

**Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
Дворец творчества детей и молодежи
муниципального образования г. Братска**

РАССМОТРЕНО:

Заседание МС

МАУ ДО «ДТДиМ» МО г. Братска

Протокол № 17

от « 15 » июня 2026 г.

Зам. директора по НМР,

_____ Д. В. Стрельникова

УТВЕРЖДЕНО:

Приказ № 739

от « 18 » июня 2026 г.

Директор МАУ ДО «ДТДиМ»

МО г. Братска

_____ О.В. Мельник

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
« УШУ ТАОЛУ »
(продвинутый уровень)**

Направленность – физкультурно-спортивная

Срок реализации – 1 год

Возраст учащихся – 13-17 лет

Уровень – продвинутый

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00ЕС41А4900ЕВ6С7С2986691822САС21F
Владелец: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ДВОРЕЦ
ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ" МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА БРАТСКА
Действителен: с 01.05.2025 до 31.07.2026

Автор-разработчик:

педагог дополнительного образования

Зырянова М.Н.

г. Братск, 2026 г.

Пояснительная записка

Программа разработана на основании нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации»,
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (СП 2.4.3648-20),
- Устав МАУ ДТДиМ МО г. Братска;
- Положение МАУ ДТДиМ МО г. Братска о ДОП.

Направленность программы физкультурно-спортивная.

В рамках программ физкультурно-спортивной направленности осуществляется ознакомление с государственной символикой с учетом возрастных особенностей учащихся с использованием объяснительно-иллюстративных (рассказ, беседа), частично-поисковых, игровых, проектных, мультимедийных методов через формы работы с учащимися (проектная, волонтерская деятельность, конкурсные испытания интеллектуального и творческого характера, дискуссионные клубы и др.).

Уровень программы базовый, который предполагает участие в постановке и решении таких заданий и задач, для которых необходимо использование специализированных предметных знаний, концепций. Расширяет материал начального уровня, доказывает, иллюстрирует и конкретизирует основное знание, показывает применение понятий. Этот уровень несколько увеличивает объем сведений, помогает глубже понять основной материал, делает общую картину более цельной. Требуется глубокое знание системы понятий, умения решать проблемные ситуации в рамках программы.

В программу включено формирование **функциональной грамотности**, а именно *естественнонаучная* – это способность осваивать и использовать естественнонаучные знания о здоровье, как наиважнейшей ценности человеческого бытия, умение заботиться о своем физическом здоровье и соблюдать правила безопасности жизнедеятельности.

Актуальность программы заключается в том, что занятия спортивным ушу способствуют не только поэтапному физическому развитию, но и формированию духовного начала в человеке, психологической стойкости, а так же оказывают разностороннее воздействие на опорно-двигательный аппарат, сердечнососудистую, дыхательную и нервную систему, развивают воображение и память учащегося.

Ушу таолу является сложно-координационным видом спорта, оказывающим разностороннее воздействие на организм занимающегося. Многообразие видов ушу делает его доступным средством физической культуры для разных возрастных групп занимающихся. Ушу способствует развитию таких качеств, как ловкость, сила, выносливость, быстрота реакции; развивает координацию, чувство равновесия. На базовом уровне занятия ушу не требуют специального инвентаря и оборудования и не предъявляют завышенных требований к месту их проведения.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что ушу таолу как вид спортивной деятельности решает задачу оздоровления детей. Это профилактика простудных, дыхательных и др. заболеваний, формирование правильной осанки и укрепление опорно-двигательного аппарата в целом. Сложная последовательность движений требует немалой концентрации внимания, что положительно влияет на память и развивает пространственное мышление. Занятия в коллективе позволяют снять стресс, решают проблему дефицита общения. Занятия ушу таолу призваны сформировать уверенных в собственных силах, целеустремленных, физически крепких и здоровых личностей.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия.

Отличительная особенность программы заключается в следующем:

Ушу таолу является *бесконтактным видом спорта* и представляет собой выполнение спортсменами комплексов приемов ушу, являющихся аналогом «боя с тенью». Это делает тренировочные занятия менее травмоопасными. Программа предусматривает использование основных принципов обучения: наглядности, доступности, индивидуального подхода.

При реализации программы применяется *технология уровневой дифференциации*.

Технология уровневой дифференциации – это форма организации учебного процесса, при которой используется совокупность организационных решений, методов и средств обучения, предусматривающих и учитывающих особенности учащихся. Целевым ориентиром данной технологии обучения является обучение каждого учащегося в соответствии с уровнем его возможностей, способностей и потребностей. Уровневая дифференциация позволяет организовать работу, как с отдельными учениками, так и с группами, создать психологическую комфортность и обучить каждого на уровне возможностей и способностей. Уровневая дифференциация предусматривает: наличие базового, обязательного уровня общеобразовательной подготовки, который должен быть выполнен всеми учащимися; предоставление возможности повышенной подготовки, определяющейся глубиной овладения содержанием учебного предмета.

Дифференцированные задания помогают выявлять уровень сформированности системы качества знаний учащихся, способствуют развитию самооценки обучающихся.

В программе учитываются индивидуальные физические особенности и возможности каждого учащегося, соблюдение правильного режима физических нагрузок, характерных для разного возраста учащихся.

Цель – совершенствование физических, интеллектуальных и нравственных качеств обучающихся средствами ушу, ориентированных на здоровый образ жизни и осознанные занятия спортом.

Задачи	Планируемые результаты
<i>Образовательные</i>	<i>Предметные</i>
– Освоить углублённую технику ушу (таолу, базовые движения, связки) – Обучить акробатическим элементам ушу – Сформировать знания о влиянии физической активности на организм и самоконтроле при тренировках	Учащийся - демонстрирует технику ушу - умеет выполнять акробатические элементы ушу - умеет вовремя переходить от взрывных движений к спокойным, знает опорные признаки перетренированности, основы восстановления
<i>Развивающие</i>	<i>Метапредметные</i>
– развивать физических качеств: координация, скорость, ловкости, силы, гибкости, выносливости – Развивать интеллектуальные способности: анализ движений, пространственное мышление, память на последовательности таолу – Развивать коммуникативные и организаторские способности в роли наставника	- умеет владеть своим телом и согласованно выполнять движения - самостоятельно может запомнить 4-6 форм, концентрирует внимание - Умеет объяснить технику младшему учащемуся, подобрать слова для похвалы и коррекции
<i>Воспитательные</i>	<i>Личностные</i>
– формирование интереса к профессиям спортивной направленности – формирование представления о том, что здоровье человека и здоровье природы	- проявляет интерес к спортивным профессиям. - имеет представление о том, что здоровье человека и здоровье природы

взаимосвязаны. – Сформировать готовность к наставничеству и помощь младшим учащимся	взаимосвязаны. - добровольно участвует в тренировках с младшими, помогает им исправлять ошибки.
---	---

Коллективным результатом реализации программы является проведение показательных выступлений, участие в соревнованиях.

Адресат программы дети в возрасте 13-17 лет, прошедшие базовый уровень обучения, не имеющие медицинских противопоказаний. В программе предусмотрен добор учащихся в течение учебного года. Прием детей осуществляется на основании письменного заявления от родителей, с учетом расписания занятий в школе.

Срок реализации программы – 1 года, с общим количеством часов – 216 часа в год, 3 раза в неделю по 2 учебных часа, форма занятий – групповая. Количество человек в группе – 10.

Предоставляется возможность включения в группу детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов при создании специальных условий с учетом особенностей психофизического развития указанных категорий обучающихся в соответствии с заключением психолого-медико-педагогической комиссии.

В программе «Ушу Таолу» предусмотрена возможность перехода на электронное обучение с применением дистанционных технологий в зависимости от эпидемиологической обстановки. Реализация программы в условиях дистанционного режима проводится с использованием платформы МАХ, электронных почт, электронных образовательных ресурсов по изучаемым темам, Яндекс формы).

Платформы для видеоконференций и онлайн-занятий: платформа Мах (мессенджер).

Инструменты для совместной работы и организации процесса обучения: Яндекс 360 (Документы, Диск, Календарь, Доска) — для совместного редактирования материалов, хранения файлов и планирования занятий;

Специализированные и интерактивные образовательные ресурсы: Русский музей – виртуальная экскурсия; Панорамы музеев в Яндекс.Картах.

Каналы коммуникации и информирования: официальный чат в «Мах (мессенджер)» — для оперативного обмена сообщениями, анонсов и обратной связи.

При реализации программы применяется **технология уровневой дифференциации**.

Технология уровневой дифференциации – это форма организации учебного процесса, при которой используется совокупность организационных решений, методов и средств обучения, предусматривающих и учитывающих особенности учащихся. Целевым ориентиром данной технологии обучения является обучение каждого учащегося в соответствии с уровнем его возможностей, способностей и потребностей. Уровневая дифференциация позволяет организовать работу, как с отдельными учениками, так и с группами, создать психологическую комфортность и обучить каждого на уровне возможностей и способностей. Уровневая дифференциация предусматривает: наличие базового, обязательного уровня общеобразовательной подготовки, который должен быть выполнен всеми учащимися; предоставление возможности повышенной подготовки, определяющейся глубиной овладения содержанием учебного предмета.

Дифференцированные задания помогают выявлять уровень сформированности системы качества знаний учащихся, способствуют развитию самооценки обучающихся.

В программе учитываются индивидуальные физические особенности и возможности каждого учащегося, соблюдение правильного режима физических нагрузок, характерных для разного возраста учащихся.

Технологическая карта «Практика использования современных образовательных технологий»

Технология уровневой дифференциации

Метод, прием	Цель использования	Описание действий педагога	Раздел программы, тема, вид деятельности
строго регламентированно го упражнения: прием разучивания упражнений в целом (целостно-конструктивные) и по частям (расчлененно-конструктивные).	освоение спортивной техники.	Освоение учащимися спортивной техники осуществляется путем распределения их на несколько подгрупп, исходя из уровня технической, и физической подготовленности, двигательной одаренности, способностей переносить физические нагрузки и др. Для каждой подгруппы определяется свой темп, количество, время выполнения упражнений, что позволяет приводить обучаемых к одному и тому же уровню овладения материалом, но индивидуальными путями.	Специальные упражнения.
Метод переключения	освоение спортивной техники.	в тактических действиях - упражнение от нападения к защите и от защиты к нападению;	Технические приемы
	Здоровьесбережение. Развитие физических качеств, выносливости	Силовые упражнения.	На каждом учебном занятии
Переменный метод	Для него характерно постоянное изменение интенсивности действий учащегося. По существу, большинство обще-развивающих и специальных упражнений выполняется в переменном темпе. Этот метод самый универсальный и предоставляет широкие возможности для подготовки	Работа высокой интенсивности чередуется с интервалами отдыха или работой меньшей интенсивности, где чередуются короткие и длительные нагрузки. Этот метод используют при совершенствовании техники и скорости выполнения элементов.	На каждом занятии
соревновательный	применяется как способ	Организация эстафет по окончании изученной темы.	Промежуточная и итоговая

	стимулирования интереса и активизации в виде отдельных соревновательных упражнений. Используется в качестве средства повышения уровня подготовленности учащихся.	Контрольно-зачетные мероприятия за полугодие. Соревнования как способ определения технической подготовленности учащихся	аттестация.
игровой	используется для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных или облегченных условиях, развития таких качеств и способностей, как быстрота реакции, координация движений, пространственная ориентацию и др. фактор удовольствия, эмоциональности и привлекательности способствует формированию у занимающихся устойчивого положительного интереса и деятельного мотива к занятиям.	Выбор игры в соответствии целей и задач занятия, объяснение правил игры, подбор инвентаря. Контроль за соблюдением правил. Предложить варианты усложнений. Подведение итогов игры.	На каждом занятии

Формы обучения (организации образовательного процесса): коллективная, групповая, парная, индивидуальная.

Виды обучения (формы организации учебного занятия): основной вид обучения – тренировочный.

Алгоритм учебного занятия.

1. Подготовительная часть занятия. Тренировка начинается с традиционного приветствия и положительного мотивационного настроения на занятие. Разминка и общеразвивающие упражнения (с предметами, без предметов) для разогревания мышц и сухожилий.
2. Основная часть занятия. В качестве тренировочных упражнений используют подражательный стиль ушу. Учащиеся изучают и отрабатывают элементы ушу. Мотивационной составляющей будет являться использование подвижных игр высокой и средней интенсивности.

3. Заключительная часть занятия. Упражнения (задания) на восстановление ЧСС.

Подведения итогов занятия с помощью вопросов и самоанализа.

Требования к учащимся: учащиеся должны посещать учебные занятия согласно утвержденному расписанию и выполнять все практические задания. Форма одежды спортивная, сменная обувь с мягкой подошвой.

В реализации программы используются **элементы здоровьесберегающей технологии:**

- соблюдение санитарно – гигиенических требований (свежий воздух, оптимальный тепловой режим, хорошая освещенность, чистота), правил техники безопасности;
- рациональная плотность занятия (время, затраченное учащимися на учебную работу) должно составлять не менее 60 % и не более 75-80 %;
- строгая дозировка учебной нагрузки;
- смена видов деятельности;
- построение занятия с учетом работоспособности учащихся;
- индивидуальный подход к учащимся с учетом личностных возможностей;
- формирование внешней и внутренней мотивации деятельности учащихся;
- благоприятный психологический климат, ситуации успеха и эмоциональные разрядки;
- работа в парах, в группах, где ведомый, более "слабый" учащийся чувствует поддержку товарища; стимулирование учащихся к использованию различных способов решения, без боязни ошибиться и получить неправильный ответ;
- целенаправленная рефлексия в итоговой части занятия.

Для создания ситуации успеха учащегося использую следующие методы:

Технологически создание любого типа ситуации успеха состоит из последовательности следующих операций

Операция	Назначение	Речевая парадигма
Авансирование успешного результата	Помогает учителю выразить свою твердую убежденность в том, что его ученик обязательно справится с поставленной задачей. Это, в свою очередь, внушает ребенку уверенность в своих силы и возможности	«У вас обязательно получится...» «Я даже не сомневаюсь в успешном результате».
Скрытое инструктирование ребенка в способах и формах совершения деятельности	Помогает ребенку избежать поражения. Достигается путем намека, пожелания.	«Возможно, лучше всего начать с...» «Выполняя работу, не забудьте о...»
Внесение мотива	Показывает ребенку ради чего, ради кого совершается эта деятельность и кому будет хорошо после выполнения.	«Без твоей помощи твоим товарищам не справиться...»
Высокая оценка детали.	Помогает эмоционально пережить успех не результата в целом, а какой-то его отдельной детали.	«Тебе особенно удалось то объяснение». «Больше всего мне в твоей работе понравилось...» «Наивысшей похвалы заслуживает эта часть твоей работы».

Учебный план

№	Название раздела	Количество часов			Форма промежуточной аттестации / контроля
		всего	теория	практика	
1	Добор в групп.	4		4	
2	Вводное занятие	2	1	1	
3	Обще-развивающие упражнения	18	2	16	
4	Развитие гибкости	18	2	16	
5	Акробатические упражнения	20	2	18	
6	Техника рук и ног	18		18	
7	Техника перемещения	18		18	
8	Отработка техники в стиле чанцюань	14		14	
9	Техника владения оружием (гунь).	20	1	19	
10	Спортивные комплексы гуньшу	22	1	21	
11	Техника владения оружием (дао).	16	1	15	
12	Спортивные комплексы даошу	24	1	23	
13	Знакомство с традиционными стилями ушу	10	1	9	
14	Профориентационная деятельность	8	8		
15	Промежуточная аттестация за 1-е полугодие	2	1	1	Сдача нормативов ОФП. Тестирование по теории
16	Промежуточная аттестация по результатам учебного года	2	1	1	Сдача нормативов ОФП. Тестирование по теории
	Итого:	216	22	194	

Календарный учебный график

Раздел / месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Работа по добору в группу	4								
Вводное занятие.	2								
Общеразвивающие упражнения	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Развитие гибкости	4	4	4				3	3	
Акробатика		2	2	4	2	4	2	2	2
Технические упражнения	4	5	6	8	3	7	1	1	1
Стиль чанцюань	6	4	4						
Стиль гуньшу	4	10	5	9	2	2	5	5	
Стиль даошу					8	8	8	8	8
Традиционные стили ушу							4	4	2
Профориентационная деятельность		1	1	1	1	1	1	1	1
Промежуточная				2					2

аттестация									
Всего	26	28	24	26	18	24	26	26	18

Содержание программы

Работа по добору и формированию учебных групп – 4 часа.

Раздел 1. Вводное занятие - 2 час.

Теория: техника безопасности и правила поведения на занятиях. Форма одежды. История и традиции ушу. Входящее тестирование. Для достижения задач воспитания на занятиях проводится Беседа о принципе ушу «гармония человека с природой».

На учебных занятиях используются упражнения на развитие 4К компетенций: игровое задание на коммуникацию «Три факта о...», «Крокодил», «Испорченный телефон» и др.

Раздел 2. Обще-развивающие упражнения – 18 часа.

- ходьба по кругу в колонне, ходьба на носках, на пятках, в полуприседе;
- бег по кругу в колонне, спиной вперед, приставным шагом, бег с ускорением с захлестом голени и высоким подниманием бедра;
- прыжки на одной и двух ногах на месте и с передвижением, с поворотами в разные стороны;
- круговые наклонные движения туловищем и головой, маховые и круговые движения руками и ногами;
- упражнения на гибкость, растяжку мышц и сухожилий, формирование правильной осанки.

Для достижения задач воспитания на занятиях проводится Беседа на тему «Чистый воздух – глубокое дыхание». Взаимосвязь здоровья природы и здоровья человека

Раздел 3. Развитие гибкости - 18 часов.

Роль гибкости в жизни человека, в различных видах спорта и в ушу. Создание представления об особенностях и принципах развития гибкости в спортивном ушу.

Практика: комплекс упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах, тренировка мышечно-связочного аппарата. Упражнения на развитие подвижности в плечевом, тазобедренном и лучезапястном суставах. Поперечный шпагат, продольные шпагаты (левый и правый). Упражнение «Складка», «Бабочка», «Лягушонок», «Мост».

Раздел 4. Акробатические упражнения - 20 часов

Акробатические элементы в ушу. Отработка элементов акробатики: группировка, перекаты, кувырок вперед (назад), мостик, прыжок вверх с винтом 180° и 360°. Выполнение упражнений с усложнениями на развитие ловкости.

Для достижения воспитательных задач педагог готовит показ иллюстраций животных из Красной книги (панда, тигр, журавль). Беседа: «Почему этих животных мало?» Игра «Узнай по следу» (силуэты). Учащиеся выступают в качестве помощников в проведении занятия.

На учебных занятиях используются упражнения на развитие 4К компетенций: игровое задание на критическое мышление «Почемучка», «Хорошо - плохо», «Совет мудрецов» и др.

Раздел 5. Техника рук и ног в ушу – 18 часов

Терминология ушу. Особенности техники рук в ушу.

Практика: Отработка техники положения кисти (Чжан – ладонь; Гоу – крюк; Цюань – кулак; Хучжуа – «когти тигра»). Движения руками (Чунцюань – прямой удар кулаком; Туйчжан – толчок ладонью; Динчжоу – удар в сторону острием локтя; Лунби – круговые движения руками). Упражнения на развитие силы мышц плечевого пояса и верхних конечностей. Удар ногой - даньтуй. Удар выпрямленной ногой – чжентитуй. Удар назад выпрямленной ногой – хоуляотуй. Мах с хлопком – тсян пайцзяо. Комплекс упражнений на развитие динамической и статической силы мышц нижних конечностей.

Для достижения воспитательных задач учащиеся пробуют себя в наставничестве на тренировках в младших группах.

Раздел 6. Техника перемещений – 18 часов

Знакомство с техникой перемещения в ушу. Терминология.

Практика: перемещения в позициях ушу-таолу (Бинбу – начальная позиция; Мабу – позиция «всадника»; Гунбу – «позиция лучника»; Пубу – боковая позиция; Себу – скрещенная позиция ног; Дулибу – позиция на одной ноге; Сюйбу – «пустой шаг»).

Для достижения воспитательных задач педагог акцентирует внимание на сравнении позиций ушу с поведением животных в природе. «Звериный стиль: тигр, журавль, панда»

Раздел 7. Отработка техники в стиле чанцюань – 14 часов

Практика: отработка техники исполнения комплексов стиля чанцюань: натянутые движения рук, ног, чередование взрывных и спокойных движений, отработка переходов из стойки в стойку, контроль дыхания.

Для достижения воспитательных задач учащиеся пробуют себя в наставничестве на тренировках в младших группах.

На учебных занятиях используются упражнения на развитие 4К компетенций: игровое задание на креативность «Одна история на всех», «Оживи фигуру», «Придумай связку» и др.

Раздел 8. Техника владения оружием (гунь) - 20 часов

Изучение базовой техники с палкой. Правильное и самостоятельное выполнение базовых упражнений.

Раздел 9. Спортивные комплексы гуньшу - 22 часов

Разучивание комплекса гуньшу «16 форм», «32 формы». Добиться правильного и самостоятельного выполнения комплекса.

Раздел 10. Техника владения оружием (дао) - 16 часов

Соблюдение техники безопасности во время работы с оружием. Изучение вращения мечом.

Раздел 11. Спортивные комплексы даошу - 24 часов

Разучивание комплекса даошу «18 форм», «32 формы». Добиться правильного и самостоятельного выполнения комплекса.

Раздел 12. Знакомство с традиционными стилями ушу - 10 часов

Знакомство с традиционными стилями ушу, например, Тайцзицюань: «Кулак Великого Предела», Вин Чун, Багуачжан и др.

На учебных занятиях используются упражнения на развитие 4К компетенций: игровое задание на кооперацию «Спасательный круг», «Рисунок в слепую», «Печать дракона» и др.

Раздел 13. Профориентационная деятельность – 8 часов

Реализация профориентационной модели, подготовка мультимедийной презентации по алгоритму. Специально на учебном занятии выделяется время для проведения спортивного праздника: 30 октября - День тренера в РФ, 28 марта - День учителя физкультуры.

Для реализации воспитательных задач проводится беседа «Хранители природы: кто они?». Короткий рассказ о профессиях егерь, зоолог, эколог. Учащиеся совершают первичные пробы в роли тренера, судьи, организатора.

Промежуточная (итоговая) аттестация – 4 час

Сдача нормативов по ОФП и тестовое задание на знание терминологии ушу.

Организационно-педагогические условия реализации программы.

Успешной реализации программы необходимо наличие материально-технического и учебно-методического обеспечения.

Материально-техническое обеспечение

- спортзал;

Спортивный инвентарь:

- мячи резиновые (12 шт);
- мячи теннисные (10 шт)
- мешочки набивные с песком (12 шт);
- скакалки (12 шт);
- обручи (12 шт.);
- фишки, конусы (для эстафет);

- гимнастическая скамейка (2 шт.);
- гимнастические палки (12 шт.);
- маты (2 шт.).
- кубик для фитнеса (12 шт)
- гимнастические коврики (12 шт)
- меч дао
- шест гунь

Методическое обеспечение

№	Методическое обеспечение	Содержание
1	УМК	Знаково-символический компонент УМК методические рекомендации по методике использования материалов и организации занятий; учебные пособия; раздаточные карточки, технологические карты; иллюстрации, рисунки, карточки и т.п. Физический компонент УМК учебно-практическое оборудование (реквизит, спортивное снаряжение). Технологический компонент УМК Визуальные средства (слайды); звуковые (аудио) средства; аудиовизуальные средства (видеофрагменты). Программный компонент УМК: диагностические материалы, средства контроля и оценивания результатов обучения (вопросы, задания, тесты). • пакет диагностических материалов по предмету. • сборники заданий, задач, упражнений, компетентностных заданий (в соответствии с содержанием программы). Методические разработки: • планы-конспекты. • разработки игр, викторин, конкурсов • сценарии досугово-развивающих, воспитательных мероприятий, родительских собраний и т.п. • сборник заданий для учащихся по формированию функциональной грамотности Программное обеспечение (используемые в ДОП компьютерные программы: офисные приложения MS Word, MS PowerPoint; интернет-браузер Yandex; название программы для просмотра видео, аудио материала.
2	ЭУМК	1. Программное обеспечение (ДОП, Программа летней школы) 2. планы-конспекты учебных занятий по теме, разделам, направлениям деятельности программы 3. Оценочные материалы 4. Дидактические материалы (раздаточные, инструкционные карты, задания и др.);
3	Методические продукты	Материал «Спорт плюс...»

Кадровые: учебный процесс организует педагог дополнительного образования.

Оценочные материалы

В рамках реализации дополнительной общеразвивающей программы «Ушу таолу» в течение учебного года отслеживаются результаты творческих достижений учащихся (участие в конкурсах, выставках, конференциях) на различных уровнях: Дворца, города, региона, России и фиксируются в Карте творческой активности.

В программе предусмотрен педагогический контроль:

Входящий – проводится в начале учебного года (сентябрь) для определения уровня физической подготовленности учащегося, в соответствии с возрастом, на начало учебного года на основании нормативов (**Таблица 1**). Форма входящего контроля – практическое тестирование. Результат фиксируется в сводную **Таблицу 2**.

Промежуточная аттестация за первое полугодие – проводится в декабре в форме:

- практического тестирования, направленного на определение уровня физической подготовленности учащихся на основании нормативов (**Таблица 1**).
- тестовое задание на знание терминологии ушу (**Приложение 5**).

Результаты фиксируются в **Таблице 3**.

Промежуточная аттестация по результатам учебного года – проводится в конце учебного года (апрель) в форме:

- практического тестирования на определение уровня физической подготовленности учащихся на основании нормативов (**Таблица 1**)
- тестовое задание на знание терминологии ушу (**Приложение 5**).

Результаты всех видов педагогического контроля (аттестации) фиксируются в **Таблице 3**, протоколах, для определения динамики развития каждого учащегося и анализа освоения программы.

Таблица 1

Тестовые задания и критерии на определение уровня физической подготовленности

Уровень физической подготовленности занимающихся 13-17 лет

(на основе Контрольных нормативов по предмету физическая культура по ФГОС I-III классы)

Физические способности	Контрольное Упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
			мальчики			девочки		
			низкий (1 балл)	средний (2 балла)	высокий (3 балла)	низкий (1 балл)	средний (2 балла)	высокий (3 балла)
Гибкость	И.П. – сед ноги врозь. Наклон вперед, колени прямые	7	2	4	6	4	6	8
		8	4	6	8	6	8	10
		9	6	8	10	8	10	11
		10	8	10	11	9	11	12
		11	3	6	10	8	11	14
		12	3	6	10	8	11	14
		13	4	5-7	11	9	13	16
		14	5	8	12	10	15	18
		15	6	11	13	13	15	20
Скоростно-силовые	Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин)	16	7	12	14	13	18	22
		7	40	50	60	50	60	70
		8	50	60	70	60	70	80
		9	60	70	80	70	80	90
		10	70	80	90	80	90	100
		11	80	90	100	90	100	110
		12	90	100	110	100	110	120
		13	100	110	120	110	120	130
		14	110	120	130	120	130	140

		15 16	110 120	120 130	130 140	120 130	130 140	140 150
Координация	Тройной прыжок с места (см)	7	350	370	400	300	330	350
		8	400	450	480	350	430	450
		9	430	480	500	380	450	480
		10	450	500	520	400	470	490
		11	490	520	550	420	460	500
		12	500	530	560	450	490	510
		13	520	550	580	470	500	515
		14	550	600	620	480	505	520
		15	600	620	640	480	510	525
		16	620	640	660	500	515	530

Таблица 2

	ФИ	Гибкость, баллы	Равновесие, баллы	Скоростно- силовые, баллы	Координация, баллы	Итоговый уровень
1						
2						
3						
...						

Критерии оценивания уровня физической подготовленности:

12-10 – высокий уровень

9-7 – средний уровень

6-4 – низкий уровень

Таблица 3

	ФИ	Гибкость, баллы	Равновесие, баллы	Скоростно -силовые, баллы	Координация, баллы	Тестовое задание	Итоговый уровень
1							
2							
3							
...							

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

1. Учитывая требования компетентного подхода в обучении, в рамках реализации программы разработана программа компетентного компонента, включающая дополнительно – развивающие мероприятия. Программа компетентного компонента к программам базового и продвинутого уровней представлена в **Приложении № 2**.

2. В 2026-2027 году в программу включена индивидуальная модель профориентационной деятельности (**Приложение 3**). В рамках реализации программы реализуется профориентационный модуль на учебных занятиях.

3. В 2026-2027 году в программу включен модуль рабочей программы воспитания (представлен в **Приложении № 4**)

Электронно-образовательные ресурсы

1. <https://vk.com/treneru> 1 Сообщество Тренеру
2. <https://vk.com/public198834003> Сайт творческого объединения
3. https://vk.com/o_fizra Сообщество Очень физическая культура

Список литературы

Для педагога

1. Маслов А.А. Длинный кулак: Чаньцюань. Ушу./ А.А. Маслов А.А. - Московская ассоциация искусств, 1991. – 80с. ISBN (нет данных). Текст: непосредственный
2. Музруков Г.Н. Основы ушу. Учебник для спортивных школ/ Г.Н. Музруков. – Изд.2-е, перераб. и доп.- Москва:Городец, 2006.- 574с. ISBN 5-9584-0139-4. Текст: непосредственный
3. Журавин М.Л. Гимнастика: Учеб.для студ.высш.пед.учеб.заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др. – Изд.4-е, Издательский центр "Академия", 2001. – 448с. ISBN 5-7695-3032-4. Текст: непосредственный
4. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. Учебное пособие/ В.И. Лях; Москва ТВТ Дивизион, 2006 - 290с. ISBN 5-98724-012-3. Текст: непосредственный

Для учащихся и родителей

1. Музруков Г.Н. Основы ушу. Учебник для спортивных школ/ Г.Н. Музруков . – Изд.2-е, перераб. и доп.- Москва:Городец, 2006.- 574с. ISBN 5-9584-0139-4. Текст: непосредственный
2. Глейberman А.Н. Игры для детей. Учебное пособие/ А.Н. Глейberman; Физкультура и спорт, 2006г. - 280с. ISBN 5-278-00778-8. Текст: непосредственный

КОМПЕТЕНТНОСТНЫЙ КОМПОНЕНТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «УШУ ТАОЛУ»

Пояснительная записка

Актуальность программы

Метод 4К — это концепция, согласно которой у ребенка следует развивать четыре навыка: коммуникацию, кооперацию, креативность и критическое мышление. Сейчас на ней основываются образовательные программы, которые внедряют в общеобразовательные школы и детские сады.

4К – это:

- *Креативность* — Способность генерировать новые идеи, находить нестандартные решения в спортивных ситуациях, разрабатывать новые тактики и стратегии, способствует инновационному подходу к тренировкам и соревнованиям.
- *Критическое мышление* — Умение анализировать ситуацию на поле, оценивать свои действия и действия соперника, принимать взвешенные решения и адаптироваться к изменяющимся условиям игры, помогает спортсменам быть более эффективными.
- *Коммуникация* — Развитие умения ясно выражать свои мысли и идеи, как в команде, так и с тренерами, позволяет лучше понимать обстановку на поле, обмениваться информацией и согласовывать действия.
- Хорошо развитая коммуникация позволяет развить *кооперацию*, то есть, умение работать в команде, делиться задачами, оказывать взаимную поддержку и совместно достигать общих целей критически важно для успеха в спорте.

Основанием для разработки компетентностного компонента программы «Ушу таолу» является расширение используемых педагогических методов, разнообразных форм организации деятельности учащихся, посредством проведения дополнительно-развивающих мероприятий за рамками часов учебной деятельности.

Цель компетентностного компонента: Формирование навыков 4К компетенции у учащихся для подготовки к успешному будущему.

Методические рекомендации

Модели ситуаций и заданий, которые открывают для учащихся возможность применять и развивать компетенции «4К». Основными характеристиками таких ситуаций являются:

- Учебная задача предполагает больше одного или множество возможных решений;
- В центре задачи лежит либо мини-проект, либо создание/конструирование некоторого продукта с использованием нестандартных средств;
- Задание позволяет развивать кратко очерченный сюжет в рамках заданной предметной проблемы;
- Задание предполагает работу в группе с возможным выделением подзадач для автономной или парной работы;
- Задача требует самостоятельного поиска необходимой информации в открытых источниках;
- Задача по определённому предмету может включать поиск и использование информации из других предметов.
- Знание не передаётся в готовом виде от знающего (педагога) к незнающему (учащемуся), а конструируется (создаётся) учениками в процессе обучения. Задача педагога — создать необходимые условия, чтобы это произошло, оказывать поддержку.

- Задания, которые выполняют учащиеся, должны быть в пределах зоны ближайшего развития. *Зона ближайшего развития* — это то, что учащийся ещё не может делать самостоятельно, но в силах делать с поддержкой со стороны более знающего (ровесника, педагога).

Программа компетентностного компонента интегрирована с модулем воспитания (через ключевые события «Живая Красная книга» и «День большой панды») и системой конкурсов творческого объединения «Ушу таолу».

Благодаря заданиям учащиеся получают возможность самостоятельно углубиться в предмет.

Учебный план

№ п\п	месяц	тема	форма работы	Ко-во часов	результат
1	Сентябрь, октябрь	Формирование Коммуникации «Три факта о...»	Игровое задание	2	Учащиеся будут знать структуру общения, приемы активного слушания и способы адаптации речи к собеседнику. Будут уметь ясно выражать мысли и задавать уточняющие вопросы.
2	Ноябрь, декабрь	Формирование критического мышления. «Совет мудрецов»	Аналитическое упражнение.	2	Учащиеся будут знать, как анализировать информации, критерии оценки достоверности источников. Будут уметь выявлять причинно-следственные связи, формулировать обоснованные выводы и проверять собственные суждения.
3	Январь, февраль	Формирование креативности. «Случайная пара»	Комплекс упражнений	2	Учащиеся будут знать принципы комбинирования известных элементов для создания нового. Будут уметь предлагать нестандартные решения, смотреть на задачу с разных точек зрения и

					перестраивать деятельность при появлении новой информации
4	Март, апрель	Командная работа «Печать Дракона»	Игра	2	Учащиеся будут уметь работать в группе, распределять обязанности, договариваться, слушать и принимать мнение других, а также встраивать свои действия в общий план для достижения общей цели
		Итого		8	

Календарный учебный график

наименование темы / месяц	Сентябрь октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель
формирование коммуникации	2						
формирование критического мышления.		1	1				
формирование креативности				1	1		
командная работа						1	1
итого	2	1	1	1	1	1	1

Содержание

Сентябрь - октябрь. Формирование спортивного объединения (коммуникации). Количество часов – 2. *Практикум, тренинг на сплочение группы*, на формированию коммуникативной компетенции. Знакомство участников, создание атмосферы доверия и взаимопонимания. Определение целей и задач спортивного объединения. Обсуждение ожиданий и правил взаимодействия внутри группы. (Например, игровое задание «Спортивный пазл», «Три факта о...» и др.)

Ноябрь-декабрь. Формирование критического мышления. Количество часов - 2. Анализ результатов соревнований, промежуточной аттестации. *Аналитические упражнения, создание проблемных ситуаций.* Определение критического мышления и его роль в жизни и работе. Основные приемы критического мышления: анализ, синтез, оценка информации. Практические задания на распознавание логических ошибок и манипуляций. Обсуждение примеров из реальной жизни. Например, задание «Почемучка», «Хорошо - плохо», «Совет мудрецов» и др.

Январь-февраль. Формирование креативности. Количество часов – 2. Участие в конкурсах. *Творческие задания и игры для стимуляции нестандартного мышления.* Генерация идей для решений конкретных задач. Обсуждение и критика идей с целью их улучшения.(например, задание «Случайная пара», «Одна история на всех», «Оживи фигуру» и

др.)

Март-апрель. Командная работа. Количество часов – 2. Например, игровые задания «Спасательный круг», «Рисунок в слепую», «Печать Дракона». Итоги учебного года. Компетенностная олимпиада.

Оценочные материалы

- Креативность

Оценивается способность спортсменов находить нестандартные решения в спортивных ситуациях, проявлять творческий подход к тренировкам и соревнованиям.

- Критическое мышление

Оценивается способность анализировать спортивные ситуации, принимать обоснованные решения, оценивать риски и преимущества разных действий.

- Коммуникация

Оценивается эффективность взаимодействия спортсменов с тренерами, другими членами команды, а также с судьями и соперниками.

- Кооперация

Оценивается умение спортсменов работать в команде, поддерживать друг друга, эффективно распределять обязанности и достигать общих целей.

Формы оценивания 4К

- Наблюдение:

Наблюдение за спортсменами на тренировках и соревнованиях позволит оценить их действия в реальных спортивных условиях, анализируя их поведение и взаимодействие.

- Анализ результатов:

Анализ результатов спортивной деятельности (победы, поражения, личные рекорды) поможет дать информацию о сформированности 4К-компетенций.

- Самооценка:

Самооценка спортсменами своих 4К-компетенций может помочь им понять свои сильные и слабые стороны.

Предполагаемый результат.

– Формирование "4К" как ключевых навыков будущего, которые необходимы для успешной учебы, работы и жизни в современном мире, помогающие развивать адаптивность, творческое мышление, умение решать сложные проблемы и эффективно взаимодействовать с другими.

– Участие в Компетентностной олимпиаде Дворца.

Электронные образовательные ресурсы:

<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php - Журнал "Теория и практика физической культуры"

<http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm> - Российский журнал «Физическая культура».

<http://sporttenles.boom.ru> – Правила различных спортивных игр.

<http://zdd.1september.ru/> - Газета «Здоровье детей».

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ МОДЕЛЬ ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Направленность: физкультурно-спортивная

Цель профориентации: сформировать профессиональную ориентацию обучающихся, их профессиональное самоопределение.

Перечень профессий, с которыми учащиеся познакомятся в течение года: тренер, судья, учитель физкультуры, спортивный врач, спортивный комментатор, журналист; спортивный агент, спортивный психолог.

Три этапа формирования профориентационного самоопределения учащихся в зависимости от их возраста и согласно уровням ДОП:

- **Подготовительный** – стартовый уровень (6-9 лет)
- **Формирующий** – базовый уровень (10- 13 лет)
- **Заключительный** – продвинутый уровень (14-18 лет)

№	Этапы профориентации / уровни ДОП	Раздел	Формы и методы
1	• Подготовительный – стартовый уровень (6-9 лет)	Знакомство с профессиями спортивной направленности	• Профориентационное занятие; • Профориентационная беседа; • Наглядные методы профориентации(презентации, листовки, буклеты)
2	• Формирующий – базовый уровень (10- 13 лет)	Знакомство с профессиями спортивной направленности и спортивными праздниками, соревнованиями; Встречи с представителями спортивных профессий.	• Просмотр и обсуждение фильмов профориентационного содержания (о спортсменах, автобиографические, документальные, художественные) • Экскурсии в учебные заведения города. • Участие в днях открытых дверей. • Участие в мероприятиях Профи-Парка.
3	• Заключительный – продвинутый уровень (14-18 лет)	Знакомство с профессиями спортивной направленности и спортивными праздниками, соревнованиями; Встречи с представителями спортивных профессий. Профессиональные пробы.	• Просмотр и обсуждение фильмов профориентационного содержания (о спортсменах, автобиографические, документальные, художественные) • Экскурсии в учебные заведения города. • Участие в днях открытых дверей. • Участие в мероприятиях Профи-Парка.

МОДУЛЬ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ

Пояснительная записка

Одной из философских концепций в ушу является принцип **гармонии человека и природы**, согласно которому человек не является «покорителем» стихий, а выступает неотъемлемой, подчиненной общим законам частицей Вселенной. В боевых искусствах этот принцип трансформирует движения из механических усилий в естественные природные процессы. На физическом уровне это означает отказ от грубой физической силы в пользу использования энергии противника, использование приемов, копирующих повадки животных, согласованность дыхания с движениями, расслабление зажимов, идеальная осанка. Боец ушу спокоен и быстр.

Основная ценность программы - единство человека и природы как основа здорового образа жизни, нравственного поведения и телесно-духовного развития средствами ушу.

Цель программы: сформировать основы экологически ориентированного мировосприятия через освоение принципа «гармонии человека и природы» средствами ушу и воспитать готовность к наставничеству над младшими учащимися.

Задачи программы:

- формирование начального представления о том, что здоровье человека и здоровье природы взаимосвязаны.
- Познакомить с Красной книгой и понятием «исчезающие виды» (на примере панды)
- Привить понимание: сила воина не в разрушении, а в защите (включая защиту природы).
- Сформировать готовность к наставничеству и помощь младшим учащимся

Технология воспитания: Технология коллективного творческого воспитания И.П. Иванова.

Сущность технологии воспитания: заключается в проведении коллективных творческих дел (КТД). Это социальная деятельность детской группы, направленная на создание нового продукта. КТД не может выполняться по шаблону, каждый раз планируется, готовится, совершается и обсуждается в новом варианте.

Формы работы: беседа, игра, спортивные мероприятия, встречи с интересными людьми.

Календарь реализации модуля программы воспитания на 2026 – 2027 уч. Год

Месяц	Мероприятие воспитательной направленности
декабрь	«Турнир Дружбы»
март	«День большой панды»

Содержание

«Турнир Дружбы»

«Турнир Дружбы» - это турнир по ушу, в котором участвуют учащийся старшей группы (наставник) и учащийся младшей группы (ученик) в парах. Цель мероприятия - демонстрация технических навыков ушу в атмосфере взаимопомощи, уважения и экологической ответственности. Формирование у подростков опыта наставничества.

1. Планирование:

- определение даты и места проведения: Соревнования проводится в декабре, Место проведения: Дворец творчества

- разработка плана мероприятия, цели и задач мероприятия: сентябрь;
 - формирование оргкомитета (педагог, учащиеся, родители) сентябрь, октябрь;
 - составление сметы расходов: октябрь.
- 2. Разработка мероприятия:**
- составление сценария мероприятия: ноябрь;
 - разработка маршрутных листов: ноябрь;
 - согласование с администрацией учреждения: ноябрь.
- 3. Подготовка материально-технической базы:**
- подготовка иллюстраций, плакатов,,: ноябрь;
- 4. Информационное сопровождение:**
- анонс мероприятия для учащихся и родителей: ноябрь
 - фото- и видеосъёмка: декабрь.
- 5. Проведение мероприятия: декабрь.**
- 6. Подведение итогов:**
- обсуждение с учащимися и родителями: декабрь;
 - анализ успехов и недочётов: декабрь;
 - размещение фотоотчёта на сайте Дворца Успеха и в соцсетях: декабрь.

«День Большой Панды»

Турнир по ушу, посвященный международному дню панд с элементами показательного выступления и демонстрацией самодельных масок панды. Предварительно с учащимися проводятся беседы об истории учреждения этого дня, просматриваются видео ролики о пандах, дети знакомятся с легендой о черных пятнах панды. Задание для учащихся – помочь учащимся младших групп сделать маску панды или логотип с ее изображением, объяснить технику, исправить ошибки без агрессии, заботиться о младших. Старшие учащиеся получают опыт судейства, организационной работы и наставничества.

- 7. Планирование:**
- определение даты и места проведения: Соревнования проводится в марте, Место проведения: Дворец творчества
 - разработка плана мероприятия, цели и задач мероприятия: январь;
 - формирование оргкомитета (педагог, учащиеся, родители) в февраль;
 - составление сметы расходов: февраль.
- 8. Разработка мероприятия:**
- составление сценария мероприятия: февраль;
 - разработка маршрутных листов: март;
 - согласование с администрацией учреждения: февраль.
- 9. Подготовка материально-технической базы:**
- подготовка иллюстраций, плакатов,,: март;
- 10. Информационное сопровождение:**
- анонс мероприятия для учащихся и родителей: март
 - фото- и видеосъёмка: март.
- 11. Проведение мероприятия: март.**
- 12. Подведение итогов:**
- обсуждение с учащимися и родителями: март;
 - анализ успехов и недочётов: март-апрель;
 - размещение фотоотчёта на сайте Дворца Успеха и в соцсетях: март.

Предполагаемые результаты:

- Понимание принципа «гармония человека и природы» через практику ушу (Ребёнок может объяснить (на доступном уровне) или показать: почему в ушу подражают животным; зачем нужно мягкое, а не грубое движение; почему дыхание должно быть естественным)

- Понимание (на доступном возрасту уровне) того, что человек — часть природы, а сила ушу — в защите, а не в агрессии.

- Принятие ценности природы (Ребёнок знает не менее 2–3 исчезающих животных (из Красной книги своего региона или мира). Может объяснить (на доступном уровне), почему природу нужно беречь.

- Умение объяснять технику, подбадривать, исправлять ошибки без агрессии, заботиться о младших

Мониторинг осуществляется через педагогическое наблюдение, анкетирование, беседа с учащимися (индивидуально, в группе), фиксирование участия детей в мероприятиях.

Тест на знание терминологии ушу

1. Как правильно называется стойка «всадника»?

- А) Гунбу
- Б) Сюйбу
- В) Мабу
- Г) Пубу

2. При выполнении стойки Гунбу передняя нога согнута в колене. Где относительно стопы находится проекция колена?

- А) Сзади пятки
- Б) Над серединой стопы (не выходя за носок)
- В) За линией носка на 10 см
- Г) Сбоку от большого пальца

3. Какая ширина стойки Мабу (по положению стоп) считается правильной для базовой тренировки?

- А) Стопы вместе
- Б) На ширине плеч
- В) 3–4 длины собственной стопы
- Г) 1,5 длины стопы

4. В стойке Себу вес тела распределяется:

- А) 100% на переднюю ногу
- Б) 50/50 между ногами
- В) Примерно 70% на согнутую заднюю ногу
- Г) На пятки обеих ног

5. В какой стойке задняя пятка обязательно должна быть прижата к полу?

- А) Мабу
- Б) Гунбу
- В) Сюйбу
- Г) Себу

6. Что обозначает термин «Динбу»?

- А) Одна стопа приставлена к середине другой, образуя букву Т
- Б) Ноги скрещены, колени сжаты
- В) Стойка на одной ноге
- Г) Широкий шаг вперед с низким приседом

7. Как переводится с китайского слово «Цюань» в названии стилей (например, Чанцюань)?

- А) Нога
- Б) Кулак
- В) Ладонь
- Г) Палка

8. Назовите правильный перевод слова «Чжан»:

- А) Кулак
- Б) Пальцы

- В) Ладонь
- Г) Локоть

9. Как называется традиционная обувь для занятий ушу?

- А) Кунг-фу шузы
- Б) Цзедай се
- В) Будасаги
- Г) Дао се

10. Что входит в стандартный аттестационный костюм ушу (спортивный вариант)?

- А) Футболка и шорты
- Б) Кимоно и пояс
- В) Куртка на пуговицах («и-фу»), широкие штаны и мягкий пояс
- Г) Костюм с капюшоном

11. Как переводится название стиля «Чанцюань»?

- А) Длинный кулак
- Б) Южный кулак
- В) Пьяный кулак
- Г) Теневой кулак

12. Главное оружие в ушу «Дао» — это:

- А) Палка
- Б) Однолезвийный меч сабля
- В) Двуручный прямой меч (цзянь)
- Г) Копье

13. Гунь в ушу — это:

- А) Цепь с грузом
- Б) Палка (посох)
- В) Серп
- Г) Веер

14. В стойке Мабу какой элемент костюма помогает контролировать правильную ширину стоп?

- А) Длина пояса
- Б) Ширина штанины
- В) Пуговицы на куртке
- Г) Это не связано с костюмом

Ответы для проверяющего:

1. В (Мабу)
2. Б (Над серединой стопы – колено не выходит за носок)
3. В (3–4 стопы – классическая ширина Мабу)
4. В (70% на согнутую заднюю ногу)
5. Б (В Гунбу задняя пятка прижата, носок развернут на 45–60°)
6. А (Одна стопа приставлена к середине другой)
7. Б (Кулак)
8. В (Ладонь)

- 9. **В** (Будасаги)
- 10. **В** (Куртка «и-фу», широкие штаны, пояс)
- 11. **А** (Длинный кулак — базовый стиль современного ушу)
- 12. **Б** (Однолезвийный меч/сабля)
- 13. **Б** (Палка / посох, часто деревянный)
- 14. **Б** (Ширина штанины — косвенный ориентир: в правильном Мабу штаны не натягиваются в паху)

Критерии оценки:

11–14 правильных – «отлично»

8–10 – «хорошо»

5–7 – требуется повторить

0–4 – аттестация не сдана