

2025

I. Общие положения

1. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивной подготовки по виду спорта «ушу-таолу» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке ушу с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «ушу», утвержденным приказом Минспорта России от 30.06.2021 № 501 (далее – ФССП).

2. Данная Программа составлена на основе нормативно-правовых документов и материалов:

— Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в редакции от 30.12.2021.

— Успех каждого ребёнка: Федеральный проект Национального проекта «Образование». Утверждён Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам от 3.09.2018 № 10.

— Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года.

— Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам. Утверждён Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 года № 629.

— Примерная программа воспитания, одобренная решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 02.06.2020 № 2/20).

— Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «ушу».

— Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (СП 2.4.3648-20), утвержденные постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28.

— Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2.

— Методические рекомендации по каждому структурному элементу дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы Городского методического центра Департамента образования и науки г. Москвы.

— Программа воспитания Гимназии РУТ (МИИТ).

— Положение о блоке дополнительного образования детей Гимназии РУТ (МИИТ).

— Положение о дополнительной общеобразовательной программе Гимназии РУТ (МИИТ).

— Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «ушу».

3. Целью Программы является на основе полноценного использования всего многообразия техники ушу в сочетании с другими методами физвоспитания

реализовать возможности обучающихся к самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям на этапах подготовки.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

4. Направленность Программы: физкультурно-спортивная.

5. Уровень Программы: ознакомительный.

6. 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)
Этап начальной подготовки	1	6-11	15

7. Объем Программы: 72 часа в год (2 часа в неделю).

8. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

- учебно-тренировочные занятия (групповые);
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования.

9. Годовой учебно-тренировочный план – см. приложение № 1.

10. Календарный план воспитательной работы – см. приложение № 2.

11. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним – см. приложение № 3.

III. Система контроля

12. По итогам освоения Программы на этапе начальной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

- 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;
- выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки.

13. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой педагогом, реализующим Программу, на основе

разработанных комплексов контрольных упражнений, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях.

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

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка						
1	Челночный бег 3/10 м	с	12	15	10	12
2	Отжимания 30с	р	10	5	20	10
3	Пресс 30с	р	20	15	25	20
4	Прыжок в длину	см	100	90	120	110
Техническая подготовка						
5	Стойки	с	30	20	60	50
6	Удары руками	-	-	-	-	-
7	Удары ногами	-	-	-	-	-
8	Махи ногами	-	-	-	-	-

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

15. Программный материал для учебно-тренировочных занятий:

- формирование у детей устойчивого интереса к занятиям спортом;
- улучшение всесторонней физической подготовленности и укрепление здоровья занимающихся;
- воспитание специальных физических качеств для успешного овладения техническими действиями;
- обучение основным техническим действиям и тактическим комбинациям;
- формирование свойств личности и структуры мотивов, необходимых для достижения высоких результатов в ушу;
- обучение ведению соревновательной борьбы в турнирах.

16. Учебно-тематический план – см. приложение № 4.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

17. Особенностью спортивной подготовки по виду спорта «ушу» является благотворное влияние на весь организм занимающегося. Благодаря разнообразной физической деятельности, широкому ассортименту двигательных движений, укреплению мышечного каркаса, улучшению физического и психологического самочувствия занимающийся в секции «Ушу-таолу» быстрее и продуктивнее реализуется в социуме.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

18. Материально-технические условия реализации Программы:

Объекты и средства	Количество	Примечание
Уличная площадка	1	
Спортивный зал	1	
Гимнастические лестницы	7	
Ковер	1	Для выступлений по ушу-таолу
Маты	8	1*2
Скакалки	5	
Конусы	10	
Коврики	15	Для йоги
Лавочки	4	гимнастические
Обручи	10	детские
Мячики	5	разные
Канат	1	для детей

19. Кадровые условия реализации Программы:

Программу реализует педагог дополнительного образования в соответствии с требованиями, установленными профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования» (Приказ Минтруда России от 22.09.2021 №652н), обеспечивающий непрерывность своего профессионального развития.

20. Информационно-методические условия реализации программы:

Литература

1. Музруков. Г.Н., «Основы УШУ. Учебник для спортивных школ», М., 2016.
2. Брук, Т.Н. Психолого-педагогические условия эффективности воспитания в процессе занятий ушу/ Т.Н.Брук // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2007.- №5
3. Барский. К.М., «Уроки китайской гимнастики», Москва.- «Советский спорт» 1999.
4. Брюс Ли, «Путь опережающего кулака», М.-Современное слово, 2000.
5. Долин А.А., Маслов А.А., «Истоки УШУ, Сб.-2000.
6. Долин А., Попов Г., «Традиции УШУ, Красноярск.- «Прометей» 1990.
7. Лам Кам Чуэн., «Путь силы», ФАИР-ПРЕСС., 2005.
8. Маслов. А.А., «Уроки китайской гимнастики», М.- «Советский спорт» 1990.
9. Музруков. Г.Н., «Основы УШУ. Учебник для спортивных школ», М., 2016.
10. Брук, Т.Н. Психолого-педагогические условия эффективности воспитания в процессе занятий ушу/ Т.Н.Брук // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2007.- №5.
11. Попов Г. В., Сагоян О. А., Диденко В. В., «УШУ. Путь к здоровью и гармонии», М.-"ИНТЕРПРИНТ"., 2005.
12. Тараканов. П.А., «Азбука УШУ», М.-"Вариант - книга"., 1999.
13. Шиняев С.Н. «Ушу Мицзун-цюань».: Сб.- Харвест., 2000.

Электронные образовательные ресурсы

1. <http://www.wushu-russ.ru/> Федерация ушу России
2. <http://www.kungfu.msk.ru/> Федерация Шаолиньских боевых искусств

3. <http://www.wushu.com.ru/> Национальная федерация ушу России
4. <http://tradliga.by.ru/index.htm> Лига традиционного ушу
5. <http://www.aha.ru/> Восточные боевые искусства
6. <http://www.warriors.newmail.ru/> Воин. Обзор Боевых Искусств
7. <http://www.chinafrominside.com/ma/index.html> Традиционные боевые искусства
8. <http://www.wushu-master.com/> учебный сайт по УШУ - представлены стили Чэнь тайцзицюань и Джит Кун До, учебные материалы, информация о занятиях
9. <http://www.orc.ru/~taichi> о тайцзи-цюане, каталоги видеофильмов по боевым искусствам, информация о занятиях

Приложение № 1
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе спортивной
подготовки по виду спорта «ушу»

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		2	2				
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		1	1				
		Наполняемость групп (человек)					
		15					
		1.	Общая физическая подготовка	В процессе занятий			
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2	2				
4.	Техническая подготовка	64	64				
5.	Тактическая подготовка	2	2				
6.	Теоретическая подготовка	В процессе занятий					
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4				
9.	Инструкторская практика	В процессе занятий					
10.	Судейская практика	В процессе занятий					
Общее количество часов в год		72	72				

Приложение № 2
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе спортивной
подготовки по виду спорта «ушу»

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по	В течение года

		формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - 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);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
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 спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
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 в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и	В течение года

		их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	
--	--	--	--

Приложение № 3
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе спортивной подготовки
по виду спорта «ушу»

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, популяризация здорового образа жизни

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Влияние здорового образа жизни на человека. Беседы о вредных привычках.	В течение года	...

Приложение № 4
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе спортивной подготовки по виду спорта «ушу»

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы начальной подготовки	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки (теоретическая подготовка)	Всего на этапе начальной подготовки	4320		
	Всего на этапе начальной (теоретической) подготовки	125		
	История возникновения вида спорта и его развитие	15	сентябрь	Зарождение и развитие ушу. Автобиографии выдающихся спортсменов и мастеров.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	10	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	15	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	10	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	15	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	15	февраль	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства.	15	март	Понятийность. Классификация спортивных соревнований.

	Правила вида спорта			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	15	апрель	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	15	май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Этап начальной подготовки (практическая подготовка)	Всего на этапе начальной (практической) подготовки	4195		
	Общая физическая подготовка	960	В течение года	Упражнения направленные для развития: скорости, силы, выносливости, гибкости, ловкости
	Вводное занятие	60	сентябрь	Тестирование общей и специальной подготовленности.
	Специальная физическая подготовка	1020	В течение года	Специфические упражнения ушу-таолу, направленные на развитие и подготовку учащихся к изучению техники ушу
	Техническая подготовка	1735	В течение года	Базовая техника ушу: удары руками и ногами, махи ногами, стойки, передвижения, связки и приемы.
	Тактическая подготовка	120	В течение года	Подготовка и отработка нюансов выступления спортсменов
	Соревновательная подготовка	180	Октябрь Декабрь Март	Соревнования и тесты по ОФП, СФП, базе ушу.
	Итоговое занятие	120	май	Участие во внутришкольных соревнованиях.