2. 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 субъекта Российской Федерации,
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. 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;
- 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.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, на основе разработанных комплексов контрольно-переводных упражнений, перечня вопросов по теоретической подготовке, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «ушу»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньцюань - гуйдин, юнчуньцюань - гунь, юнчуньцюань - мужэньчжуан, юнчуньцюань - традиционные формы, юнчуньцюань - шуандао						
1.1.	Бег на 30 м (с высокого старта)	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,5	6,7
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			12,0	12,2	11,5	11,7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	115	110
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: саньда, юнчуньцюань - весовая категория						
2.1	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,8	6,0
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	6.05	6.15
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	15	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,6
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньцюань - гуйдин, юнчуньцюань - гунь, юнчуньцюань - мужэньчжуан, юнчуньцюань - традиционные формы, юнчуньцюань - шуандао						
3.1.	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее		не менее	
			3	1	5	3
3.2.	Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин	количество раз	не менее		не менее	
			18	16	20	18
3.3.	Двойной прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	
			280	270	300	290
3.4.	Прыжки в длину на одной	с	не более		не более	

	ноге 10 м		6,2	6,4	5,8	6,0
3.5.	Шпагат продольный (фиксация положения)	с	не менее		не менее	
			5,0		7,0	
3.6.	Шпагат поперечный (фиксация положения)	с	не менее		не менее	
			5,0		7,0	
3.7.	Исходное положение – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения)	с	не менее		не менее	
			5,0		7,0	
3.8.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 60 см, фиксация положения)	с	не менее		не менее	
			5,0		5,0	
<b>4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: саньда, юнчуньюань - весовая категория</b>						
4.1.	Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин	количество раз	не менее		не менее	
			18	16	20	18
4.2.	Двойной прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	
			280	270	300	290
4.3.	Прыжки в длину на одной ноге 10 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	-	-
4.4.	Подтягивание из виса на перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	1	2	1
4.5.	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее		не менее	
			3	1	5	3

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «ушу»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юноши	девочки/девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньюань - гуйдин, юнчуньюань - гунь, юнчуньюань - мужэньчжуан, юнчуньюань - традиционные формы, юнчуньюань - шуандао</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,7	6,8
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,9	10,0
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			120	140

2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: саньда, юнчуньцюань - весовая категория			
2.1.	Бег на 30 м	с	не более
			5,5      5,8
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более
			8,05      8,29
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			18      9
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+5      +6
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			8,7      9,1
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			160      145
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньцюань - гуйдин, юнчуньцюань - гунь, юнчуньцюань - мужэньчжуан, юнчуньцюань - традиционные формы, юнчуньцюань - шуандао			
3.1.	Бег на 500 м	мин, с	не более
			2.15      2.30
3.2.	Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин	количество раз	не менее
			20
3.3.	Двойной прыжок в длину с места	см	не менее
			330      325
3.4.	Подтягивание из виса на перекладине	количество раз	не менее
			2      1
3.5.	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее
			7      5
3.6.	Шпагат продольный (фиксация положения)	с	не менее
			10,0
3.7.	Шпагат поперечный (фиксация положения)	с	не менее
			10,0
3.8.	Исходное положение – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения)	с	не менее
			10,0
3.9.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 80 см, фиксация положения)	с	не менее
			5,0
1. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: саньда, юнчуньцюань – весовая категория			
4.1.	Бег на 500 м	мин, с	не более
			2.15      2.30
4.2.	Двойной прыжок в длину с места	см	не менее
			330      325
4.3.	Подтягивание из виса на перекладине	количество раз	не менее
			2      1

4.4.	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			7	5
4.5.	Прыжки вверх из исходного положения упор присев (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			20	
<b>5. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)</b>				
Период обучения на этапе спортивной подготовки		Уровень спортивной квалификации		
до трех лет		Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
свыше трех лет		Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода и зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «ушу»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньцюань - гуйдин, юнчуньцюань - гунь, юнчуньцюань - мужэньчжуан, юнчуньцюань - традиционные формы, юнчуньцюань - шуандао				
1.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+13
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,9	8,2
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: саньда, юнчуньцюань - весовая категория				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0

2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
2.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньцюань - гуйдин, юнчуньцюань - гунь, юнчуньцюань - мужэньчжуан, юнчуньцюань - традиционные формы, юнчуньцюань - шуандао				
3.1.	Бег на 500 м	мин, с	не более	
			1,55	2,00
3.2.	Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин	количество раз	не менее	
			35	33
3.3.	Двойной прыжок в длину с места	см	не менее	
			440	400
3.4.	Подтягивание из виса на перекладине	количество раз	не менее	
			7	4
3.5.	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			12	10
3.6.	Шпагат продольный (фиксация положения)	с	не менее	
			15,0	
3.7.	Шпагат поперечный (фиксация положения)	с	не менее	
			15,0	
3.8.	Исходное положение – сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения)	с	не менее	
			15,0	
3.9.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 80 см, фиксация положения)	с	не менее	
			5,0	
3.10.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: саньда, юнчуньцюань - весовая категория				
4.1.	Бег на 500 м	мин, с	не более	
			1,55	2,00
4.2.	Двойной прыжок в длину с места	см	не менее	
			440	400
4.3.	Подтягивание из виса на перекладине	количество раз	не менее	
			7	4
4.4.	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			12	10
4.5.	Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин	количество раз	не менее	
			35	33
4.6.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
5. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

#### IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Для спортивных дисциплин: таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньцюань-гуйдин, юнчуньцюань - гунь, юнчуньцюань - мужэньчжуан, юнчуньцюань - традиционные формы, юнчуньцюань – шуандао

### **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Этап начальной подготовки охватывает от 2 до 3 лет. 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%.

### **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ДО 1 ГОДА (ЭНП - 1)**

#### **Теоретическая подготовка.**

#### **Общая физическая подготовка:**

**Основная общефизическая подготовка.** (Разновидности бега, спортивной ходьбы, прыжков (в длину, вверх, многоскоки, с поворотом на 90 и 180 градусов), подтягивания, отжимания в упоре, упражнения на равновесие (пинхэн), лазание по гимнастической стенке, лестнице, канату, шесту).

**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.

1. Цзяньбу жоугун - упражнения для увеличения подвижности плечевого сустава;
2. Яобу жоугун - упражнения для увеличения подвижности позвоночника, в особенности поясничного отдела;
3. Туйбу жоугун - упражнения для увеличения подвижности тазобедренного и оптимизации подвижности коленного сустава

#### **Техническая и специальная подготовка:**

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

#### **Цюаньшу**

##### **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;
- 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 ребром 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 «одиночное 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,

#### **6. 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 чаньтоудао;
- 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;
- Цэдао – диагональное подрезание мечом сверху вниз;
- Ляодао – диагональное подрезание мечом снизу вверх;
- Гуадао – «цепляющее» круговое движение мечом;
- Чжадао – прокалывание мечом.

##### **Базовые движения с обоюдоострым мечом (цзяньшу цзибэнь дунцзо):**

- Цзянь чжи – положение пальцев в форме “меча”;
- Баоцзянь – способ удержания меча;
- Цьцзянь – 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;
- Бэньцзянь – отбив клинком к себе за счет движения запястьем.
- Дяньцзянь – укол мечом сверху вниз.

#### **Изучение базовых кулачных комплексов:**

**18 ши Чанцюань:** ци ши, бинбу – дуйцюань, баньмабу-гэда, гунбу-чунцюань, динбу-шуантяочжан, 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, цилинбу – шуандечжан, югунбу –

цзопаоцюань (фашэн), цилунбу – ютуйчжао, мабу – цзоцецяо, гуйбу – шуанхучжао, чабу – бьяньцюань, чжуаньшэн – гуагай, гунбу – ляочжао, суйбу – цзоцецяо, мабу – чунцюань, себу – чуаньцяо, цилунбу – цзятуйчжао, шоуши.

### **Изучение базовых комплексов с коротким оружием:**

**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 – чжаныцзянь, гунбу – пицзянь, себу – бэнцзянь, гунбу – сяоцзянь, цзою – гуацзянь, чабу – яцзянь, тиква – дяньцзянь, бинбу – цыцзянь, гунбу – тяоцзянь, себу – пинцзянь, шанбу – цзевань, тяобу – ляоцзянь, пубу – яцзянь, тиква – цыцзянь, гунбу – моцзянь.

**16 ши Наньдао:** гуйбу-каньдао, цилунбу-цзедо, гуйбу-чжадао, цилунбу-каньдао, гунбу-туйдао, мабу-цзедо, гунбу-ляодао, мабу-аньдао, гуадао, мабу-гэдао, мабу-каньдао,

### **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), чжуаньшэн 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 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).

## **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СВЫШЕ ОДНОГО ГОДА (ЭНП 2)**

### **Общая физическая подготовка:**

**Основная общефизическая подготовка.** (Разновидности бега, спортивной ходьбы, прыжков (в длину, вверх, многоскоки, с поворотом на 90 и 180 градусов), подтягивания, отжимания в упоре, упражнения на равновесие (пинхэн), лазание по гимнастической стенке, лестнице, канату, шесту).

**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).

**Акробатические упражнения.** (Кувырки вперед (цяньбэй), кувырок назад (хоубэй), переворот боком (цэшоуфань), подъем разгибом (лиюйдатин), равновесия (пинхэн)).

### **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.

1. Цзяньбу жоугун - упражнения для увеличения подвижности плечевого сустава;
2. Яобу жоугун - упражнения для увеличения подвижности позвоночника, в особенности поясничного отдела;
3. Туйбу жоугун - упражнения для увеличения подвижности тазобедренного и оптимизации подвижности коленного и голеностопного суставов.

**Упражнения на развитие ловкости.** Упражнения на согласованность движений, координацию, прыжки с различными движениями, развитие ловкости подвижными играми.

**Техническая и специальная подготовка:**

Закрепление основных базовых элементов ушу. (Ушу цзибэнь синши хэ дунцзо).

**Цюаньшу**

**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;
- 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 ребром ладони;
- Цзячжан – верхнее блокирующее движение ладонью;
- Чжуанчжоу – «сбивающий» удар локтем;
- Даньчжоу – восходящий удар локтем;
- Гуацюань – удар тыльной стороной кулака вниз;
- Гайцюань – «накрывающий» удар кулаком.

**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 «одиночное колено» (южные стили);
- Даньдебу – позиция растянутого полуприседа (южные стили).

#### **4. Основные виды перемещений (цзибэнь буфа):**

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

#### **5. Основные виды движений ногами (цзибэнь туйфа):**

- Даньтуй - удар ногой вперед;
- Дэнтуй - удар пяткой вперед.

### **6. Короткое оружие – Дуаньцзе**

#### **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 чаньтоудао;
- 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;
- Цзедо – диагональное подрезание мечом сверху вниз;
- Ляодао – диагональное подрезание мечом снизу вверх;
- Гуадао – «цепляющее» круговое движение мечом;
- Чжадао – прокалывание мечом.

#### **Базовые движения с обоюдоострым мечом (цзяньшу цзибэнь дунцзо):**

- Цзянь чжи – положение пальцев в форме “меча”;
- Баоцзянь – способ удержания меча;
- Цьцзянь – 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.

**Изучение основных базовых элементов с длинным оружием – 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;
- Чоугунь – тянущее движение палкой.

**Базовые движения с копьем (цяньшу цзибэнь дунцзо):**

- Во цяньфа – 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;
- Цзяцянь – верхний блок-подставка от удара сверху;
- Шуайцянь – «разбивающий» удар сверху вниз копьем.

**Изучение базовых комплексов с длинным оружием:**

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

**16 ши Цяньшу:** циши, баньмабу - лань на цянь, гунбу – пинчжацянь, чабу, гунбу – цзяцянь, гунбу – пицянь, бинбу - сячжацянь, гунбу – тяоба цянь, коутуй – дяньцянь, суйбу – бэнцянь, ухуацянь, динбу – пицянь, дулибу – боцянь, цзяоцянь, гунбу – туйцянь, гунбу – шуайцянь, шоуши.

**16 ши Наньгунь:** циши, гунбу – пигунь, мабу – чогунь, мабу – гуньягунь, цилунбу – цзигунь, мабу – гайгунь, гунбу – даньгунь, мабу – тяоба гунь, цилунбу – гэгунь, гунбу – пигунь, гунбу – луньгунь, гунбу – туйгунь, даньдебу – шуайгунь, мабу – бэнгунь, гунбу – чогунь, суйбу – чоугунь, шоуши.

**Изучение программы на 4 Цзи (техническую степень ушу):**

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 шанця чунцюань.

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

**Изучение комплексов таолу начального уровня:**

- 16 форм гунь шу, цяншу, наньгунь (1 на выбор).

**Совершенствование комплексов таолу начального уровня:**

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

**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.

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ДО 3 ЛЕТ (ТЭ до 3 лет – первый год обучения – ТЭ1)****Физическая подготовка:**

Совершенствование базовой техники ушу и овладение более сложными движениями.

**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 - жоугун).

**Упражнения на развитие ловкости.**

Упражнения на согласованность движений, координацию, прыжки с различными движениями, развитие ловкости подвижными играми.

**Техническая и специальная 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» («пэн» – отражение (горизонтальное движение предплечья вперед, «люй» – откат с приведением ладоней вниз (диагональное движение внизу руками), «цзи» – толчок (толчок скрещенными руками), «ань» – надавливание (толчок обеими руками руками));
- Даньбянь – «одиночный кнут» (раскрытие руками по горизонтали, при конечном положении одной руки в Чжан, а другой руки в Гоу);
- Жуфэнсыби – «как будто запечатать и закрыть» (толчок обеими руками в приставном шаге);
- Лоусиаобу – «почистить колено» (отражение одной рукой и толчок ладонью другой рукой);
- Юньшоу – «облачные руки» (круговое движение руками наружу);
- Байхэляньчи – «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» (прокалывающее движение одной руки, вторая рука в положение Гоу на уровне головы);
- Цзиньцзидули – «золотой петух стоит на одной ноге» (прокол пальцами снизу вверх одной рукой и давящее движение вниз другой рукой, стоя на одной ноге);
- Даоцзюаньгун – «шагнуть назад и отогнать обезьяну» (толчок ладонью в шаге Сюйбу с отступанием назад);
- Шоухуэйпипа – «игра на китайской лютне» (защитное движение обеими руками);
- Цзиньбу Баньляньчуй – продвижение вперед с блоком и ударом;
- Хайдичжэнь – «укол в дно моря», прокалывающее движение ладонью вниз в позиции сюйбу;
- 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);
- Туйбу куаху – «Отступая, оседлать тигра» (одновременный удар ладонями, где одна рука на уровне головы справа, а вторая – слева на уровне живота);
- Чжуаньшэнь байлянь – «Повернуться и смести лотос двумя руками», поворот и удар ногой наружу (круговой удар ногой наружу с поворотом туловища);
- Ваньгун шэху – «Натянуть лук и выстрелить в тигра», (удар обоими кулаками вперед, где одна рука на около лица, а другая на уровне груди);
- Шаньтунбэй – «обмахивать спину веером» (толчок одной ладонью одной руки и защитное движение над головой другой руки в шаге гунбу);
- Баньляньчуй – «отклонить, отразить и ударить кулаком»;
- Шицзишоу – «скрестить руки» (позиция ноги на ширине плеч со скрещенными руками).

**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-поворот (южные стили);
- Гаосюйбу – высокая позиция «пустой шаг (южные стили)
- Цилунбу – шаг «сидя на драконе» (южные стили);
- Гуйбу – позиция «одиночное 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 поворотом 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 (Тяоюэдунцзо)**

- 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;
- Сяццзянь – 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 рашение 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;
  - Цзедо – диагональное подрезание мечом сверху вниз;
  - Ляодао – диагональное подрезание мечом снизу вверх;
  - Гуадао – скрестное движение прокалывания мечом;
  - Чжадао – прокалывание мечом;
  - Модо – режущее движение мечом;
  - Чжаньдао – горизонтальное рубящее движение мечом;
  - Саодао – круговое секущее движение мечом;
  - Юндао – 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;
  - Цзедо – 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;
  - Юндао – проворот меча над головой в горизонтальной плоскости;
  - Модо – 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;
- Сяццзянь – 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;
- Чжаньцзянь – горизонтальный рубящий удар мечом;
- Дапэнчжаньчи – «Большая птица расправляет крылья», рубящее диагональное движение мечом в гунбу (диагональное движение мечом);
- Ланьцзянь – защитное движение мечом снизу;
- 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 суйбу;
- Тяолянши – «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;
- Луньгунь – «рубящее» движение в горизонтальной плоскости;
- Луньпигунь – 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 (цяньшу цзибэнь дунцзо):

- Во цянфа – способы хвата копья;
- Баоцян – способ удержания копья;
- Гайбацян – накрывающий удар сверху древком копья;
- Чжацян – горизонтальное прокалывание;
- Сячжацян – прокалывание вниз;
- Ланьцян – блокирующее движение передней частью копья наружу;
- Нацян – блокирующее движение передней частью копья вовнутрь;
- Бэнцян – «вздергивание» копьем;
- Тяобацян – удар снизу древком копья;
- Боцян – сбив полукруговым движением влево или вправо;
- Туйцян – толкающее движение вперед копьем;
- Лацян – тянущее движение копьем;
- Цзяцян – верхний блок-подставка от удара сверху;
- Шуайцян – «разбивающий» удар сверху вниз копьем.

### Изучение комплексов таолу:

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

**Эрци Чанцюань:** циши, суйбу – лянчжан, бинбу – дуйцюань, гунбу – чунцюань, даньтуй – чунцюань, мабу – чунцюань, гунбу – чунцюань, даньтуй – чунцюань, даюебу цян чунь, 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 тяоцюань, гунбу – динчжоу, чжуаньшэнь – цзопайцзяо – юпайцзяо, тэнкунфэйцзяо – себу сячунцюань, пубу – луньпицюань, тиси – тяочжан, тиси – пичжан, гунбу – чунцюань, суйбу – лянчжан, бинбу – дуйцюань, бинбу – чжаньли, шоуши.

**Эрци Даошу:** циши, гунбу – чаньтоу, суйбу – цандао, гунбу – цянцы, бинбу – шантяо, цзоцянши, юцянши, гунбу – цандао, тиси – чаньтоу, гунбу – пинчжань, пубу – дайдао, себу – сякань, цзопидао, юпидао, себу – аньдао, мабу – пинпи, гунбу – ляодао, чабу – фаньяо, чжуаньшэнь – гуапи, пубу – сякань, цядао – цянцы, цзосеппи, юсеппи, суйбу – цандао, сюаньчжуань – саодао, фаньшэнь – пидао, чаньтоу – цзяньти, пубу – аньдао, чаньтоу – дентуй,

суйбу – цандао, гунбу – чаньтоу, бинбу – баодао, шоуши.

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

**Эрци Цяншу:** циши, чабу – лань на чжун пинчжацян, хуаньтяо – лань на чжун пинчжацян, жаошанбу – лань на чжун пинчжацян, чабу – лань на чжун пинчжацян, чжуаньшэнь – гунбу чжун пин цян, шанбу – гунбу – туйцян, пубу – дипинцян, тиси – баоцян, тиси – цзяцян, гунбу – на чжа цян, мабу – гайба цян, уха на чжа цян, шанбу – пичжацян, тяоба – чжуаньшэнь на чжа цян, хэнданбу – пицян, суйбу – сячжацян, себу – нацян, мабу – даньпин цян, чабу – лань на чжун пинчжацян, гунбу – лацян, чжуаньшэнь – чжун пинчжа, чжуаньшэнь – лацян, чабу – боцян, бинбу – сячжацян, тяобу – чжун пинчжа, аобу – гайбацян, пубу – пицян, чжуаньшэнь – гунбу чжун пинцян, шоуши.

**Эрци Гунбу:** циши, гунбу – пигунь, гунбу – ляогунь, суйбу – шанбогунь, суйбу – бабогунь, чабу луньпигунь, фаньшэнь – луньпигунь, мабу – пинлуньгунь, тяобу – бань луньпигунь, даньшоу – луньпигунь, тиси – бапигунь, гунбу – луньпигунь, гунбу – бэйгунь, тяобагунь, чжуаньшэнь гунбу цзегунь, титуй – 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.

**Эрци Наньцюань:** циши, цилиньбу, гунбу – чунцюань (фашэн), цилунбу – туйчжао, мабу – шуанцецяо, мабу – даньчжи, шуан паньцяо, мабу – шуанчэньцяо, туйчжи, мабу – шуанбяо тяоцюань, 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 – цодэнтуй, гуйбу – шуантуйчжао (фашэн), чабу – бьяньцюань, 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, уха – 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 Тайцзицюань:** циши, юланьцюэвэй, цзоданьбянь, шоухуэйпица, 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 Тайцзицзянь:** циши, бинбу – дянцзянь, 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 – лань, цзиньбу – фаньцы, фаньшэнь – хуэйпи, суйбу – дянцзянь, дули – пинто, гунбу – гуацзянь, суйбу – луньпи, чэбу – фаньцзи, цзиньбу – пинцы, динбу – хуэйчоу, сюань – чжуань пинмо, гунбу – чжицы, шоуши.

**Изучение парного комплекса «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 цянсао, 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 - сянцянь гуньфань  
 47.А и Б - гунбу чунцюань  
 48.А и Б - шанбу аньчжан Шоуши (заключительная позиция).

### **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.

Цзэунтуй 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.

### **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ДО 3 ЛЕТ (ТЭ до 3 лет – второй год обучения – ТЭ2)**

#### **Физическая подготовка:**

Совершенствование базовой техники ушу и овладение более сложными движениями.

**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 - жоугун).

**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).

#### **Техническая и специальная подготовка:**

Изучение, закрепление и совершенствование основных базовых элементов 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 – удар 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;

- 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;
- Гэдан – «преграждающий» блок предплечьем.

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

- Ланьцюевэй – «поймать птицу за хвост» («пэн» – отражение (горизонтальное движение предплечья вперед, «люй» – откат с приведением ладоней вниз (диагональное движение внизу руками), «цзи» – толчок (толчок скрещенными руками), «ань» – надавливание (толчок обеими руками руками);
- Даньбянь – «одинокый кнут» (раскрытие руками по горизонтали, при конечном положении одной руки в Чжан, а другой руки в Гоу);
- Жуфэнсыби – «как будто запечатать и закрыть» (толчок обеими руками в приставном шаге);
- Лоусиаобу – «почистить колено» (отражение одной рукой и толчок ладонью другой рукой);
- Юньшоу – «облачные руки» (круговое движение руками наружу);
- Байхэлянчи – «белый журавль раскрывает крылья» (диагональное раскрытие рук

в стороны, с конечным положением одной руки на уровне головы и другой на уровне бедра);

– Мафэньцзун – «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» (прокалывающее движение одной руки, вторая рука в положение Гоу на уровне головы);

– Цзиньцзидули – «золотой петух стоит на одной ноге» (прокол пальцами снизу вверх одной рукой и давящее движение вниз другой рукой, стоя на одной ноге);

– Даоцзюаньгун – «шагнуть назад и отогнать обезьяну» (толчок ладонью в шаг Сюйбу с отступанием назад);

– Шоухуэйпиша – «игра на китайской лютне» (защитное движение обеими руками);

– Цзиньбу Баньланьчуй – продвижение вперед с блоком и ударом;

– Хайдичжэнь – «укол в дно моря», прокалывающее движение ладонью вниз в позиции сюйбу;

– Пешэньчуй – удар кулаком вниз;

– Фэньцзяо – «отделить стопу», удар носком;

– Дэньцзяо – удар пяткой;

– Цзюочуаньсо – «нефритовая дева пропускает челнок» слева и справа» (толчок одной ладонью вперед и блокирующее движение другой рукой над головой в шаг Гунбу);

– Чжоудичуй – удар кулаком из-под локтя;

– Шанбуцисин – «Шагнуть к семи звездам (Большой медведице)», (толчок вперед скрещенными кулаками);

– Туйбу куаху – «Отступая, оседлать тигра» (одновременный удар ладонями, где одна рука на уровне головы справа, а вторая – слева на уровне живота);

– Чжуаньшэнь байлянь – «Повернуться и смести лотос двумя руками», поворот и удар ногой наружу (круговой удар ногой наружу с поворотом туловища);

– Ваньгун шэху – «Натянуть лук и выстрелить в тигра», (удар обоими кулаками вперед, где одна рука на около лица, а другая на уровне груди);

– Шаньтунбэй – «обмахивать спину веером» (толчок одной ладонью одной руки и защитное движение над головой другой руки в шаг гунбу);

– Баньланьчуй – «отклонить, отразить и ударить кулаком»;

– Шицзишоу – «скрестить руки» (позиция ноги на ширине плеч со скрещенными руками).

### **3. Позиции (бусин):**

– Дулибу – позиция на одной ноге;

– 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):**

- Вайбайтуй – удар выпрямленной ногой изнутри наружу;
- Лихэтуй – удар выпрямленной ногой снаружи внутрь;
- Даотитуй – удар ногой прогнувшись;
- Цэчуайтуй – удар ногой в сторону;
- Чжэньтуй – «топающий» удар;
- Хоудэнтуй – прямой удар ногой назад;
- Фуди хоусаотуй – задняя круговая подсечка с опорой;
- Чжишэнь цяньсаотуй – передняя круговая подсечка с выпрямленным корпусом;
- Цзетуй – опережающий удар ногой (южные стили);
- Хэндунтуй – поперечный диагональный удар ногой (южные стили);
- Цайтуй – толкающий горизонтальный удар ногой (южные стили);

#### **Удары с хлопками:**

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

#### **6. Техника Движения в прыжках (Тяюэдунцзо)**

- Тэнкунфэйцзяо – удар в прыжке выпрямленной ногой;
- Тэнкунбайляньцзяо – удар выпрямленной ногой в прыжке изнутри наружу;
- Тэнкунсюаньфэнцзяо – прыжок с переворотом на 360 градусов и ударом по стопе снаружи внутрь;
- Сюаньцзы – прыжок переворот в горизонтальной плоскости;
- Цэкунфань – боковое маховое сальто;

#### **7. Равновесия (пинхэн):**

- Яньшипинхэн – равновесие «ласточка»;
- Тисипинхэн – равновесие с поднятым коленом;
- Коутуйпинхэн – равновесие с упором под коленом;
- Яньшипинхэн – равновесие с вытянутой назад ногой.

#### **8. Акробатические элементы (депу гунфань)**

- Цяньгунфань – кувырок вперед;
- Хоугунфань – кувырок назад.

### **II. Короткое оружие - Дуань бинци.**

#### **1. Базовые движения с обоюдоострым мечом (цяньшунь цзибэнь дунцзо):**

- Баоцзянь – способ удержания меча перед грудью;
- Цянь чжи – положение пальцев в форме “меча”;
- Цьцзянь – прокалывание мечом;
- Пинцьянь – прокалывание мечом с лезвием в горизонтальном положении;
- Сяцьянь – прокалывание вниз;
- Шанцьянь – 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;
- Бэньцзянь – 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.

**5. 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;
- Модао – 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;
- Дайдао – блок-подставка за счет подтягивания меча;
- Тяодао – движение “вздергивания” мечом;
- Цандао – горизонтальный “секущий” удар мечом;
- Бэйдао – удержание меча за спиной;
- Цядао – блок - подставка мечом.

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

- Баодао – способ удержания меча;
- Цядао – 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.

**7. 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;
- Чжаньцзянь – горизонтальный рубящий удар мечом;
- Дапэнчжаньчи – «Большая птица расправляет крылья», рубящее диагональное движение мечом в гунбу (диагональное движение мечом);
- Ланьцзянь – защитное движение мечом снизу;
- Ланьсао – горизонтально движение мечом;
- Цинлунчшуй – «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 суйбу;
- 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.**

**2. 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;
- Луньгунь – «рубящее» движение в горизонтальной плоскости;
- Луньпигунь – 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.
- 3. 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.

#### **4. Базовые движения с копьем (цяньшу цзибэнь дунцзо):**

- Во цянфа – способы хвата копья;
- Баоцян – способ удержания копья;
- Гайбацян – накрывающий удар сверху древком копья;
- Чжацян – горизонтальное прокалывание;
- Сячжацян – прокалывание вниз;
- Ланьцян – блокирующее движение передней частью копья наружу;
- Нацян – блокирующее движение передней частью копья вовнутрь;
- Бэнцян – «вздергивание» копьем;
- Тяобацян – удар снизу древком копья;
- Боцян – сбив полукруговым движением влево или вправо;
- Туйцян – толкающее движение вперед копьем;
- Лацян – тянущее движение копьем;
- Цзяцян – верхний блок-подставка от удара сверху;
- Шуайцян – «разбивающий» удар сверху вниз копьем.

#### **Закрепление и совершенствование комплексов таолу:**

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

#### **Изучение комплексов таолу:**

- Кунгфу -традиционное ушу цисе – 1 комплекс на выбор.

#### **Изучение программы на 2 Цзи (техническую степень ушу):**

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

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

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

Цинна – захваты и ключи. Чанъвань – 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 цянъсао – тэнкун шаньдао. Бинбубаоцюань.

**Восстановительные процедуры.**

## **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ДО 3 ЛЕТ (ТЭ до 3 лет – третий год обучения – ТЭЗ)**

### **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, Сюнбэйбу, Цзухуайбу – жоугун, Хоютуй, Цэбайтуй, Чжэньятуй, Чжэньдянтуй, Чжэншупия, Чжэнбайтуй, Цэятуй, Цэшупия, Цэбайтуй, Хэнча).

**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).

### **Техническая и специальная 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):**

- 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 – удар 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;
- Чуаньчжан – удар пальцами ладони вперед;
- Шуанбайчжан – двойной круговой мах руками в положение личжан;
- Лоушоу – захват снаружи внутрь;
- Сячунцюань – удар кулаком вниз;

- Шанчунцюань – удар кулаком вверх;
- Тяоцюань – удар кулаком снизу вверх;
- Гуаньцюань – боковой удар по дуге согнутой рукой;
- Чаоцюань – удар полусогнутой рукой снизу вверх;
- Цзяцюань – верхнее блокирующее движение кулаком;
- Цзайцюань – удар кулаком сверху вниз;
- Цзацюань – удар тыльной частью кулака с проворотом сверху вниз;
- Динчжоу – сдвигающий горизонтальный удар в сторону острием локтя;
- Паньчжоу – круговой удар локтем;
- Ячжоу – удар локтем по диагонали вниз;

**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;
- Гэдан – «преграждающий» блок предплечьем.

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

- Ланьцюевэй – «поймать птицу за хвост» («пэн» – отражение (горизонтальное движение предплечья вперед, «люй» – откат с приведением ладоней вниз (диагональное движение внизу руками), «цзи» – толчок (толчок скрещенными руками), «ань» – надавливание (толчок обеими руками руками));
- Даньбянь – «одинокый кнут» (раскрытие руками по горизонтали, при конечном положении одной руки в Чжан, а другой руки в Гоу);
- Жуфэнсыби – «как будто запечатать и закрыть» (толчок обеими руками в приставном шаге);
- Лоусиаобу – «почистить колено» (отражение одной рукой и толчок ладонью другой рукой);
- 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» (прокалывающее движение одной руки, вторая рука в положение Гоу на уровне головы);

– Цзиньцзидули – «золотой петух стоит на одной ноге» (прокол пальцами снизу вверх одной рукой и давящее движение вниз другой рукой, стоя на одной ноге);

– Даоцзюаньгун – «шагнуть назад и отогнать обезьяну» (толчок ладонью в шаг Сюйбу с отступанием назад);

– Шоухуэйпиша – «игра на китайской лютне» (защитное движение обеими руками);

– Цзиньбу Баньланьчуй – продвижение вперед с блоком и ударом;

– Хайдичжэнь – «укол в дно моря», прокалывающее движение ладонью вниз в позиции сюйбу;

– Пешэньчуй – удар кулаком вниз;

– Фэньцзяо – «отделить стопу», удар носком;

– Дэньцзяо – удар пяткой;

– Цзюочуаньсо – «нефритовая дева пропускает челнок» слева и справа» (толчок одной ладонью вперед и блокирующее движение другой рукой над головой в шаг Гунбу);

– Чжоудичуй – удар кулаком из-под локтя;

– Шанбуцисин – «Шагнуть к семи звездам (Большой медведице)», (толчок вперед скрещенными кулаками);

– Туйбу куаху – «Отступая, оседлать тигра» (одновременный удар ладонями, где одна рука на уровне головы справа, а вторая – слева на уровне живота);

– Чжуаньшэнь байлянь – «Повернуться и смести лотос двумя руками», поворот и удар ногой наружу (круговой удар ногой наружу с поворотом туловища);

– Ваньгун шэшу – «Натянуть лук и выстрелить в тигра», (удар обоими кулаками вперед, где одна рука на около лица, а другая на уровне груди);

– Шаньтунбэй – «обмахивать спину веером» (толчок одной ладонью одной руки и защитное движение над головой другой руки в шаг гунбу);

– Баньланьчуй – «отклонить, отразить и ударить кулаком»;

– Шицзишоу – «скрестить руки» (позиция ноги на ширине плеч со скрещенными руками).

### **3. Позиции (бусин):**

– Дулибу – позиция на одной ноге;

– Цзопаньбу – скрученная позиция сидя;

– Хэнданбу – поперечная позиция гунбу;

– Себу – скрученная позиция;

– Сюйбу – позиция «пустого шага»;

– Гаосюйбу – высокая позиция «пустой шаг»;

– Динцзыбу – шаг в форме иероглифа «дин» (гвоздь);

– 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);
- Куатяобу – шаг-подскок.

#### **5. Движения ногами (туйфа):**

- Вайбайтуй – удар выпрямленной ногой изнутри наружу;
- Лихэтуй – удар выпрямленной ногой снаружи внутрь;
- Даотитуй – удар ногой прогнувшись;
- Цэчуайтуй – удар ногой в сторону;
- Чжэньтуй – «топающий» удар;
- Хоудэнтуй – прямой удар ногой назад;
- Фуди хоусаотуй – задняя круговая подсечка с опорой;
- Чжишэнь цяньсаотуй – передняя круговая подсечка с выпрямленным корпусом;
- Цзетуй – опережающий удар ногой (южные стили);
- Хэндинтуй – поперечный диагональный удар ногой (южные стили);
- Цайтуй – толкающий горизонтальный удар ногой (южные стили);

#### **Удары с хлопками:**

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

#### **6. 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.

#### **7. Равновесия (пинхэн):**

- Яньшипинхэн – равновесие «ласточка», равновесие с вытянутой назад ногой;
- Тисипинхэн – равновесие с поднятым коленом;
- Коутуйпинхэн – равновесие с упором под коленом;
- Ваньюэпинхэн – скрученное равновесие прогнувшись;
- Цяньцзютуй дишипинхэн – равновесие в приседе с вытянутой ногой.
- Хоучатуй дишипинхэн – равновесие в приседе со скрученным бедром.

#### **8. Акробатические элементы (депу гунфань)**

- Цяньбэй – полусальто вперед (фаньшэньбэйшуай);
- Лиюйдатин – подъем разгибом (букв. «карп бьёт хвостом»);
- Чжуаньшэнь паньтуйде – падение с проворотом корпуса;
- Цэшоуфань – боковой переворот с опорой на руки («колесо»).

### **II. Короткое оружие - Дуань бинци.**

#### **5. 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.

#### **9. 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;
- Цзедоо – диагональное подрезание мечом сверху вниз;
- Ляодао – диагональное подрезание мечом снизу вверх;
- Гуаодао – скрестное движение прокалывания мечом;
- Чжаодао – прокалывание мечом;
- Модоо – 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»;
- Цзяньвахаудао – прямое кистевое вращение меча;
- Ляованьхуаудао – обратное кистевое вращение меча;
- Дайдао – блок-подставка за счет подтягивания меча;
- Тяодао – движение “вздергивания” мечом;
- Цандао – горизонтальный “секущий” удар мечом;
- Бэйдао – удержание меча за спиной;
- Цзядао – блок - подставка мечом.

#### **10. 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;
- Цзедо – диагональное подрезание мечом сверху вниз;
- Ляодо – диагональное подрезание мечом снизу вверх;
- Гуадо – «цепляющее» круговое движение мечом;
- Чжадо – прокалывание мечом.
- Саодо – горизонтальное подрезание мечом ниже колена;
- Гэдо – блокирующее горизонтальное движение мечом;
- Цадо – восходящее движение мечом;
- Тяодо – поднимающее движение мечом вверх;
- Аньдо – давящее движение вниз лезвием меча;
- Туйдо – толкающее движение лезвием меча;
- Юньдо – поворот меча над головой в горизонтальной плоскости;
- Модо – горизонтальное режущее движение мечом;
- Дайдо – отведение с сопровождением;
- Ляованьхуадо – обратное кистевое вращение меча.

#### **11. 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;
- Бэньцзянь – 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;
- Чжаньцзянь – горизонтальный рубящий удар мечом;
- Дапэнчжаньчи – «Большая птица расправляет крылья», рубящее диагональное движение мечом в гунбу (диагональное движение мечом);
- Ланьцзянь – защитное движение мечом снизу;
- Ланьсао – горизонтально движение мечом;
- Цинлунчужуй – «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 суйбу;
- Тяолянши – «поднимать занавес», подъем меча с одним поднятым коленом;
- Ематяоцзянь – «дикая лошадь прыгает через пропасть», шаг с подпрыгиванием и горизонтальным прокалыванием мечом в позицию гунбу;
- Дэньцзяо цзяцзянь – удар ногой во время подъема меча.

### **III. Длинное оружие - Чан бинци.**

#### **6. 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;
- Луньгунь – «рубящее» движение в горизонтальной плоскости;
- Луньпигунь – 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.

**7. 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.

**8. Базовые движения с копьем (цяншу цзибэнь дунцзо):**

- Во цянфа – способы хвата копья;
- Баоцян – способ удержания копья;
- Гайбацян – накрывающий удар сверху древком копья;
- Чжацян – горизонтальное прокалывание;
- Сячжацян – прокалывание вниз;
- Ланьцян – блокирующее движение передней частью копья наружу;
- Нацян – блокирующее движение передней частью копья вовнутрь;
- Бэнцян – «вздергивание» копьем;
- Тяобацян – удар снизу древком копья;
- Боцян – сбив полукруговым движением влево или вправо;
- Туйцян – толкающее движение вперед копьем;
- Лацян – тянущее движение копьем;
- Цзяцян – верхний блок-подставка от удара сверху;
- Шуайцян – «разбивающий» удар сверху вниз копьем.

**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-цяньшу (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 – цзацюань, фэнчжан – чжэньтитуй, луньби – фаньяо – гунбу – ляочжан, сюйбу – 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, тиква – чуаньчжан – пубу чуаньчжан, шанбу – тэнкунфэйцзяо, тиква – гоушоу – лянчжан, чжуаньшэнь – чуаньчжан – себу – гоушоу – лянчжан, цэтитуй, гунбу – ячжоу, тиква – таньшэнь – коуцюань, чжэньцзяо – гунбу – шуантуйчжан, фудихоусаотуй, пубу – чуаньчжан – шанбу – тэнкун – цзяньдань, тиква – сесячунцюань, чжуаньшэнь – тиква – 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 – тиква туйчжан, цяньюэбу – байчжан – пубу – пайчжан, чжуаньшэнь – чабу – шуан – байчжан, 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 – шуанчуаньцзяо, мабу – точжан – чэньцзяо, мабу – шуантуйданьчжи, мабу – шуанбяочжан – чэньцзяо, дулибу – фаньяочжао, хуаньтяобу – чжуамьянчжао, 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, цэчуай – туйпицюань, 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 – чэньцзяо, 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 – гуньцзяо, шанбу – лэшоу, гэньбу – шуанчачжан, гэньбу – шуанцечжан, тобу – шуанточжан, гунбу – гуапицюань (фашэн «хэй»), сюйбу – 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,

цзиньцзидули, сюаньфэнцзяо, дули точжан, чжиданчуй, емафэньцзун, хайдичжэнь, шаньтунбэй, тишоушанши, байхэлянчи, хоучатуй дишипинхэн, байлянь чжуаньти, дули баочжан, шуанчжэньцзяо, дэнцзяоцзятуй, юйнюй чуаньсо, юньшоу, яньшоу гунчуй, лань цюэ вэй, ши цзы шоу, 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, цянваньхуа, гунбу – цыцзянь, бэйхуа, цзяньваньхуа, тиси шанцыцзянь, цзяньваньхуа, гуацзянь, тиси – бэнцзянь, хусинбу, тяоти – фупинчжаньцзянь, шанбу – цыцзянь, фаньшэнь – саоцзянь, цзибу – дянцзянь, сюаньфэнцзяо, дешуча, цзяньваньхуа, фаньгуацзянь, динбу – цяндяньцзянь, чабу – фаньчуаньцзянь, цзяньваньхуа, 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, цзяньваньхуа, чабу – пинчжаньцзянь, чжуаньшэнь – юньцзянь, туйбу – цыцзянь, чэбу – чуаньцзянь, цзяньваньхуа, тиси – дянцзянь, 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, цилиньбу, 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, цзяньваньхуа – фаньшэнь – тяоканьдао, фаньшэнь – тяоканьдао, даньдебу – каньдао, шанбу – цзяньваньхуадао, 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 сая (шуанчжэньцинлэй), цэдэн – сяцзе (цзяньсылисянь), мабу – туйцзянь (чжайсинхуаньдоу), чжуаньшэнь – пицзянь (гуайманфаншэнь), гунбу – шанцы (эхупуши), пубу – пэнцзянь (едицанхуа), гунбу – чжицы (цинчжэньчжинань), 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 – тилиаогунь, 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, уха пубу – шуайгунь, бинбу – бэнгунь, даньшоу – луньгунь, бэйгунь – суйбу – туйчжан, гунбу – богунь, бинбу – чигунь, шоуши.

**3-й международный комплекс гуйдин таолу-цяньшу:** 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, цяндыньбу – сесяхэнбэнцян, паоцзецян, цзибу – фаньчжацян, уха гобэйцян, тэнкунбайлянь, гунбу – пинбоцян, чжуаньшэнь – юньцян, хусинбу – цзяоцян, чжуаньшэнь – хэнциба, шанбу – ланьнацян, тэнкунцзяндань – бэнцян, бинбу – тяоба, гунбу – ланьначжацян, цзяопицян, коутуйдяньцян, гунбу – бэнцян, тяоба – фаньшэнь – тяоцян, гайтяобу – ланьначжацян, чжуаньшэнь – даньшоу – чжацян, шанбу – бэйчуань – цзецян, тэнкунтяо – цзяцян, пубу – шуайцян, фаньшэнь – тяочоба, ухагобэйцян, цзопань – сячжацян, хуэйшэнь – пицян, тяотиси – цзяцян, тяохуаньбу – сячжацян, шанбу – цэкунфань, шанбу – чжэнтитуй, пубу – бэйтоцян, гунбу – ланьначжацян, гунбу – саоба, динбу – воцян – аньчжан, бинбу – лицян – туйчжан, шоуши.

**3-й международный комплекс гуйдин таолу- наньгунь:** юйбэйши, бинбу – туйгунь, мабу – гуапигунь (фашэн «хэй»), мабу – паогунь, чабу – чогунь, гаосюйбу – гуньягунь, мабу – чогунь, мабу – гуньягунь, дулибу – гайгунь, гунбу – богунь (фашэн «и»), дулибу – бэйгунь – хучжао, бэйгунь – сюаньфэнцзяо, даньдебу – бэйгунь, гаосюйбу – цзигунь, мабу – гуапигунь, баньмабу – чогунь, цяньюэ – баньмабу – чогунь, цилунбу – цзигунь, тэнкунвайбайтуй, мабу – гуапигунь (фашэн «хэй»), цилунбу – циба, шанбу – цзоцзигунь, шанбу – юцзиба, шанбу – цзоцзигунь, шанбу – цюаньягунь, гайбу – богунь, дэнтуй – даньгунь, тяочабу – чогунь, 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 – ланьхуаньбогунь, мабу – бэнгунь, гунбу – богунь, гунбу – гайгунь, гунбу – сецзигунь, мабу – тяоба, цилунбу – цзигунь, цилунбу – циба, шанбу – цзоюгэгунь, гунбу – даньгунь, тяочабу – чоугунь, тэнкунпаньтуй 360 цэпу, линойдатин, 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.

**Совершенствование комплексов таолу:**

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

**Изучение программы на 1 Цзи (техническую степень ушу):**

Шоуфа – техника рук. Луньбэй – полный круг руками.

Туйфа – техника ног. Цзисян 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.

**Восстановительные процедуры.**

**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП свыше 3 ЛЕТ (ТЭ с выше 3 лет – четвертый год обучения)**

**Изучение комплексов таолу:**

- Таолу кунгфу-традиционное ушу – цисе (1 на выбор),

**Совершенствование комплексов таолу:**

- таолу-чанцюань (46 форм чанцюань), 3-й международный комплекс гуйдин таолу- наньцюань (46 форм), 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.

**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП свыше 3 ЛЕТ (ТЭ свыше 3 лет – пятый год обучения)**

**Изучение комплексов таолу:**

- Таолу кунгфу-традиционное ушу – цисе (1 на выбор),
- Таолу кунгфу-традиционное ушу дуйлянь,
- Изучение квалификационного комплекса: 1-ый таолу Хуацюань либо 6-ой таолу Чацюань либо традиционный таолу Хухэшуаньсинцюань (1 на выбор).

**Совершенствование комплексов таолу в сочетании с прыжковой техникой:**

- таолу-чанцюань (46 форм чанцюань), 3-й международный комплекс гуйдин таолу- наньцюань (46 форм), 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- цяньшу (1 на выбор);
  - Таолу кунгфу-традиционное ушу – цюаньшу (1 или 2 на выбор);
  - Таолу кунгфу-традиционное ушу – дуаньбин, таолу кунгфу-традиционное ушу – чанбин (1 или 2 на выбор),
  - Таолу-дуйлянь цисе.

## **ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

### **Физическая подготовка.**

Упражнения на развитие силовых способностей. (Упражнения для укрепления специфических групп мышц, задействованных в комплексах с оружием, без отягощений (наработка движений путем многократного повторения, изотонические и статические упражнения). Упражнения для укрепления специфических групп мышц, задействованных в комплексах с оружием, с отягощениями (наработка движений с тяжелым оружием).

**Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.** (Прыжки в длину ковра для ушу, многократное повторения ударов в прыжках и прыжков.)

**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). 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.

### **Техническая и специальная 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). Развитие способности основных групп мышц спортсмена мгновенно развивать усилия вплоть до максимальных. Упражнения с отягощениями, экспандерами, боксерскими снарядами (мешками, грушами, лапами) для развития “фацзинь” - мгновенного выброса силы.

### **Техника цюаньшу-тайцзицюань:**

#### **Основные положения кисти (цзибэньшоусин):**

Чжан – ладонь;

Цюань – кулак;

Гоушоу - “крюк”, кисть руки пальцы собраны в “щепоть”

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

Пинчунцюань - прямой удар кулаком;

Туй чжан - удар ладонью;

Чуаньчжан - удар пальцами ладони вперед;

Я чжоу – удар локтем

Пи чжан – удар ребром ладони

Пи цюань – рубящий удар кулаком

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

Мабу - П-образная позиция;

Баньмабу - полу-П-образная позиция;

Гун бу - позиция выпада;

Пубу - низкая позиция с вытянутой ногой;

Бин бу - позиция “стопы вместе”;

Дин бу - Т-образная позиция;

Сюйбу – пустой шаг

Ти си дули – стойка на одной ноге с поднятым коленом

Се бу – шаг в положение сидя на пятке

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

Шанбу - шаг вперед;

Туй бу - шаг назад.

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

Дэн цзяо - удар пяткой вперед

Ца цзяо – удар ногой с хлопком

Цечуай туй – удар ногой сбоку

Дань пай цзяо – одиночный удар с хлопком по подъему стопы;

Ли хэ пай цзяо – удар снаружи внутрь с хлопком по стопе;

Вай бай пай цзяо – удар с хлопком изнутри наружу;

**Основные техники в прыжках**

Тэнкунфэй цзяо - удар в прыжке выпрямленной ногой

Тэнкун бай лянцзяо - удар выпрямленной ногой в прыжке изнутри наружу с поворотом на 360 градусов

Тэнкунсюань фэн цзяо - прыжок с поворотом на 180 градусов и ударом по стопе снаружи внутрь с приземлением на бьющую ногу

Диечха – приземление в полушпагат

Тэнкунфэй цзяо - удар в прыжке выпрямленной ногой с приземлением на бьющую ногу

Тэнкун бай лянцзяо - удар выпрямленной ногой в прыжке изнутри наружу с поворотом на 360 градусов с приземлением на бьющую ногу

**7. Равновесия**

Хоуча туй – равновесие на одной ноге с подведенной под колено другой ногой в выпрямленном положении

Дэн цзяо – равновесие с поднятой ногой до уровня выше уровня плеч

**Тайцзицюань**

Ланьцюэвэй – «поймать птицу за хвост»,

пэн – отражение (горизонтальное движение предплечья вперед)

люй – откат (диагональное движение вниз руками)

цзи – толчок (толчок скрещенными руками)

ань – надавливание (толчок обеими руками)

Дань бянь – «одиночный кнут» (раскрытие руками по горизонтали, при конечном положении одной руки в Чжан, а другой руки в Гоу) Лоу сяубу – «почистить колено» (отражение одной рукой и толчок ладонью другой рукой)

Юнь шоу – «облачные руки» (круговое движение руками наружу)

Бай хэлян гчхи – «белый журавль раскрывает крылья» (диагональное раскрытие рук в стороны, с конечным положением одной руки на уровне головы и другой на уровне бедра)

И мафэньцзунг «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)

Ся ши – «змея в траве» (прокалывающее движение одной руки, вторая рука в положение Гоу на уровне головы)

Цзиньцзиду ли – «золотой петух стоит на одной ноге» (прокол пальцами снизу вверх одной рукой и давящее движение вниз другой рукой)

Дао ньяньхоу – «шагнуть назад и отогнать обезьяну» (толчок ладонью в шаге Сюйбу)

Шоу хуэй пипа - «игра на лютне» (защитное движение обеими руками)

Жуфэнг си би – «как будто запечатать и закрыть» (толчок обеими руками в приставном шаге)

Хай дичжэнь – «достать иголку со дна моря» (раскалывающее движение ладонью вниз в шаге Сюйбу)

Пиэшень чуй – «удар кулаком вниз»

Чжуаньшэньпиэшэнь чуй – «вернуться и ударить кулаком» (поворот туловища и давящее движение предплечьем)

Ёу ю ню чуаньсуо – «красавица прядет челноком» (толчок одной ладонью вперед и блокирующее движение другой рукой над головой в шаге Гун бу)

Чжоу ди кань чуй – «удар кулаком из-под локтя»

Шангбуци синьг – «шагнуть к семи звездам» (толчок вперед скрещенными кулаками)

Туй букуаху – «шагнуть назад и оседлать тигра» (одновременный удар обоими кулаками с боков, где одна рука на уровне головы, а другая на уровне живота)

Чжуаньшэнь бай лян – «вернуть туловище и качнуть» (круговой удар ногой наружу с поворотом туловища)

Вонг гунг шэ ху – «натянуть лук и выстрелить в тигра» (удар обоими кулаками вперед, где одна рука на уровне груди, а другая на уровне груди)

Шань тунг бэй – «обмахнуть спину веером» (толчок одной ладонью одной руки и защитное движение над головой другой руки в шаге Гун бу)

Бань лань чуй – «отклонить, отразить и ударить кулаком»

Ши цзи шоу – «скрестить руки» (позиция ноги на ширине плеч со скрещенными руками)

Лиуфэнг си би – «шесть запечатываний и 4 открытия»

Туй бу я джоу – «шаг назад и удар локтем»

Гаотанма – «похлопать по гриве лошади» (удар ребром ладони вперед в шаге Сюйбу)

Шуангфэнг гуань эр – «две вершины пронзают уши» (одновременный боковой удар кулаки на уровне головы)

У ши шань тунг бэй – «обмахнуть спину веером» (толчок одной ладонью одной руки и защитное движение над головой другой руки в шаге Гун бу)

Чень ши и ню чуаньсуо – «красавица прядет челноком» (прокол пальцами в прыжке с последующим толчком ладонью другой рукой)

Чень ши юнь шоу – «облачные руки» (круговое движение руками наружу)

Янь шоу гунг чуй – «прямой удар кулаком»

У ши хай дичжэнь – «достать иглу со дна моря» (раскалывающее движение ладонью вниз в шаге Сюйбу)

Чень ши бай шэ ту сиг – «белая змея выплевывает язык» (прокол пальцами ладонью вверх)

Чень ши бэйчжекао – «изогнуться и ударить плечом» (удар заднем плечом в положение Гун бу)

Чень ши данг тай пао – «двойной удар кулаками» (удар обоими кулаками вперед тыльной стороной)

Чень ши хай дифаньхуа – «поднять цветок со дна моря» (удар предплечьем сверху вниз в положение ног Ти си ду ли)

Чень ши бай юань сяньгуо – «белая обезьяна дарит плоды» (удар кулаком снизу вверх в положение ног Ти си ду ли)

Чень ши цинглунг чу шуи – «зеленый дракон выходит из воды» (удар предплечьем вперед вниз)

### **Удержание и хваты меча (цзяньчи во фа)**

Чицзянь – удержание меча в вертикальном положении

Мань ба – полный хват

Ло ба – спиральный хват

Цянь ба – хват «клещи»

Дяо ба – «хитрый» хват

Я ба – хват с надавливанием

### **Базовые движения с обоюдоострым мечом (цзяньшуйцзибэньдунцзо):**

Цзяньчжи – положение пальцев в форме «меча»

Бао цзянь – способ удержания меча;

Цьцзянь – прокалывание мечом;

Пинцьцзянь – прокалывание мечом с лезвием в горизонтальном положении;

Ся цьцзянь – прокалывание вниз;

Шанцьцзянь – прокалывание вверх;

Пи цзянь – «рубящее» движение мечом;  
 Дяньцзянь – укол мечом сверху вниз;  
 Бэн цзянь – движение «вспарывания» мечом, работа запястья.  
 Ляоцзянь – поднимающее движение мечом  
 Гуацзянь – цепляющее движение мечом  
 Юньцзянь – кистевой поворот меча в горизонтальной плоскости  
 Мо цзянь – режущее движение мечом  
 Чуаньцзянь – «прорезающий» меч

Чжаньцзянь – горизонтальный рубящий удал мечом

### **Основные формы с обоюдоострым мечом (цзяньшунцибэньдунцзо):**

Тингтингцзяньшуи – «стрекоза касается воды» (прокол мечом сверху вниз с позицию Гунгбу)  
 Сяокуисинг – «маленькая медведица» (Ляоцзянь в Сюйбу)  
 Хай дилаоюэ – «зачерпнуть луну со дна моря» (Ляоцзянь в Гунгбу с переходом в Ти си ду ли)  
 Сиянь жэнь чжилу – «бессмертный указывает путь» (Чуаньцзянь в Ти си ду ли)  
 Тюедилунг – «погружение дракона» (полуспагат)  
 Тинглунг чу шуи – «зеленый дракон выходит из воды» (прокол мечом в Гун бу)  
 Да пэнгчжаньчи – «большая птица раскрывает крылья» (диагональное движение мечом)  
 Нэчжатань хай – «Нэчжа исследует море» (прокол мечом сверху вниз в Гун бу)  
 Бяочжэци шэ – «разрезать белую змею на талии» (диагональное движение мечом снизу вверх)  
 СиэЦзайЧжэньчи – «взмахивать крыльями в наклонном полете» (встряхивание мечом в Гун бу)  
 Фань вулуоюэ – «падающие листья на ветру» (надавить мечом в Себу)  
 Няолунгкангшуи – «черный дракон крутит воду» (вращение мечом с шаном вперед)  
 Су ниаотоу линь – «птица летит к своему гнезду» (прокол снизу вверх в Ти си ду ли)  
 Вулунг бай вэй – «черный дракон машет хвостом» (давящее движение мечом в Сюйбу) Босао гэ  
 сюань – «найти змею раздвигая тростник» (Ляо, саоцзянь)  
 Юньмоцзянь «разогнать облака» (горизонтально, круговое движение мечом)  
 Паолянь ши – «поднять занавес» (подъем меча над головой в позицию Ти си ду ли)  
 Цзидунгчхэ лунь – «ветер крутит колесо» (Гоа цзянь во время шага вперед)  
 Сюньхоангдяньтоу – «феникс клюет голову» (прокол мечом в Сюйбу)  
 Цзи шу паньгэнь – «древнее дерево обвивает своими корнями» (Бэнгцзянь в Себу)  
 Бай шэ ту синь – «белая змея выплевывает язык» (горизонтальное движение мечом с поворотом на 180 градусов с проколом в Бин бу через Пубу)  
 Фэнгхуангдяньтоу – кистевое рубящее движение назад  
 Гуаймангфаньшэнг – «чудовищный питон переворачивается» (Пхицзянь в Гун бу)  
 Ху си цзянь – «меч, защищающий колена»  
 Ли туоцяньцинь – «удержание тысячи цзиней» (толчок мечом по горизонтали влево и вправо)  
 Чжаньчицзяньтоу – «расправить крылья и клюнуть в голову» (Ляоцзянь в Себу, прокол мечом в Гун бу)

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

#### **Техника прыжков (тяо юэ фа):**

Тэнкунфэйцзяо – удар в прыжке выпрямленной ногой;  
 Тэнкунсефэйцзяо – диагональный удар в прыжке с выпрямленной ногой;  
 Тэнкунбайлянь – удар выпрямленной ногой в прыжке изнутри-наружу;  
 Тэнкунцэчуай – боковой удар в прыжке с распрямлением ноги;  
 Сюаньфэнцзяо – прыжок с переворотом на 360, 540 и 720 градусов и ударом по стопе снаружи  
 внутрь;  
 Цэкунфань – боковое маховое сальто;  
 Лиюйдатин – подъем разгибом.

#### **Равновесия (пинхэн):**

Дулибу – Равновесие с поднятым вперед коленом  
 Третьи международные гуйдин-таолу наньцюань, наньдао, наньгунь

### **Совершенствование базовых движений в сочетании с прыжковой техникой и техникой перемещений из третьих международных комплексов гуйдинтаолунаньцюань:**

Сюанфэнцзяо 540-даньдебу;  
 Тэнкунбайлянь 540-мабу;  
 Сюанфэнцзяо 360-даньдебу;  
 Тэнкунбайлянь 360-мабу;  
 Тэнкунпаньтуй 360.

**Техника “Длинного кулака” - Чанцюаньшу.**

**Техника прыжков (тяо юэ фа):**

Тэнкунцзяньдань - прямой удар ногой с одновременным движением разноименной рукой;  
 Тэнкунцэчуань - боковой удар ногой;  
 Паньтуйдэ - боковой удар ногой с падением;  
 Чжуаньшэньпаньтуйдэ - удар с падением с поворотом корпуса;  
 Тэнкунхэнданьтуй - диагональный удар ногой;  
 Тэнкунхоухэнданьтуй - обратный диагональный удар ногой.

**Равновесия (пинхэн):**

Чаотяньдэн - равновесие с удержанием ноги над головой;  
 Цянькуйтунпинхэн - равновесие с удержанием ноги впереди;  
 Ванюэпинхэн - равновесие прогнувшись;  
 Цэчуайтуйпинхэн - равновесие с ударом в сторону.

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

**Положения кисти и кулака (шоусин): цюань, чжан (хукоу), гоу;**

**Движения руками (шоуфа):**

Бэн, Люй, Цзи, Ань;  
 Бао, Фэнь, Као;  
 Лоу, Туй;  
 Юнь, Чжуань;  
 То, Цзя, Тяо, Чуань;  
 Цюаньфа, Чжоуфа;  
 Шуанцюаньжаода;  
 Сяши;  
 Фазциндунцзо;

**Техника передвижений (буфа):**

Шанбу, Туйбу, Чэбу, Цзинбу, Гэньбу, Цэсинбу, Гайбу, Чабу, Синбу, Цзунбу, Тяобу, Байбу, Коубу, Няньцзяо.

**Техника ног (туйфа):**

Фэнцзяо, Дэнцзяо, Тицзяо, Пайцзяо, Байляньцзяо, Чуайцзяо, Цайцзяо.

**Прыжки (тяоюэ):**

Эрцицзяо, Юаньдитяо, Тэнкундеча/

**Техника корпуса (шэньфа).**

**Техника взгляда (яньфа).**

Цзуйцюань (Шоусин, Шоуфа, Цюаньфа, Чжанфа, Бусин, Буфа, Шэньфа, Туйфа, Тяоюэ).

Третьи международные гуйдин-таолу:

-чанцюань, наньцюань, тайцицюань – один на выбор;

**Совершенствование базовых движений в сочетании с прыжковой техникой и техникой перемещений из третьих международных комплексов гуйдинтаолу также произвольных комплексов:**

чанцюань, наньцюань, тайцицюань – один на выбор;

Тэнкунфэйцзяо-цэкуньфань

Сюанфэнцзяо-дишуча

Тэнкунбайлянь-мабу

Сюаньцзы-цзопаньбу

Шицзыпинхэн-гунбу

Хоусаотуй-пубу

Тэнкунданьтуй-гунбу

**Совершенствование связок парного комплекса чанцюань-дуйлянь:**

Баоцюань данти-чэбу пайцзяо  
 Пинлун цянсьяо-тэнкун шаньдао  
 Башоу даньти-чэбу пайцзяо  
 Чаньвань ячжоу-динчжоу цзето  
 Бавань чунцюань-чэбу гэдан  
 Шуньши даньцюань-мабу гэдан  
 Пубу чаотуй-шуньши вайбай  
 Шуньши чаотуй-сянцян гуньфань  
 Баоцюань данти-чэбу пайцзяо  
 Гунбу Каода-мабу шанцзя  
 Чжуаньшень хэн цюань-чэбу пайцзяо  
 Гунбу бяньюань-мабу шанцзя  
 Гунбу чачжан-чжуаньшэн шанцзя  
 Юбянти-чэбу пайцзяо  
 Шанбу пичжан-чэбу шанцзя

**Длинное оружие - Чан бинци.**

Базовые движения с копьем (цяншу цзибэнь дунцзо)  
 Третьи международные гуйдин-таолу цяншу  
 Произвольные комплексы таолу цяншу

**Совершенствование базовых движений в сочетании с прыжковой техникой и техникой перемещений из третьих международных комплексов гуйдин таолу или произвольного комплекса таолу:**

цяншу;  
 Тэнкунфэйцзяо-цэкуньфань  
 Сюанфэнцзяо-дишуча  
 Тэнкунбайлянь-мабу  
 Элементы повышенной сложности из произвольного комплекса  
 Ланьнацян  
 Пао цзе цян  
 Пицян

**Совершенствование базовых движений в сочетании с прыжковой техникой и техникой перемещений из третьих международных комплексов гуйдин таолу или произвольного комплекса таолу:**

Сюанфэнцзяо-дишуча  
 Тэнкунбайлянь-мабу  
 Элементы повышенной сложности из произвольного комплекса  
 Ланьнацян  
 Пао цзе цян  
 Пицян

Совершенствование базовых комплексов короткого и длинного оружия в сочетании с прыжковой техникой и техникой перемещений из комплексов гуйдин таолу:

- 3-й международный комплекс гуйдин таолу- чанцюань (46 форм)
- 3-й международный комплекс гуйдин таолу- наньцюань (46 форм)
- 3-й международный комплекс гуйдин таолу- тайцзицюань (46 форм)
- 3-й международный комплекс гуйдин таолу- дао шу (46 форм)
- 3-й международный комплекс гуйдин таолу- наньдао (46 форм)
- 3-й международный комплекс гуйдин таолу- тайцзи цзянь (46 форм)
- 3-й международный комплекс гуйдин таолу- цзяньшу (46 форм)
- 3-й международный комплекс гуйдин таолу- гунь шу (46 форм)
- 3-й международный комплекс гуйдин таолу- наньгунь (46 форм)
- 3-й международный комплекс гуйдин таолу- цяншу (46 форм)
- Традиционные виды кунгфу – цюаньшу

- Традиционные виды кунгфу – дуань цисе
- Традиционные виды кунгфу – чан цисе
- Дуйлянь без оружия, с оружием (гуйдин)

Изучение и совершенствование произвольных комплексов ушу-таолу.

### 15. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времен и в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
<b>Этап начальной подготовки</b>	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	$\approx$ <b>120/180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	$\approx$ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта ушу. Автобиографии выдающихся спортсменов по виду спорта ушу. Чемпионы и призеры по виду спорта ушу.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	$\approx$ 13/20	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	$\approx$ 13/20	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	$\approx$ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической	$\approx$ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях ушу. Понятие о травматизме.

	культуры и спортом			
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта ушу	≈14/20	ноябрь-май	Понятие о технических элементах вида спорта ушу. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта ушу	≈13/20	июнь	Понятливость. 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	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта ушу	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря по виду спорта ушу.
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈600/960</b>		
	Роль и место физической культуры и спорта в формировании личностных качеств	≈70/107	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 и развитие вида спорта ушу в	≈70/107	октябрь	Зарождение ушу. Развитие вида спорта ушу в России, разнообразность стилей и техник, применяемых в обучении.

	России			
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	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	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта ушу	≈70/107	октябрь-май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	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 ушу	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. Организация и проведение соревнований по виду спорта ушу.
<b>Этап совершенствования спортив-</b>	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного</b>	<b>≈1200</b>		

<b>ного мастерства</b>	<b>мастерства:</b>			
	Роль и место физической культуры в России. Состояние современного спорта	≈200	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, по виду спорта ушу.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. Краткие сведения о строении, развитии и функциях организма.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈200	январь	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.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈100	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты.

				Классификация спортивных достижений.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта ушу	≈100	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря по виду спорта ушу.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; 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.

## V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «ушу», содержащих в своем наименовании слова и словосочетания «кунгфу – традиционное ушу» (далее – кунгфу - традиционное ушу), «таолу» (далее – таолу), «саньда» (далее – саньда), «юнчуньцюань – весовая категория» (далее – юнчуньцюань - весовая категория), «юнчуньцюань - гуйдин» (далее – юнчуньцюань - гуйдин), «юнчуньцюань - гунь» (далее – юнчуньцюань - гунь), «юнчуньцюань - мужэньчжуан» (далее – юнчуньцюань - мужэньчжуан), «юнчуньцюань - традиционные формы» (далее – юнчуньцюань - традиционные формы), «юнчуньцюань - шуандао» (далее – юнчуньцюань - шуандао), основаны на особенностях вида спорта «ушу» и его спортивных дисциплин.

17. Вид спорта ушу подразделяется на спортивные дисциплины: таолу, традиционное, саньда.

Дисциплина таолу включает удары руками, ногами, захваты, заломы, броски, удары в прыжке, все эти технические действия сведены в комплекс движений (кит. -таолу), эмитирующий бой человека с одним или несколькими противниками, с оружием и без.

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.

В данной Программе учитываются особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «ушу».

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

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 всероссийского уровня.

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 ушу.

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **17. Материально-технические условия реализации Программы**

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование оборудования и спортивного инвентаря</b>	<b>Единица измерения</b>	<b>Количество изделий</b>
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), имеющий сертификат соответствия технического комитета Федерации ушу России	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

**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	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (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.	Спортивный инвентарь «цзучзебянь», «саньцзегуень»	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
3.	Спортивный инвентарь «цзянь», «дао», «наньдао»	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
4.	Спортивный инвентарь «шуандао», «шуангоу», «шуанбишоу», «шуанцзянь»	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1

### 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 совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм для выступлений «Ифу»	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
2.	Обувь для ушу	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
3.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
4.	Чехол для переноски спортивного инвентаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
5.	Бандаж защитный паховый	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2
6.	Боксерские перчатки	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2

	для саньда								
7.	Жилет для саньда	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2
8.	Защита на голеностоп для саньда	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2
9.	Защита на голень для саньда	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2
10.	Футболка для саньда	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2
11.	Шлем для саньда	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2
12.	Шорты для саньда	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2

## **18. Кадровые условия реализации Программы:**

**укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками и уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Учреждения, непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения.**

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «ушу», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденным приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

## **19. Информационно-методические условия реализации Программы.**

-Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» [http://](http://www.infosport.ru)

[www.infosport.ru](http://www.infosport.ru)

-Спортивная энциклопедия [http:// www.libsport.ru](http://www.libsport.ru)

-Центральная библиотека по физической культуре и спорту [http://](http://www.sportedu.ru)

[www.sportedu.ru](http://www.sportedu.ru)

-Министерство спорта Российской Федерации [http:// www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)

## ЛИТЕРАТУРА

1. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации (с изменениями от 15 октября 2020 г.);
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта ушу (утвержден приказом № 1065 от 23.11.2022 Министерства спорта Российской Федерации);
3. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «ушу» (утверждена приказом № 1528 от 21.12.2022 Министерства спорта Российской Федерации);
4. Музруков Г.Н. «Основы ушу», М. 2016;
5. Правила соревнований по виду спорта «ушу»;
6. Основы спортивной тренировки. Матвеев Л.П., Москва, Физкультура и спорт, 1985;
7. Матвеев Л.П., Новиков А.Д. «Теория и методика физического воспитания», Москва, Физкультура и спорт, 1976;
8. Матвеев Л.П. «Основы спортивной тренировки», Москва, Физкультура и спорт, 1985;
9. Туманян Г.С., Гожин В.В. «Психологическая подготовка единоборцев» Москва, Советский спорт, 2002;
10. Харацидис С.К. «Оперативное планирование тренировочной деятельности» Москва, Советский спорт, 2002.