

Частное учреждение дополнительного образования
«ПЕРМСКИЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ИЗУЧЕНИЯ УШУ»

РАЗРАБОТАНО И ПРИНЯТО
решением Педагогического совета
протокол от 30.08.2022 г. № 3



УТВЕРЖДЕНО
Директором ЧУДО «Пермский
региональный
центр изучения ушу»

А.Ю. Грибанов
приказ № 10 от 01.09.2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ПО УШУ**

Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок освоения: 2года

РАЗРАБОТЧИК:
Гребнева И.Л.

Пермь, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	8
УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.....	29
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	36
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	51

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Ушу, называемое также кунфу или гунфу, является современным видом спорта, развившимся в процессе эволюции из традиционных форм физической культуры Китая. В основе ушу лежат приёмы кулачного боя и фехтования, различные виды традиционной борьбы и акробатики.

Ушу является сложнокоординационным видом спорта, оказывающим разностороннее воздействие на организм занимающегося. Многообразие видов ушу делает его доступным средством физической культуры для разных возрастных групп и контингентов занимающихся. Ушу способствует развитию таких качеств, как ловкость, сила, выносливость, быстрота реакции, развивает координацию, чувство равновесия, даёт необходимые навыки самообороны. Важной положительной чертой является и то, что занятия ушу на любительском уровне не требуют специального инвентаря и оборудования и не предъявляют завышенных требований к месту их проведения.

Зародившись несколько тысячелетий назад, ушу, и по сей день, является эффективной системой единоборств, великолепной оздоровительной и профилактической гимнастикой, а также способом физического и нравственного формирования личности. Ушу пользуется большой популярностью и привлекает детей разнообразием боевых техник, видов оружия и средств тренировки.

Несмотря на то, что занятия ушу как видом спорта разрешены с 7 лет, спортивные занятия с элементами ушу пользуются большой популярностью у детей дошкольного возраста. Технические средства ушу позволяют гармонично развивать организм дошкольника и готовить его для дальнейших занятий ушу как видом спорта. И даже те дети, которые в дальнейшем не планируют заниматься ушу, в результате освоения данной программы смогут в дальнейшем заниматься любым другим видом спорта, так как в результате занятий их тело будет всесторонне и равномерно развито.

И так, *актуальность* данной Программы состоит в том, что она обеспечивает комплексную психофизическую подготовку путем освоения подготовительных упражнений и базовых технических элементов ушу, развитие физических и нравственных качеств, интеллектуальных способностей, формирует привычку здорового образа жизни, совершенствует культуру двигательной активности; повышает физическую работоспособность. Данная программа максимально адаптирована для обучения детей дошкольного возраста.

Содержание программы предусматривает разностороннюю общефизическую подготовку и укрепление здоровья обучающихся, совершенствование в игровой форме общефизических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, силы. Она включает освоение базовых технических движений ушу. В процессе освоения программы внимание также уделяется упражнениям на развитие правильной осанки и дыхательным упражнениям.

Целевая аудитория. Реализация данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «ушу» (далее – Программа) предполагает контингент обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий ушу, в возрасте от 5 до 7 лет на Ознакомительном уровне подготовки.

Программа разработана на основе базовых и наиболее безопасных элементов ушу с учетом возрастных и психофизиологических особенностей обучающихся. С учетом контактности данного вида спорта, предусматривается четкое соблюдение требований по обучению, указанных в программе. Набор в группы осуществляется на основе добровольности и по состоянию здоровья (медицинский допуск к занятиям обязателен). Общее количество обучающихся в группе не должно превышать 15 человек.

Программа предусматривает *общий объем прохождения материала на Ознакомительном уровне* в течение 2 лет обучения за 21 академических часов:

21 часов, 72 недели, 18 месяцев, 2 года;

режим занятий: 3 раза в неделю по 1 академическому часу.

Программа предусматривает следующие формы организации учебно-тренировочных занятий и формы организации учебной деятельности:

- теоретические занятия (беседы);
- практические (общая физическая, специальная физическая, тактико-техническая, психологическая подготовки, мастер-классы, соревновательная деятельность и др.);
- индивидуальные, групповые, фронтальные.

Цель Программы – содействие всестороннему развитию личности, формирование физической и духовной культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни на основе занятий ушу, расширение двигательных возможностей, компенсация дефицита двигательной активности детей, усвоение нового учебного материала, эффективная подготовка обучающихся данного вида физкультурно-спортивной деятельности.

Задачи Программы:

- сохранение и укрепление здоровья,
- оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей;
- повышение функциональных возможностей организма,
- формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, формирование умений саморегуляции средствами вида спорта «ушу»;
- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений; формирование культуры движений средствами вида спорта «ушу»;
- приобретение базовых знаний по физической культуре и виду спорта «ушу»;
- содействие развитию психомоторных функций и формированию морально-волевых качеств;
- обеспечение интеллектуального, морального, духовного и физического развития и гражданско-патриотического воспитания обучающихся.

Планируемые результаты.

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать собственный отдых и досуг;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- представлять занятия спортом как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- следить за индивидуальными показателями физического развития (длиной и массой тела), развитиями основных физических качеств
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований (под руководством педагога);
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- выполнять технические действия из различных видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ И НАПОЛНЯЕМОСТЬ УЧЕБНЫХ ГРУПП:

Этапы подготовки	Возраст для зачисления	Год обучения	Оптимальное число учащихся в группе	Количество учебных часов в неделю	Количество занятий в неделю	Количество часов в год
Ознакомительный	5 лет	1	15	3	3	108
Ознакомительный	6 лет	2	15	3	3	108

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «УШУ».

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ КУРС.

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях ушу. Врачебный контроль и самоконтроль.

Правила поведения в спортивном зале. Правила поведения во время соревнований. Техника безопасности на занятиях ушу. Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Состояние здоровья спортсмена.

Общие понятия гигиены.

Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Гигиенические требования к одежде и обуви. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Особенности питания спортсменов. Меры предупреждения заболеваний. Влияние физических упражнений на функции систем организма.

Физическая культура и спорт в России.

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. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

История возникновения вида спорта ушу и его развитие.

Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Чемпионатов мира по виду спорта ушу. Развитие вида спорта ушу в России, разновидность стилей и техник, применяемых в обучении.

Основы техники и элементы ушу.

Понятие о технических элементах вида спорта ушу. Теоретические знания по технике их выполнения. Понятие о технике ушу. Основные разделы техники ушу. Терминология и ее основные разделы.

Краткие сведения о физиологических основах тренировки.

Понятие о всестороннем и гармоничном развитии тела человека. Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Понятие об общей и специальной физической подготовке. Понятие о волевых качествах спортсмена (целеустремленность, смелость и решительность, выдержка и самообладание, инициативность и самостоятельность, настойчивость и упорство). Средства и методы воспитания волевых качеств. Содержание общей физической подготовки спортсмена по ушу. Моральный облик спортсмена. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

Правила соревнований, их организация и проведение. Оборудование и инвентарь.

Соревнования по ушу, их цели и задачи. Спортивный инвентарь, применяемый на занятиях ушу. Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях по

виду спорта ушу.

ПРАКТИЧЕСКИЙ КУРС.

Общеподготовительные упражнения.

Строевые упражнения:

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

Общеразвивающие упражнения:

- без предметов (фронтальным, групповым, посменным, круговым, поточно-проходным методами);
- с предметами (набивные мячи, обручи, гимнастические палки, амортизаторы, скакалки);

Упражнения для развития гибкости:

- наклоны вперед и в сторону из и.п. сидя на полу ноги вместе, ноги в стороны;
- кувырки, вперед, назад, длинные, боковые;
- перевороты вперед, боком;
- стойки на лопатках, руках;
- мосты, шпагаты;
- упражнения на растягивание в паре с партнером, на гимнастической стенке, скамье, с гимнастической палкой.

Силовые упражнения:

- сгибание и разгибание рук в упоре из различных и.п.;
- подъем туловища из положения «лежа на полу»;
- приседание и выпрыгивая вверх на одной, двух ногах;
- упражнения с преодолением противодействия партнера (сопротивление, стоя в паре упор руками в «замке», оказывая противодействие партнеру);

Упражнения для развития быстроты:

- бег с ходу;
- «челночный» бег;
- повторный бег на отрезках от 20 - 30 до 60 м;
- бег за лидером;
- бег с низкого старта без команды;
- бег с низкого старта под команду;
- старты из различных и.п.;

- упражнения ОФП на скорость с фиксацией времени;
- эстафеты, спортивные и подвижные игры.

Упражнения для развития ловкости:

- элементы акробатики;
- упражнения с разнонаправленным движением рук и ног;
- прыжки через гимнастические снаряды;
- упражнения в равновесии на гимнастической скамье, на фитболе;
- подвижные и спортивные игры.

Упражнения для развития выносливости:

- равномерный и повторный бег на длинных отрезках;
- упражнения ОФП круговым методом с большим количеством «станций»;
- подвижные и спортивные игры в увеличенном временном режиме.

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

Специально-подготовительные упражнения.

- прыжки в длину, вверх, многоскоки, прыжки с поворотом на 90 и 180 градусов, упражнения на равновесие (пинхэн),
- акробатические упражнения (кувырки вперед (цзяньбэй), кувырок назад (хоубэй), переворот боком (цэшоуфань);
- 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 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.

Цзяньбужоугун - упражнения для увеличения подвижности плечевого сустава;

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

Туйбужоугун - упражнения для увеличения подвижности тазобедренного и

ОПТИМИЗАЦИИ ПОДВИЖНОСТИ КОЛЕННОГО И ГОЛЕНОСТОПНОГО СУСТАВОВ.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

I. Цюаньшу (кулачная техника)

1. Основные положения кисти (цзибэньшоусин):
 - Чжан - ладонь;
 - Цюань - кулак;
2. Основные виды движений руками (цзибэньшоуфа):
 - Чунцюань – прямой удар кулаком;
 - Туйчжан – удар ладонью;
 - 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;
3. Основные виды позиций (цзибэнь бусин):
 - Мабу - 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;
4. Основные виды перемещений (цзибэнь буфа):
 - Шанбу – шаг вперед;
 - Туйбу – шаг назад;
5. Основные виды движений ногами (цзибэньтуйфа):
 - Даньтуй – удар носком разгибающейся ноги вперед;
 - Дэнтуй – удар пяткой вперед;
 - Чжэнтитуй – удар выпрямленной ногой вперед – вверх;

II. Изучение комплексов таолу начального уровня:

- 16 форм чанцюань (шилюшичанцюань): циши, бинбу – дуйцюань, баньмабу-гэда, гунбу-чунцюань, динбу-шуан тяочжан, цзибу, гунбу-туйжан, даньтуй – туйчжан, гунбу – цзичжан, чжуаньшень – аньчжан, тисидули – чуаньчжан, пубу – чуаньчжан, луньбипубу – пайчжан, даюэбу, себу – тяочжан, чжуаньшэнь – титуй, мабу – паньчжоу, сюйбу – баоцюань, шоуши.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Содержание занятий	Всего часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
1. Теоретические занятия	10	1	1	1	1	1	1	1	1	2
Техника безопасности и профилактика травматизма занятиях ушу.	2	1						1		
Общие понятия о гигиене.	1		1							1
Физическая культура и спорт в России. История развития ушу.	2				1					1
Терминология ушу	2			1		1				
Краткие сведения о строении организма.	1						1		1	
2. Практические занятия	88	10	11	10	10	10	10	9	9	9
Общая физическая подготовка.	31	4	4	4	4	3	3	3	3	3
Специальная физическая подготовка.	29	3	4	4	3	3	3	3	3	3
Технико-тактическая подготовка.	26	4	3	3	2	2	4	3	3	2
3. Контрольные нормативы	10	1	-	1	1	1	1	2	2	1
Сдача контрольных нормативов.	4					2				2
Соревновательная практика (подвижные игры с элементами ушу).	6				1		1	2	2	
Всего:	108	12	12	12	12	12	12	12	12	12

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Педагогический контроль.

Педагогический контроль является основным источником для получения информации о состоянии и эффективности деятельности занимающихся. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки. Задачи педагогического контроля – учет тренировочных нагрузок, определение различных сторон подготовленности занимающихся. Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения и контрольные испытания (тесты), характеризующие различные стороны подготовленности занимающихся.

Для определения исходного уровня динамики *общей физической подготовленности* обучающихся рекомендуется следующий комплекс контрольных упражнений: приседания за 1 мин.; прыжки на скакалке за 1 мин.; сгибание-разгибание рук в упоре лежа (девушки), подъем туловища из положения «лежа на полу».

Тестирование по ОФП обучающихся осуществляется два раза в год (начало и конец учебного года).

Перед тестированием проводится разминка.

Примерный комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты:

а) *Приседания за 1 мин.* Испытуемый встает в исходное положение «ноги врозь, руки за головой» и по сигналу начинает выполнять приседания. Засчитываются только те попытки, когда испытуемый полностью сгибает и полностью выпрямляет ноги. Спину и голову необходимо держать вертикально.

б) *Прыжки на скакалке за 1 мин.* Выполняются с максимальной скоростью. Испытуемый встает в и.п. «ноги вместе». По команде начинает прыгать через скакалку. Фиксируется количество удачных прыжков через скакалку. Разрешается одна попытка.

в) *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу* выполняется максимальное количество раз. И.п.: упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола (горизонтальной поверхности), возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах. Разрешается одна попытка.

г) Подъем туловища из положения «лежа на полу». Испытуемый принимает положение сидя на полу, руки за головой, ноги согнуты. Партнер удерживает стопы испытуемого, прижимая их к полу. Фиксируется количество полных подъемов с обязательным касанием грудью бедер и полных опусканий (испытуемый должен задеть пол лопатками). Разрешается одна попытка.

Примерный комплекс контрольных упражнений по специальной физической подготовке:

а) *Прыжки из и.п. «упор присев» за 20 секунд* выполняются спортсменом из исходного положения «упор присев» с максимальным выпрыгиванием вверх (полное выпрямление ног и отрыв стоп от пола). Фиксируется количество выполненных прыжков.

б) *Шпагаты продольный и поперечный с фиксацией не менее 5 сек.* выполняются спортсменом с фиксацией. Фиксируется высота и степень прямоты ног, а также выполняется упражнение с упором руками в пол или без.

в) *Упражнение "мост" из положения лежа на спине.* Фиксируется расстояние от стоп до пальцев рук (не более 70 см), и время выполнения не менее 5 сек.

Для тестирования *уровня технико-тактической подготовленности* проводится тестирование спортсменов в виде демонстрации отдельных технических элементов и связок таолу. Важными критериями являются чистота техники выполняемых элементов, уверенность их исполнения, понимание прикладного значения каждого технического элемента.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «ушу» (утверждена приказом № 1528 от 21.12.2022 Министерства спорта Российской Федерации);
2. Музруков Г.Н. «Основы ушу», М. 2016;
3. Правила соревнований по виду спорта «ушу»;
4. Основы спортивной тренировки. Матвеев Л.П., Москва, Физкультура и спорт, 1985;
5. Матвеев Л.П., Новиков А.Д. «Теория и методика физического воспитания», Москва, Физкультура и спорт, 1976;
6. Матвеев Л.П. «Основы спортивной тренировки», Москва, Физкультура и спорт, 1985;
7. Туманян Г.С., Гожин В.В. «Психологическая подготовка единоборцев» Москва, Советский спорт, 2002;
8. Харацидис С.К. «Оперативное планирование тренировочной деятельности» Москва, Советский спорт, 2002.
9. Вайнер, З.Н. ЗОЖ как принципиальная основа обеспечения здоровой жизнедеятельности/З.Н.Вайнер // ОБЖ. Основы безопасности жизни. - 2009. - № 3. - С. 39-47.
10. Верхошанский, Ю.В. Теория и методология спортивной подготовки: блоковая система тренировки спортсменов высокого класса / Ю. В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры, 2005. – № 4. – С. 2-14.
11. Залетаев, И.П. Здоровый образ жизни и профилактика наркомании средствами физической культуры и спорта / И. П. Залетаев // Физическая культура в школе. - 2006. - № 8. - С. 64-69.
12. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории, методики воспитания / В.М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 200 с.
13. Боген Н.Н. Обучение двигательным действиям -М.: ФиС, 1985г.
14. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте-М.: ФиС, 1970г.
15. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов /Л.П.Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
16. Менхин, Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике / Ю.В. Менхин – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.
17. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. -М:ФиС, 1988г.
18. Дьячков В.М. Физическая подготовка спортсмена -М: ФиС, 1961.
19. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов.-М.: ФиС, 1966.

20. Сивицкий, В.А. Базовая подготовка в системе подготовки спортсменов-танцоров / В. А.Сивицкий // Гимнастика: сб. науч. тр. Вып. VI / С.-Петербург. гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 2008. - С. 118-124.
21. Усачев Н.А. Здоровый образ жизни как фактор индивидуальной безопасности / Н.А.Усачев // Проблемы педагогической деятельности в физической культуре и спорте и пути их решения в физкультурном образовании: материалы науч.-практ. конф. каф.педагогикиСПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, посвящ. памяти д-ра пед.наук, проф. А.А.Сидорова. - Калининград: Изд-во КГУ, 2005. - С.182-186.
22. «Хореография в гимнастике» Т.С. Лисицкая. «Физкультура и спорт», Москва 1984г.
23. Кофман А.Б. «Воспитательная работа с юными спортсменами» В книге «Система подготовки спортивного резерва», М., 1994г.
24. Кузнецова З.И. Развитие двигательных качеств школьников.-М.: Просвещение, 1967.
25. Лях В.И. Координационные способности школьников. -Мн.: Полымя, 1989.
26. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. В.Н. Платонов, дпн, профессор. Изд. – Москва, ООО «Принтлето», 2021 – в двух томах, 608 с., 592 с.
27. Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов. Под.ред.Г.А.Макаровой. Изд. – Москва, ООО «Принтлето», 2022 – 512 с.
28. Упражнения в системе спортивной подготовки : настольная книга тренера / Федеральный центр подготовки спортивного резерва (ФЦПСР) ; сост. И. Г. Максименко. — Москва : ПРИНТЛЕТО, 2022. — 511
29. Тарасова Л.В. «Формирование системы комплексного контроля подготовки спортивного резерва» М., 2022 г.
30. Лях В.И. «Теоретико-методические основы тренировки координационных способностей юных и квалифицированных спортсменов» М., 2022 г.
31. Гаврилова Е.А. «Безопасность в детско-юношеском спорте» М., 2021 г.
32. Касаткин В.Н. «Психологические преимущества спортсмена» М., 2021 г.

Интернет-ресурсы

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