

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ СТАНДАРТ
спортивной подготовки по виду спорта УШУ

спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом.

I. Требования к структуре и содержанию программ спортивной подготовки, в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки

1. Программа спортивной подготовки по виду спорта ушу (далее - Программа) должна иметь следующую структуру и содержание:

- титульный лист;
- пояснительную записку;
- нормативную часть;
- методическую часть;
- систему контроля и зачетные требования;
- перечень информационного обеспечения;
- план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

1.1. На «Титульном листе» Программы указывается:

- наименование вида спорта;
- наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку;
- название Программы;
- название федерального стандарта спортивной подготовки, на основе которого разработана Программа;
- срок реализации Программы;
- год составления Программы.

1.2. В «Пояснительной записке» Программы дается характеристика вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса, излагается структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины).

1.3. «Нормативная часть» Программы должна содержать:

- продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта ушу (Приложение № 1 к настоящему ФССП);
- соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта ушу (Приложение № 2 к настоящему ФССП);
- планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта ушу (Приложение № 3 к настоящему ФССП);
- режимы тренировочной работы;
- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку;
- предельные тренировочные нагрузки;
- минимальный и предельный объем соревновательной деятельности;
- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;
- требования к количественному и качественному составу групп подготовки;
- объем индивидуальной спортивной подготовки;

- структуру годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

1.4. «Методическая часть» Программы должна содержать:

- рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
- рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;
- рекомендации по планированию спортивных результатов;
- требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля;
- программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки;
- рекомендации по организации психологической подготовки;
- планы применения восстановительных средств;
- планы антидопинговых мероприятий;
- планы инструкторской и судейской практики.

1.5. «Система контроля и зачетные требования» Программы должны включать:

- конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта ушу (Приложение № 4 к настоящему ФССП);
- требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки;
- виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;
- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

1.6. «Перечень информационного обеспечения» Программы должен включать: список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень Интернет-ресурсов, необходимые для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.

1.7. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

II. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта ушу (спортивных дисциплин)

2. Нормативы по видам спортивной подготовки и их соотношение на этапах спортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта ушу, включают в себя:

2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (Приложение № 5 к настоящему ФССП).

2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (Приложение № 6 к настоящему ФССП).

2.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства (Приложение № 7 к настоящему ФССП).

2.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства (Приложение № 8 к настоящему ФССП).

2.5. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (Приложение № 9 к настоящему ФССП).

III. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки

3.1. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта ушу;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта ушу;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

IV. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

4.1. Результатом реализации Программы является:

4.1.1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

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

4.1.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта ушу;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

4.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

4.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

4.2. Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

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

4.3. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапах совершенствования спортивного мастерства свыше 1 года и высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

4.4. Образовательные организации, осуществляющие деятельность и реализующие образовательные программы в области физической культуры и спорта для наиболее перспективных выпускников, могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10% от количества лиц, проходящих спортивную подготовку).

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта ушу

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта ушу, содержащих в своем наименовании слова «таолу» либо «традиционное» (далее - «таолу, традиционное») или «саньда» (далее – «саньда») определяются в Программе и учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с этапа начальной подготовки;

- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

5.2. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

5.3. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

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

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

5.6. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (Приложение № 10 к настоящему ФССП).

5.7. Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта ушу определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

5.8. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

5.9. С учетом специфики вида спорта ушу определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта ушу осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

VI. Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям

6.1. Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным настоящим ФССП.

6.2. Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

6.2.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным 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) (далее – ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

6.2.2. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы¹.

6.2.3. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

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

¹пункт 6 ЕКСД.

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (Приложение № 11 к настоящему ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 12 к настоящему ФССП).
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Приложение № 1
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта ушу

**Продолжительность этапов спортивной подготовки,
минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки
минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах
на этапах спортивной подготовки по виду спорта ушу**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
-----------------------------	------------------------------------	---	-------------------------------

Таолу, традиционное			
Этап начальной подготовки	2	7	10-12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	8-10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	12	2- 4
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	1-2
Саньда			
Этап начальной подготовки	2	10	12-15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	10-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	15	2- 4
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	17	1-2

Приложение № 2
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта ушу

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на
этапах спортивной подготовки по виду спорта ушу**

Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного	Этап высшего спортивног о

	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	мастерства		мастерства
Таолу, традиционное							
Общая физическая подготовка (%)	25-37	25-37	9-11	9-11	9-11	9-11	9-11
Специальная физическая подготовка (%)	13-17	13-17	18-24	18-24	18-24	18-24	20-26
Техническая подготовка (%)	42 - 54	42 - 54	42 - 54	42 - 54	42 - 54	42 - 54	42 - 56
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	4 - 6	4 - 6	3-5	3-5	1-2
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	2-4	2-4	8-12	8-12	9-13	9-13	9-11
Восстановительные мероприятия (%)	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-3	1-3
Саньда							
Общая физическая подготовка (%)	50-64	46-60	36-46	24-30	25-33	25-33	26-32
Специальная физическая подготовка (%)	18-23	18-23	20-26	24-30	23-29	23-29	18-24
Техническая подготовка (%)	18-23	22-28	24-30	32-42	26-34	26-34	30-38
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-4	2-3	4 - 5	3-4	2-3	2-3	2-3
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	-	-	3-4	4-5	4-5	4-5	5-6

Восстановительные мероприятия (%)	-	-	1-2	1-2	4-5	4-5	5-6
-----------------------------------	---	---	-----	-----	-----	-----	-----

Приложение № 3
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта ушу

**Планируемые показатели соревновательной деятельности
по виду спорта ушу**

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

Приложение № 4
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта ушу

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность
по виду спорта ушу**

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

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

Приложение № 5
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта ушу

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Таолу, традиционное		
Быстрота	Бег на 30 м (не более 6,5 с)	Бег на 30 м (не более 6,7 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 12,0 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 12,2 с)
Сила	Поднимание ног из вися на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 3 раз)	Поднимание ног из вися на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 1 раза)
Скоростная выносливость	Бег на 250 м (не более 55 с)	Бег на 250 м (не более 55 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжки вверх за 1 мин из И.П. упор присев (не менее 18 раз)	Прыжки вверх за 1 мин из И.П. упор присев (не менее 16 раз)
	Двойной прыжок в длину с места (не менее 280 см)	Двойной прыжок в длину с места (не менее 270 см)
	Прыжки на одной ноге 10 м (не более 6,2 с)	Прыжки на одной ноге 10 м (не более 6,4 с)
Гибкость	Шпагат продольный (фиксация 5 с)	Шпагат продольный (фиксация 5 с)
	Шпагат поперечный (фиксация 5 с)	Шпагат поперечный (фиксация 5 с)
	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед, не сгибая ног в коленных суставах (фиксация 5 с)	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед, не сгибая ног в коленных суставах (фиксация 5 с)
	Упражнение "мост" из положения лежа на спине	Упражнение "мост" из положения лежа на спине

	(расстояние от стоп до пальцев рук не более 60 см, фиксация 5 с)	(расстояние от стоп до пальцев рук не более 60 см, фиксация 5 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Саньда		
Быстрота	Бег на 30 м (не более 6,4 с)	Бег на 30 м (не более 6,7 с)
Координация	Челночный бег 3x10м (не более 12,0 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 12,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 1 раза)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (10 мин)	Непрерывный бег в свободном темпе (10 мин)

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

Приложение № 6
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта ушу

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Таолу, традиционное		
Быстрота	Бег на 30 м (не более 6,0 с)	Бег на 30 м (не более 6,2 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,9 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,0 с)
Скоростная выносливость	Бег на 500 м (не более 2,15 мин)	Бег на 500 м (не более 2,30 мин)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раза)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 1 раза)
	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 7 раз)	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжки вверх за 1 мин из И.П. упор присев (не менее 20 раз)	Прыжки вверх за 1 мин из И.П. упор присев (не менее 20 раз)
	Двойной прыжок в длину с места (не менее 330 см)	Двойной прыжок в длину с места (не менее 325 см)
Гибкость	Шпагат продольный (фиксация 10 с)	Шпагат продольный (фиксацией 10 с)
	Шпагат поперечный (фиксация 10 с)	Шпагат поперечный (фиксация 10 с)
	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед, не сгибая ног в коленных суставах (фиксация 10 с)	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед, не сгибая ног в коленных суставах (фиксация 10 с)

	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 80 см, фиксация 5 с)	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 80 см, фиксация 5 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Саньда		
Быстрота	Бег на 30 м (не более 6,0 с)	Бег на 30 м (не более 6,2 с)
Координация	Челночный бег 3x10м (не более 9,9 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 1 раза)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 18 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Поднимание ног из виса на перекладине в положение «высокий угол» (не менее 5 раз)	Поднимание ног из виса на перекладине в положение «высокий угол» (не менее 3 раз)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (10 мин)	Непрерывный бег в свободном темпе (10 мин)
	Бег 500 м (не более 1,40 мин)	Бег 500 м (не более 1,40 мин)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

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

Приложение № 7
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта ушу

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе совершенствования
спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Таолу, традиционное		
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,1 с)	Бег на 30 м (не более 5,3 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 8,9 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,2 с)
Скоростная выносливость	Бег на 500 м (не более 1,55 мин)	Бег на 500 м (не более 2,00 мин)
Скоростно-силовые качества	Прыжки вверх за 1 мин из И.П. упор присев (не менее 35 раз)	Прыжки вверх за 1 мин из И.П. упор присев (не менее 33 раз)
	Двойной прыжок в длину с места (не менее 440 см)	Двойной прыжок в длину с места (не менее 400 см)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)
	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 12 раз)	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 10 раз)
Гибкость	Шпагат продольный (фиксация 15 с)	Шпагат продольный (фиксация 15 с)
	Шпагат поперечный с фиксацией (15 с)	Шпагат поперечный с фиксацией (15 с)
	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед, не сгибая ног в коленных суставах (фиксация 15с)	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед, не сгибая ног в коленных суставах (фиксация 15 с)

	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 80 см, фиксация 5 с)	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 80 см, фиксация 5 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
Саньда		
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,1с)	Бег на 30 м (не более 5,3 с)
Координация	Челночный бег 3x10м (не более 8,9 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 225 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин)	Бег 800 м (не более 3 мин)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

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

Приложение № 8
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта ушу

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Таолу, традиционное		
Быстрота	Бег на 30 м (не более 4,6 с)	Бег на 30 м (не более 4,8 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 8,5 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 8,9 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжки вверх за 1 мин из И.П. упор присев (не менее 42 раз)	Прыжки вверх за 1 мин из И.П. упор присев (не менее 37 раз)
	Двойной прыжок в длину с места (не менее 500 см)	Двойной прыжок в длину с места (не менее 420 см)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 5 раз)
	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 20 раз)	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 15 раз)
Гибкость	Шпагат продольный (фиксацией 15 с)	Шпагат продольный (фиксацией 15 с)
	Шпагат поперечный (фиксация 15 с)	Шпагат поперечный (фиксация 15 с)
	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед, не сгибая ног в коленных суставах (фиксация 15 с)	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед, не сгибая ног в коленных суставах (фиксация 15 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Мастер спорта России, Мастер спорта России международного класса	

Саньда		
Быстрота	Бег на 30 м (не более 4,6 с)	Бег на 30 м (не более 4,8 с)
Координация	Челночный бег 3x10м (не более 8,5 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 8,9 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 260 см)	Прыжок в длину с места (не менее 215см)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 2,55 мин)	Бег 1000 м (не более 4 мин)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 16 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 5 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 45 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Мастер спорта России, Мастер спорта России международного класса	

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

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	12	18	24-28	32
Количество тренировок в неделю	3-5	3-6	4-7	6-9	6-14	7-14
Общее количество часов в год	312	468	624	936	1248-1456	1664
Общее количество тренировок в год	156-260	156-312	208-364	312-468	312-728	364-728

Приложение № 10
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта ушу

Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта	14	14	14	-	

	Российской Федерации					
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта и центры спортивной подготовки	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

Приложение № 11
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта ушу

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения
спортивной подготовки**

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

Приложение № 12
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта ушу

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Таолу, традиционное											
1	Обувь для ушу	пар	на занимающегося	1	2	1	1	2	1	2	1
2	Футболка	штук	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
3	Костюм спортивный	штук	на занимающегося	1	2	1	1	2	1	2	1

4	Спортивный инвентарь (цзянь, дао, наньдао)	штук	на занимающегося	1	2	1	1	2	1	2	1
5	Спортивный инвентарь (гунь, цян)	штук	на занимающегося	1	2	1	1	2	1	2	1
6	Спортивный инвентарь (шуандао, шуангоу, шуанбишоу, шуанцзянь)	пар	на занимающегося	1	2	1	1	2	1	2	1
7	Спортивный инвентарь (цзучебянь, саныцзегунь)	штук	на занимающегося	1	2	1	1	2	1	2	1
8	Чехол для переноски спортивного инвентаря	штук	на занимающегося	1	2	1	1	2	1	2	1
Саньда											
1	Защита на голеностоп для саньда	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
2	Защита на голень для саньда	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
3	Шлем для саньда	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2

4	Жилет для саньда (для мужчин и женщин)	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
5	Бандаж защитный паховый	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
6	Форма для саньда	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2