

муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
Центр детского творчества «Витязь»
(МОУ ДО ЦДТ «Витязь»)

СОГЛАСОВАНО
Методический совет
от «22» апреля 2025 г.
Протокол № 31

УТВЕРЖДЕНА
Директор  М.В. Мирошникова
Приказ № 01-07/130 от 29.05.2025 г.
Принята на заседании Педагогического совета
Протокол № 4 от «29» мая 2025 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Начальная спортивная подготовка по ушу»

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Срок реализации: 3 года
Возраст обучающихся: 5-14 лет

Автор-составитель:
Помазкина Мария Алексеевна,
педагог дополнительного образования

Ярославль, 2025г.

Оглавление

1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебно-тематический план	8
2.1.	Учебно-тематический план 1-ого года обучения	8
2.2.	Учебно-тематический план 2-ого года обучения	9
2.3.	Учебно-тематический план 3-ого года обучения	10
3.	Содержание программы	12
4.	Воспитательный модуль	16
5.	Комплекс основных характеристик программы	18
6.	Контрольно-измерительные материалы	22
7.	Методическое обеспечение	25
7.1.	Материально-техническое обеспечение	28
8.	Список информационных источников	29

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Начальная спортивная подготовка по ушу» (далее – программа) разработана автором-составителем на основе учебника «Основы ушу» Глеба Николаевича Музрукова, Единой Всероссийской учебной программы по ушу, работ с комплексами ТАО без оружия, и модернизирована на основе собственного спортивного и педагогического опыта, а также условий работы в Центре детского творчества «Витязь». Это обусловлено спецификой направлений ушу в «Витязь», которые включают: работу без оружия и с оружием, акробатику, спортивное и традиционное направления ушу.

Программа предназначена для детей 5-14 лет, относится к физкультурно-спортивной направленности, является разноуровневой.

Ушу является современным видом спорта, развившимся в процессе эволюции из традиционных форм физической культуры Китая. Ушу является сложно координационным 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, дает необходимые навыки самообороны.

Технический арсенал ушу включает в себя:

- акробатические элементы
- работу с оружием
- технику перемещения рук и ног
- изучение комплексов
- освоение базовых позиций

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Начальная спортивная подготовка по ушу»** разработана с учетом: нормативно-правовой базы, нормативных документов регионального уровня (см. ниже в разделе Информационные ресурсы).

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа имеет 2 уровня: базовый и углубленный уровень подготовки. Базовый уровень предназначен для обучающихся первого и второго года обучения, а также углубленный уровень для спортсменов третьего года обучения. Реализуется программа на базе МОУ ДО Центр детского творчества «Витязь» в объединении УШУ.

Первый год занятий – это спортивно-оздоровительный этап, где закладываются основы базовой техники и правильного дыхания.

На втором году занятий обучающиеся продолжают осваивать базовые элементы спортивного ушу. Большое внимание уделяется специальной физической подготовке, развитию гибкости, акробатическим упражнениям, повторению техники безопасности на занятиях.

Третий год обучения – это углублённое изучение видов и стилей ушу, работа с оружием. Особое внимание уделяется общей и специальной физической подготовке, а также развитию специальной выносливости спортсмена.

Допускается разработка индивидуальных образовательных маршрутов для обучающихся с особыми образовательными потребностями.

Особенности программы

Система спортивной подготовки требует организации регулярных учебно-тренировочных занятий и соревнований. Количество тренировок увеличивается с последующими годами обучения. Меньшие объемы тренировок не окажут должного влияния на спортивную подготовку обучающихся. Для повышения степени подготовки необходимо с каждым годом увеличивать количество соревнований, которые являются самой сутью спортивного направления. В свою очередь участие в тренировочных мероприятиях является залогом качественной подготовки к соревнованиям и отражает более профессиональный подход к занятиям. Тренировочные мероприятия проходят в виде выездных мероприятий на различные спортивные базы других спортивных объединений.

Актуальность программы заключается в том, что на современном этапе развития общества младший школьник сталкивается с усложнением учебного процесса, что требует значительного умственного и нервно-психического напряжения, и, как следствие, вынужденной гиподинамией. Успешно противостоять нервно-психическому и умственному напряжению может только хорошо физически подготовленный ребенок. Физическая активность – это один из базовых компонентов здорового образа жизни, наряду с рационом питания, общей гигиеной, закаливанием и режимом дня. Недостаток движения особенно опасен в периоды активного роста тела ребёнка. Также огромна роль физической активности в воспитании навыков и умений, обеспечении высокой работоспособности, необходимых ребёнку. В решении этих острых современных проблем помогают занятия спортом, и, в частности ушу. Лечебные и оздоровительные аспекты ушу составляют неотъемную часть китайской народной медицины. Из древних трактатов известно, что человек, овладевший хотя бы одной из нескольких систем ушу, способен повысить устойчивость к простудным заболеваниям, и самостоятельно лечить различные болезни, некоторые из которых современная медицина считает неизлечимыми. Помимо общеоздоровительного эффекта, при помощи занятий ушу, у обучающихся вырабатывается устойчивость к стрессам, они становятся более уравновешенными и менее агрессивными в отношениях с окружающими.

Занятия ушу:

- развивают гибкость, ловкость, быстроту, выносливость, силу;
- положительно влияют на память и обогащают двигательный опыт, развивают пространственное мышление;
- развивают координацию движений, скорость реакции и чувство равновесия;
- благотворно действуют на лёгкие и обогащение крови кислородом;
- открывают спортсменам возможности познать самого себя, учат управлять своими эмоциями и поступками;
- развивают творческие способности обучающегося.

Цель программы – укрепление психического и физического здоровья детей через освоение упражнений, собранных в базовые комплексы ушу.

Задачи 1-го года обучения – спортивно-оздоровительный этап:

1. Познакомить учащихся с основами здорового образа жизни и гигиены.
2. Дать начальные знания об укреплении здоровья, улучшении физического развития, приемам саморегуляции организма.
3. Сформировать устойчивый интерес к занятиям по ушу.
4. Освоить базовые элементы ушу.

Задачи 2-го года обучения:

1. Стимулировать мотивацию у обучающихся к здоровому образу жизни.
2. Способствовать формированию устойчивого навыка выполнения упражнений, характерных для ушу.
3. Повысить потребность в двигательной активности учащихся (равновесия, координации движений, ловкости, быстроты, гибкости, выносливости).
4. Выучить минимум один комплекс для дальнейшего участия в соревновательной деятельности.

Задачи 3-го года обучения:

1. Стимулировать потребность в ведении активного здорового образа жизни средствами ушу.
2. Развивать физические качества, необходимые для перспективной работы по программе.
3. Постепенно увеличивать объём спортивной практики по средствам участия в соревнованиях.
4. Овладение основами теоретических знаний о виде спорта и применение их на практике.

Задачи воспитания решаются в ходе учебных занятий, тренировочных сборов, летних лагерей, соревнований, используя воспитательный потенциал предмета. Кроме этого, программа предполагает посещение учащимися специально организованных воспитательных мероприятий.

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, членов бюро секций, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

Самовоспитание включает принятие самообязательств с целью активизировать себя и определять комплекс качеств и свойств, подлежащих исправлению или совершенствованию. Спортсмен воспитывает в себе чувство патриотизма, доброту, честность, широту, глубину, критичность, остроту ума, целеустремленность, смелость, решительность и другие качества.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами методами самовоспитания могут быть все формы активности спортсмена по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомотивацией и с внутренними самоограничениями.

В процессе спортивных занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание юного спортсмена обеспечивается главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-фото, видеоматериалами. Умственному развитию спортсменов способствует совместная работа с тренером по разработке и уточнению. Перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс систематических заданий на дом.

Воспитательная работа проводится с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности. Воспитательные задачи, в том числе профориентационные, решаются в рамках воспитательного потенциала предмета, а также в рамках реализуемых мероприятий для обучающихся МОУ ДО Центр детского творчества «Витязь».

Ожидаемые результаты 1-го года обучения:

1. Приобретение знаний об основах здорового образа жизни и гигиены.
2. Расширение кругозора учащихся об укреплении здоровья, улучшении физического развития, приемам саморегуляции организма.
3. Сформирован устойчивый интерес к занятиям по ушу.
4. Технически точное выполнение базовых элементов ушу.

Ожидаемые результаты 2-го года обучения:

1. Появление мотивации у обучающихся к здоровому образу жизни.
2. Сформирован устойчивый навык выполнения упражнений, характерных для ушу.
3. Повышение двигательной активности учащихся (улучшение показателей равновесия, координации движений, ловкости, быстроты, гибкости, выносливости).
4. Выполнение комплекса для дальнейшего участия в соревновательной деятельности.

Ожидаемые результаты 3-го года обучения:

1. Сформирована потребность учащихся в ведении активного здорового образа жизни средствами ушу.
2. Повышение показателей уровня физических качеств, необходимых для перспективной работы по программе.
3. Повышение объёма спортивной практики за счёт участия в соревнованиях.
4. Овладение базовыми теоретическими знаниями о виде спорта и применение их на практике.

Условия формирования группы:

1 модуль (I год обучения) – спортивно- оздоровительный этап:

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 36 учебных недель. Оптимальная наполняемость группы – 8-15 человек. Основной возраст обучающихся 1-го года обучения – 5-7 лет. Состав группы постоянный. Возможен приём на вакантные места, при их наличии. Для зачисления необходим медицинский допуск к занятиям (медицинская справка, к первому занятию), анкета-заявление от родителя (законного представителя).

Режим организации занятий 1 года обучения

Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1 час	2	2 часа	72

Продолжительность 1 часа- 45 минут.

2 модуль (II год обучения) - этап начальной подготовки:

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 36 учебных недель. Оптимальная наполняемость группы – 8-15 человек. Основной возраст обучающихся 2-го года обучения – 7-9 лет, в течение учебного года возможен приём обучающихся при условии наличия вакантных мест. Состав группы постоянный. Для зачисления необходим медицинский допуск к занятиям (медицинская справка, к первому занятию), анкета-заявление от родителя (законного представителя).

Режим организации занятий 2 года обучения

Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
2 часа	2	4 часа	144

Продолжительность 1 часа- 45 минут.

3 модуль (III год обучения) - этап начальной подготовки:

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 36 учебных недель. Оптимальная наполняемость группы – 8-15 человек. Основной возраст обучающихся 3-го года обучения – 10-14 лет, в течение учебного года возможен приём обучающихся при условии наличия вакантных мест. Состав группы постоянный. Для зачисления необходим медицинский допуск к занятиям (медицинская справка к первому занятию), анкета-заявление от родителя (законного представителя).

Режим организации занятий 3 года обучения

Продолжительность занятия	Периодичность занятий в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
2 часа	2	4 часа	144

Продолжительность 1 академического часа - 45 минут.

Расписание занятий составляется с учётом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха обучающихся, графика обучения их в общеобразовательных учреждениях.

Условия реализации программы:

- выполнение в полном объеме учебно-тренировочных заданий;
- систематическое посещение учебно-тренировочных занятий;
- обеспечение учебно-тренировочного процесса соответствующей материально-технической базой, соответствующими условиями для проведения занятий;
- прохождение медицинского осмотра минимум одного раза в год;
- обеспечение соревновательной деятельности.

Форма обучения очная. Допускается разработка индивидуальных образовательных маршрутов или индивидуальных планов занятий для обучающихся с особыми образовательными потребностями.

В случае введения ограничительных мер на реализацию образовательной программы в очном формате, связанных с санитарно-эпидемиологической обстановкой, реализация программы может осуществляться в дистанционном режиме с применением электронного обучения/ дистанционных образовательных технологий.

Формы организации занятий:

- учебно-тренировочные; рекреационные; соревнования;
- медицинский контроль;
- тестирование.

2. Учебно-тематический план

2.1. Учебно-тематический план 1-го года обучения

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе:	
			Теория	Практика
1	Теоретическая подготовка:	2	1	1
	- стили и направления	1	-	1
	- правила соревнований	1	1	-
2	Техническая подготовка: (ЦЮАНЬШУ)	6	0	6
	- техника рук (шоуфа)	1	-	1
	- позиции (бусин)	1	-	1
	- техника ног (туйфа)	1	-	1
	- равновесия (пинхэн)	1	-	1
	- прыжки	1	-	1
3	Таолу:	32	2	30
	- чанцюань	32	2	30
4	Физич. и спец. подготовка	30	0	30
5	Воспитательные мероприятия	2	0	2
Итого часов:		72	3	69

2.2. Учебно-тематический план 2-го года обучения

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе:	
			Теория	Практика
1.	Теоретическая подготовка:	3	3	0
	-история ушу	1	1	-
	-стили и направления	1	1	-
	-правила соревнований	1	1	-
2.	Техническая подготовка: (ЦЮАНЬШУ)	28	1	27
	-формы рук (шоусин)	2	-	2
	-техника рук (шоуфа)	2	-	2
	-позиции (бусин)	6	-	6
	-техника передвижений (буфа)	6	-	6
	-техника ног (туйфа)	4	-	4
	-равновесия (пинхэн)	4	1	3
	-прыжки	4	-	4
3.	Таолу:	70	2	68
	-Чанцюань	70	2	68
4.	Физич. и спец. подготовка	36	2	34
5.	Воспитательные мероприятия	5		5
7.	Участие в соревнованиях, открытых занятий и показательных выступлений	2	-	2
Итого часов:		144	8	136

2.3. Учебно-тематический план 3-го года обучения

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе:	
			Теория	Практика
1.	Теоретическая подготовка:	2	2	0
	-история ушу	1	1	-
	-стили и направления	1	1	-
	-правила соревнований	1	1	-
2.	Техническая подготовка: (ЦЮАНЬШУ)	28	1	27
	- махи ногами	2	-	2
	-техника рук (шоуфа)	2	-	2

	-позиции (бусин)	6	-	6
	-техника передвижений (буфа)	4	-	4
	-техника ног (туйфа)	4	-	4
	-равновесия (пинхэн)	4	1	3
	-прыжки	6	-	6
3.	Таолу:	70	2	68
	-Чанцюань	70	2	68
4.	Физич. и спец. подготовка	40	2	38
5.	Воспитательные мероприятия	2		2
7.	Участие в соревнованиях, открытых занятий и показательных выступлений	2	-	2
Итого часов:		144	7	137

2. Содержание программы

Наименование раздела и темы	Содержание	
	Теория	Практика
Теоретическая подготовка:		
Техника безопасности Основы валеологии	Спортивная форма и правила поведения на занятиях. Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале. Правила использования оборудования и инвентаря. Основные принципы здорового образа жизни. Общие сведения о строении организма человека. Влияние занятий физической культурой и спортом на становление всех жизненно-важных систем, развитие волевых и нравственных качеств. Гигиенические навыки. Режим дня, водные и воздушные процедуры, прогулки, активный отдых.	Просмотр физических возможностей детей в игровой форме. Входное тестирование.
История ушу	Ушу – история, основные сведения. Возникновение и развитие ушу. Организация обучающихся без партнёра на месте и в движении.	
Стили и направления	Стили ушу. Терминология ушу. Виды традиционного оружия. Гуньшу. Техника безопасности работы с традиционным оружием ушу. Организация занимающихся с традиционным оружием без партнёра и с партнером, на месте и в движении.	Отработка изученных движений.
Правила соревнований	Правила соревнований по ушу	Отработка выхода и ухода с ковра.
Техническая подготовка: (ЦЮАНЬШУ)	формы рук (шоусин)	Отработка формирования кулака, ладони, крюка гоу.
	техника рук (шоуфа)	Отработка движений руками во время исполнения прямого удара, блока с боку, с

		верху.
	позиции (бусин)	Отработка базовых стоек: гунбу, мабу, пубу.
	Техника передвижений (буфа)	Отработка приходов и выходов из базовых стоек, перемещения в этих стойках.
	Техника ног (туйфа)	Отработка тренировочно-разминочного комплекса цзибеньгунь, включающем в себя базовые махи ногами: дженьтитуй, сетитуй, лихэтуй, вайбайтуй и хоуляотуй.
	Равновесия (пинхэн)	Отработка равновесия тисипинхен, встречающегося в учебном базовом комплексе чанцюань, 32 формы.
	Кувырки и падения	Отработка кувырков вперед через правое, левое плечо.
Таолу:	Чанцюань	Отработка начального учебно-базового комплекса Чанцюань 32 форма.
	Гуньшу	Отработка начального учебно-базового комплекса Гуньшу 32 форма (комплекс с длинным шестом).
Физическая и специальная подготовка	Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочным занятием. Физические качества и их развитие. Значение упражнений традиционного ушу для развития физических качеств. Самостраховка, страховка и помощь во время занятий, обеспечение техники безопасности. Упражнения для самостоятельной тренировки.	Суставная разминка. Упражнения и игры на развитие скоростно-силовых качеств: Бег: гладкий, челночный, «приставным шагом», «скрестным шагом», Прыжки: на двух ногах («зайчики»), на одной ноге, выпрыгивание вверх на одной ноге («выпрыгивание»), прыжки на двух ногах в положении полного приседа («мячики»), перепрыгивание палки боком к препятствию

		(«удочка»), перепрыгивание палки с разбега с толчком одной ногой и приземлением на две, «скачут кони», «кенгуру»; «собачки», «обезьянка», «каракатица спиной вперёд», «каракатица вперёд ногами», «крокодил». «Топтыжки», «Море волнуется раз...», «Петушины бои», «Пятнашки единоборцев», «Внимание-построились», «Полоса препятствий», «Следуй за лидером», «По сигналу», различные варианты эстафет. Упражнения и игры на развитие силы: Упор лёжа: на ладонях, на кулаках, на пальцах; отжимания: широким хватом, «локти назад», удержание головы лёжа на спине, удержание головы и прямых ног лёжа на спине, «лодочка», приседания с прямой спиной и руками за голову: «на мышцах», «с расслаблением»; «гусиный шаг». «Борьба на коленях», «Овладей мячом», «Борьба за мяч», Упражнения и игры на координацию движений: «ходят кони», «гусеница вперёд ногами», «гусеница вперёд спиной», «попластунски». Пинхэн (равновесия): равновесие с поднятым вперёд коленом (цянь тиси пинхэн), «ласточка» (янши пинхэн); Туйшоу «Ладонь-в-ладонь», «Море волнуется раз...», «Запрещённое движение», «Юбэй!» Упражнения и игры на гибкость и пластичность: Жоугун сюньлянь, наклон
--	--	---

		вперёд стоя, выпад, шпагаты, Shi da pan (Шидапан) – 1-3 упражнение; Упражнения и игры на развитие выносливости: Прыжки через скакалку. Круговая тренировка, «Внимание-построились», «Полоса препятствий», «Следуй за лидером», «По сигналу», различные варианты эстафет.
Аттестация	Подведение итогов за год	Прохождение тестирования общей и специальной физической подготовки (оцениваются личные достижения). Сдача тест-нормативов 2 раза в течение учебного года.
Участие в соревнованиях (клубные, районные), открытых занятиях, показательных выступлениях	Правила поведения участников и зрителей спортивных мероприятий.	Демонстрация изученного материала и полученных в процессе занятий навыков на открытом занятии, аттестации, соревновании. Участие в соревнованиях клубного масштаба.
Воспитательные мероприятия		1. «Новогодняя кампания» 2. «День Пожарной безопасности - 30 апреля» Беседа о необходимости соблюдения правил пожарной безопасности дома, в школе, общественных местах. Учебная пожарная эвакуация. 3. «День Победы - 9 мая». Беседа о победе советского народа в Великой Отечественной войне. 4. «День здоровья, приуроченный к Дню защиты детей.» 5. День защитника Отечества.

3. Воспитательный модуль

Дополнительное образование сегодня – это необходимое звено в воспитании многогранной личности, органично и естественно сочетающее в себе процессы обучения ребенка конкретной прикладной деятельности и разностороннего воспитания. Организации дополнительного образования обладают существенным воспитательным потенциалом и благоприятными условиями для поддержки творческих устремлений детей в самопознании, самоопределении, самореализации и самоутверждении.

Общей целью воспитания в МОУ ДО ЦДТ «Витязь» является приобщение обучающихся к российским традиционным духовно-нравственным ценностям, правилам и нормам поведения в российском обществе, а также создание условий для гармоничного вхождения обучающихся в социальную и профессиональную среды.

Достижению поставленной общей цели воспитания будут служить следующие задачи:

- формировать у обучающихся духовно-нравственные, гражданско-правовые ценности, чувство причастности и уважительного отношения к историко-культурному и природному наследию России и малой родины;
- формировать у обучающихся внутреннюю позицию личности по отношению к окружающей социальной действительности;
- формировать мотивацию к профессиональному самоопределению обучающихся, приобщению к социально-значимой деятельности для осмысленного выбора профессии.

Воспитательная работа в творческом объединении «УШУ» осуществляется по нескольким направлениям деятельности (духовно-нравственное, гражданско-патриотическое, экологическое), позволяющим охватить и развить все аспекты личности обучающихся. Воспитательная деятельность, органично вплетенная в процесс обучения, позволяет суммировать полученные знания, умения, навыки и ориентировать личность ребенка на творческое саморазвитие и нравственное самосовершенствование.

Система общих воспитательных дел и мероприятий включает в себя:

- массовые мероприятия учебного характера (к ним относятся итоговые, отчетные, открытые занятия, участие в конкурсах и т.д.);
- массовые мероприятия воспитательно-развивающего характера (тематические праздники, календарные праздники, юбилейные мероприятия и др.);
- социальные акции и проекты;
- экскурсии и выходы в театры и музеи
- профориентационные мероприятия (дни открытых дверей, встречи с выпускниками).

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Дата проведения	Место проведения
1	Инструктажи о правилах поведения и технике безопасности	(сентябрь, январь)	МОУ ДО ЦДТ «Витязь»
2	Участие в массовых мероприятиях разного уровня	согласно графику	МОУ ДО ЦДТ «Витязь»

3	Участие в создании поздравлений к праздникам (День учителя, День матери, Новый год, 23 февраля, 8 марта, 9 мая и т.д.)	согласно календарю	МОУ ДО ЦДТ «Витязь»
4	Участие в общих воспитательных мероприятиях Центра: социальная акция «Нарисуй МИР!», образовательная игра по безопасности жизнедеятельности «QR-код твоей безопасности», Новогодние театрализованные представления, городская выставка декоративно-прикладного и изобразительного творчества «Пасхальная радость», субботник по благоустройству территории вокруг учреждения, социальная акция-флешмоб «Здесь прописано сердце моё»	сентябрь октябрь декабрь апрель-май июнь	МОУ ДО ЦДТ «Витязь», другие организации и ведомства
5	Проведение в творческом объединении воспитательных мероприятий (День матери, 8 марта, 23 февраля, Новогодние мероприятия и т.д.)	согласно календарю	МОУ ДО ЦДТ «Витязь»
6	Организация открытых занятий обучающихся	май	МОУ ДО ЦДТ «Витязь»

5. Комплекс организационно-педагогических условий

5.1. Календарный учебный график.

Календарный учебный график 1-го года обучения

Дата начала	Дата окончания	Кол-во учебных недель	Кол-во часов в год	Место проведения занятий	Режим занятий
03.09.2024	31.05.2025	36	72	Спортивный зал	2 раза в неделю

Календарный учебный график 2-го года обучения

Дата начала	Дата окончания	Кол-во учебных недель	Кол-во часов в год	Место проведения занятий	Режим занятий
03.09.2024	31.05.2025	36	144	Спортивный зал	2 раза в неделю

Календарный учебный график 3-го года обучения

Дата начала	Дата окончания	Кол-во учебных недель	Кол-во часов в год	Место проведения занятий	Режим занятий
03.09.2024	31.05.2025	36	144	Спортивный зал	2 раза в неделю

5.2 Календарный учебный план

Календарный учебный план 1-го года обучения

№ п\п	Виды подготовки	Месяц									Всего часов
		Сентябрь/ часы	Октябрь/ часы	Ноябрь/ часы	Декабрь/ часы	Январь/ часы	Февраль/ часы	Март/ часы	Апрель/ часы	Май/ часы	
1	Теоретическая подготовка	1				1					2
2	Фундаментальная техническая подготовка		1	1	1		1	1	1		6
3	Техника таолу	2	4	4	4	4	4	4	4	2	32
4	Общая физическая подготовка	1	1	2	2	2	2	2	2	1	15
5	Специальная физическая подготовка	1	1	2	2	2	2	2		1	15
6	Соревновательная подготовка										0
7	Воспитательные мероприятия	2	2	3		2	2	2	1		2
Всего часов		8	8	8	8	8	8	8	8	8	72
Формы контроля (промежуточная и итоговая аттестация)		Медицинский контроль	Тест-нормативы						Медицинский контроль	Тест-нормативы	

Календарный учебный план 2-го года обучения

№ п/п	Виды подготовки	Месяц									Всего часов
		Сентябрь/ часы	Октябрь/ часы	Ноябрь/ часы	Декабрь/ часы	Январь/ часы	Февраль/ часы	Март/ часы	Апрель/ часы	Май/ часы	
1	Теоретическая подготовка		1		1		1				2
2	Фундаментальная техническая подготовка	2	3	4	4	4	4	4	2	1	28
3	Техника таолу	7	8	8	8	8	8	8	8	7	70
4	Общая физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
5	Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
6	Соревновательная подготовка				1				1		2
7	Воспитательные мероприятия (лекции, семинары)		1		1		1	1		1	2
Всего часов											144
Формы контроля (промежуточная и итоговая аттестация)		Мед. Контроль	Тест-нормативы						Мед. Контроль	Тест-нормативы	

Календарный учебный план 3-го года обучения

№ п/п	Виды подготовки	Месяц									Всего часов
		Сентябрь/	Октябрь/	Ноябрь/	Декабрь/	Январь/	Февраль/	Март/	Апрель/	Май/	

		часы	часы	часы	часы	часы	часы	часы	часы	часы	
1	Теоретическая подготовка			1		1		1			3
2	Фундаментальная техническая подготовка	1	4	4	4	4	4	4	2	1	28
3	Техника таолу	7	8	8	8	8	8	8	8	7	70
4	Общая физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
5	Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
6	Соревновательная подготовка				1				1		2
7	Воспитательные мероприятия (лекции, семинары)		1		1		1	1		1	5
Всего часов		12	17	17	18	17	17	18	15	13	144
Формы контроля (промежуточная и итоговая аттестация)		Мед. Контроль	Тест-нормативы						Мед. Контроль	Тест-нормативы	

6. Контрольно-измерительные материалы

Основные показатели для контроля развития физических качеств

Контроль развития физических качеств проводится 2 раза в год, с целью определения динамики роста личностных результатов по определенным критериям и отслеживания динамики результативности реализации программы, с последующей педагогической коррекцией, в случае необходимости. Для оценки уровня физической подготовки учащихся используются следующие упражнения:

- 1 Челночный бег 3*10 м - для проверки координационных способностей.
- 2 Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа - для проверки силовых качеств.
- 3 Прыжок в длину с места - для проверки скоростно-силовых качеств.
- 4 Наклон туловища к полу – проверка гибкости.

Врачебный контроль/медосмотр

Всем обучающимся, для занятий ушу нужно получить медицинский допуск. Данная образовательная программа включает соревновательную подготовку, для этого необходимо получить специальный допуск физкультурного диспансера, который получают два раза в год.

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы 1-го и 2-ого года обучения

Теоретический материал

1. Правила поведения на занятиях УШУ, гигиенические требования. Техника безопасности во время занятий.
2. История УШУ.
3. Стили и направления УШУ.
4. Правила соревнований.

Практика

Основными критериями оценки у первого и второго года обучения являются тест-нормативы по физической и специальной подготовке.

К физической подготовке относятся: количество отжиманий, складочка, прыжки в длину, челночный бег. Эти упражнения принимаются как обязательные тест-нормативы в начале и в конце года.

К концу учебного года обучающийся должен знать и выполнять:

1. Втягивание и вывод бедра при махах ногами;
2. Овладеть техникой вытягивания плеча;
3. Комбинированные движения, в том числе встречные движения руками, мельницу и т.п.;
4. Основные базовые движения руками и ногами;
5. Отжимания от пола

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы 3-го года обучения

Теоретический материал

1. Правила поведения на занятиях УШУ, гигиенические требования. Техника безопасности во время занятий.
2. История УШУ.

3. Стили и направления УШУ.

4. Правила соревнований.

Практика

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для оценки результатов освоения программы 3-го года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Таолу, традиционное		
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 12 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 12,2 с)
Сила	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 3 раз)	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 1 раза)
Скоростно-силовые качества	Прыжки вверх из И.П. упор присев за 1 мин (не менее 18 раз)	Прыжки вверх из И.П. упор присев за 1 мин (не менее 16 раз)
Гибкость	Шпагат продольный (фиксация не менее 5 с)	Шпагат продольный (фиксация не менее 5 с)
	Шпагат поперечный (фиксация не менее 5 с)	Шпагат поперечный (фиксация не менее 5 с)
	И.П. - сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация не менее 5 с)	И.П. - сед, ноги вместе. Наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация не менее 5 с)
	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 60 см, фиксация не менее 5 с)	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 60 см, фиксация не менее 5 с)

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

Для контроля выполнения программного материала в отделении ушу проводится итоговое и промежуточное тестирование спортсменов по общей, специальной и технической подготовке, учитывается участие и результат в соревнованиях по виду спорта ушу, сдаче ученических технических степеней цзи и мастерских технических степеней дуань.

Итоговое тестирование проводится в конце учебного года (в мае), для перевода учащихся на следующий этап обучения, промежуточное в начале учебного года (в сентябре-октябре) и в середине учебного года (в январе) для планирования учебной работы в течение года. Такой контроль позволяет объективно оценить подготовленность спортсменов. Цель

промежуточных тестирований - определение исходного уровня физической и технической подготовленности ее динамики в процессе тренировочных и соревновательных воздействий.

Суммарный результат физического и психологического воспитания оценивается по количеству заболеваний спортсмена за учебный год, увеличению требуемых по виду спорта ушу физических качеств, Результат воспитательной работы оцениваем путём педагогического наблюдения на открытых занятиях, тренировочных сборах и соревнованиях.

Воспитание спортсмена во многом зависит от культуры проведения тренировочных занятий, которая заключается в их четкой организации, разумной требовательности педагога к занимающимся, в создании необходимых условий. Результаты воспитательной работы отслеживаются в ходе учебных занятий (открытые занятия, еженедельные тренировки), соревновательных мероприятий, а также во время выездов загородные лагеря. Основными методами отслеживания результатов воспитательной работы являются беседа, опрос, наблюдение.

Результат обучения с применением дистанционных технологий может быть проанализирован в видео формате. Учащийся присылает педагогу запись в формате видео с выполненными заданиями. Запись с выполненным заданием может присылаться как ежедневно, так и еженедельно, как отчет о проведенной работе и усвоенном материале.

На период обучения с применением дистанционных технологий показателями результативности будут следующие критерии: фактическое выполнение заданий, техника выполнения (правильность) и регулярность выполнения заданий.

7. Методическое обеспечение

Ушу относится к ациклическим видам спорта. Движения в нем совершаются с переменной интенсивностью и носят скоростно-силовой характер. Мощность работы во время исполнения комплексов (тао) – часто максимальная и субмаксимальная. Все действия спортсмена, применение тех или иных ударов или защит, акробатических элементов, их интенсивность определяются представлением боя выступающего спортсмена с невидимыми противниками. Наиболее характерной особенностью деятельности спортсмена является то, что все физические нагрузки выполняются на фоне повышенных эмоциональных возбуждений. Ушу является современным видом спорта, развивающимся в процессе эволюции из традиционных форм физической культуры Китая. В основе ушу лежат приемы кулачного боя и фехтования, различные виды акробатики, дыхательной гимнастики и специальных психорегулирующих упражнений.

Уровень технической подготовки по программе с каждым годом изменяется, все более усложняется, совершенствуется. Постоянно возрастают требования к выполнению упражнений, изменяются правила соревнований и технический стандарт атрибутики. В связи с этим педагог тесно сотрудничает с Федерацией ушу России, которая организует судейские, тренерские и аттестационные семинары, распространяет методическую литературу и учебные видеоматериалы. Педагогу в своей работе необходимо пользоваться новейшими методическими рекомендациями: по обучению технике владения различными видами традиционного и боевого оружия, по общей и специальной физической подготовке в спорте, по планированию и учету тренировочных нагрузок и другим разработкам. Но, в основном, это фото- и видеоматериалы. Детям необходимо показывать и анализировать с ними выступления сильнейших спортсменов, чтобы они видели к чему надо стремиться. Для этого организуются просмотры видеозаписей соревнований разных уровней и учебных видеофильмов. Используются фотографии и видеозаписи с соревнований, на которых выступали сами ребята.

Технологии изучения и отработки некоторых элементов ушу похожи на технологии, применяемые в других видах спорта, но в виду специфики, а также отсутствия материальной базы (лонжей, мягкой ямы для отработки прыжков), приходится отступать от стандартных способов тренировок и создавать свои. Ушу - это симбиоз нескольких направлений: это спортивное таолу; спортивное таолу с оружием; традиционное ушу; акробатическое ушу и боевое. Каждое направление сходно с каким-либо видом спорта.

Спортивное таолу, при изучении и отработке ТАО, по технологии очень похоже на изучение ката в каратэ. Отличие заключается в базовых стойках, базовой технике, ритме и скорости перемещений.

Технология, применяемая в таолу с оружием, очень похожа на технологию, применяемую в художественной гимнастике при работе с предметами. Разница в самих предметах: шест, копье, мечи Дао и Цзянь, разные виды алебард, парное оружие, гибкое оружие и комбинированное.

В ушу каждое оружие предполагает определенную технику владения им и перемещения спортсмена в пространстве.

Во всех направлениях ушу, включая боевое, обязательно используются акробатические элементы. Способы изучения и отработки их схожи с технологиями, используемыми в акробатической гимнастике. Разница отработки акробатических элементов в ушу от гимнастики заключается в усложнении исполнения элементов добавлением работы с оружием, где особое внимание уделяется именно оружию.

В стиле «Чанцюань» акцент делается на втягивание бедра во время прямых ударов ногами, и вытягивания сустава плеча во время ударов руками, чем достигается сокращение дистанции с противником и упрощается работа ногами в голову при близком контакте.

Традиционное ушу – это работа с энергетикой, но отличающаяся от йоги. Это особый вид медитации в движении. В зависимости от стиля, которых бесчисленное множество, энергия собирается из окружающего мира (внешний стиль) или внутри себя (внутренний стиль); аккумулируется и выбрасывается. Технологии изучения и отработки традиционного стиля Бацзицюань, которому обучаются спортсмены, занимающиеся в секции спортивного клуба «Ареналь» и уже владеющие определенными навыками, не имеют аналогов в других видах спорта.

Акробатические упражнения. – различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках. мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180 и 360 градусов сальто вперед (с помощью), колесо (переворот боком).

С целью максимальной реализации образовательной программы достаточно широко используется способ проведения физических упражнений в игровой форме.

Занятия строятся с учетом индивидуальных особенностей обучающихся, их интересов и перспективы развития. Организующим моментом в разработке и содержании занятия являются физические упражнения. Причем, важна как специфика самих упражнений, так и условия, в которых они выполняются.

На занятиях применяются следующие методы:

Словесные методы воспитания: рассказ, беседа, объяснение, видеопокказ, встречи с успешными спортсменами и творческими людьми.

Практические методы: спортивные тренировки, упражнения по ОФП, соревнования, игра.

Методы контроля: теоретические и практические зачеты, тестирование, сдача нормативов, детские игровые проекты.

Воспитание осуществляется на тренировках, где очень важен стиль и тон занятий, общее настроение, атмосфера, где царит заинтересованность и дружелюбие. Формы занятий: тренировки, дни здоровья, лекции, семинары, экскурсии, соревнования, и т.д. В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства. Общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяется формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Во время практических занятий применяются разнообразные методы ведения тренировочного процесса, а именно: фронтальный, посменный, групповой, индивидуальный, поточный метод групповой тренировки.

Занятия строятся таким образом, чтобы вся группа была при помощи беговой разминки и специальных упражнений размята, разогрета и растянута, и как следствие, готова к

дальнейшему изучению материала по базовой технике или отработке и закреплению уже пройденного.

Новые движения, удары, уклоны и т.п. объясняются всей группе сразу, затем несколько раз показывается педагогом, обязательно каждый повтор сопровождается детальным объяснением последовательности действий, и только после этого начинают выполняться обучающимися в определенной последовательности при контроле за выполнением.

Сложные движения для облегчения понимания и запоминания изучаются и отрабатываются сначала по частям, т.е. фазам, и только при успешном их выполнении переходят к отработке движения целиком.

Движения по методу наслоения одной, второй фазы на первую, третьей на вторую и т.д., пока не будет все движение полностью. Разобравшиеся помогают отстающим.

Для решения задач профориентации применяются следующие методы и формы: профессиональное просвещение, беседы, игры, викторины.

Формы обучения с применением дистанционных технологий:

Чат-занятия. Все обучающиеся имеют одновременный доступ к чату. Таким образом, обучаемый и обучающий, находясь в разных точках, могут общаться как в реальности: педагог может вести занятие для неограниченного числа обучающихся, задавать вопросы, отвечать на вопросы, дискутировать.

Электронная рассылка. Данная форма позволяет рассылать методические материалы, необходимые для обучения (видео -аудио- занятия).

Консультации. При дистанционном обучении, предполагающем увеличение объема самостоятельной работы для детей и родителей, возрастает необходимость организации постоянной поддержки учебного процесса со стороны педагога. Оперативная обратная связь может быть заложена как в текст учебного материала, так и в возможности оперативного обращения к преподавателю или консультанту в процессе изучения.

Для реализации этих форм педагогом создаются и подбираются различные образовательные ресурсы: печатные, аудио- и видеоматериалы, а также учебные пособия, доставляемые по телекоммуникационным сетям, через телефон, голосовую почту, электронную почту.

7.1. Материально-техническое обеспечение

Для занятий (групповых) гимнастикой ушу необходимо наличие спортивного зала. Занятия по спортивному ушу должны проводиться на специальном ковре, длина которого 14 метров, а ширина 8 метров. По четырем сторонам проводится ограничительная линия шириной 5 см, на длинных сторонах площадки делают отметки, обозначающие середину ковра. Зал должен быть оснащен гимнастическими матами, шведскими стенками, гимнастическими скамейками.

Для полного обеспечения тренировочного процесса требуется спортивный инвентарь:

- мячи;
- короткое оружие (мечи дао и цзянь);
- алебарда (да-дао или пу-дао);
- копье (цзянь) или длинный шест (гунь)
- парные виды мечей (шуан цзянь);
- 9-ти звенная цепь (джу цзе бянь);
- прочие различные виды оружия, техника владения которыми демонстрируется в

различных стилях ушу.

При использовании дистанционных образовательных технологий обязательно необходимо наличие технического устройства (компьютера, планшета, смартфона и др.) с комплектом программного обеспечения, интернет-браузера и подключения к сети Интернет. Для работы с использованием аудио- и видеоканалов необходимо наличие микрофона, динамиков (наушников), веб-камеры.

8. Список информационных источников

Нормативно-правовая база:

1. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
2. Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 № 400 «О стратегии национальной безопасности Российской Федерации».
3. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
4. Указ Президента Российской Федерации от 22.11.2023 № 875 «О проведении в Российской Федерации года семьи».
5. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями).
6. Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ о внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания обучающихся».
7. Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 N 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
8. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
9. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».
10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».
13. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 30.08.2020 № 845/369 «Об утверждении Порядка зачета организацией, осуществляющей образовательную деятельность, результатов освоения обучающимися учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, дополнительных образовательных программ в других организациях, осуществляющих образовательную деятельность».

14. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

15. Приказ департамента образования Ярославской области от 27.12.2019 г. № 47-нп «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ярославской области».

16. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 23.11.2022 № 1065 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «ушу».

Список литературы для педагога:

1. Безрукова, В.С. Педагогика [Текст] / В.С. Безрукова. – Екатеринбург.: изд-во «Деловая книга», 1996.
2. Бойко, В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека [Текст] / В.В. Бойко. – М.: ФиС, 1987.
3. Булкин, В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта [Текст] / В.А. Булкин: учебное пособие – СПб.: СПбГАФК, 1996.
4. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов [Текст] / Ю.В. Верхошанский. – М.: ФиС, 1988.
5. Вон Кью-Кит. Тай-цзи цюань: Полное руководство по теории и практике. М.: «Бао-цзы», 2006.
6. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок [Текст] / М.А. Годик. – М.: ФиС, 1980.
7. Годик, М.А. Совершенствование силовых качеств [Текст] / М.А. Годик // Современная система спортивной тренировки. – М.: «СААМ», 1995.
8. Джонс Д. Традиционные боевые искусства Японии. Путеводитель по системам и школам обучения. М.: «Ремос», 2003.
9. Долинин А.А., Традиции УШУ / А.А. Долин, Е.В. Попов – М., 1991 – 213 с.
10. Захаров, Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. Методические основы развития физических качеств [Текст] / Е.Н. Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафонов ; под общей ред. А.В. Карасева.. – М.: Лептос, 1994.
11. Кудряшов Н.Е. Магия боя. Тайны боевых искусств гиперборцев / Н.Е. Кудряшов. – СПб.: ИД «Весь», 2002 – 325 с.
12. Музрукв Г.Н. Основы ушу: учебник для спортивных школ / Г.Н. Мезруков – М.: Пик, 2001 – 624 с.
13. Овсянников В.Д. Дыхательная гимнастика. – М.: Знание, 1986. -64 с.- Новое в жизни, науке, технике. Сер. «Физкультура и спорт»; № 3.
14. Попов Е.В. Ушу – путь к здоровью и гармонии / Е. В. Попов, О. А. Сагаян, В. В. Диденко – М.: Интерпринт, 1990 – 154 с.
15. Приказ минспорта России от 12 апреля 2010 №133 Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «ушу».
16. Приказ Минспорта России от 20.11.2014 № 929 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта ушу».
17. Чой Сунг Мо Скоростно-силовая подготовка в боевых искусствах / Чой Сунн Мо. – Ростов: И/д Феникс, 2003 – 196 с.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.iwuf.org/>
2. <http://www.wushu-russ.ru/>
3. <https://kzvid.com/w/wushu+one+family>
4. <https://competitionbook.com/>