

РЕЦЕНЗИЯ

на методическую разработку

«Изучение базовые стоек Шаолиньцюань и критерии контроля их освоения»

педагогов дополнительного образования

Уракова Владимира Витальевича, Касьянова Сергея Анатольевича,
Соболева Виталия Вадимовича

Методическая разработка педагогов дополнительного образования Уракова В.В., Касьянова С.А., Соболева В.В. «Изучение базовые стоек Шаолиньцюань и критерии контроля их освоения» является частью методического комплекса дополнительной общеобразовательной программы «Звёздный Олимп. Направление Шаолиньцюань».

В методической разработке описан положительный педагогический опыт по изучению базовых стоек в шаолиньском боевом искусстве обучающимися по программе дополнительного образования.

Актуальность методической разработки заключается в том, что ее применение позволяет педагогам дополнительного образования добиться лучшего усвоения юными спортсменами базовых элементов техники «Шаолиньцюань».

Методическая разработка будет полезна для педагогов дополнительного образования детей по программам физкультурно-спортивной направленности, заинтересованных в повышении качества обучения.

Авторы методической разработки отмечают, что занятия боевыми искусствами с применением стоек Шаолиньцюань способствуют гармоничному развитию ребенка, оздоровлению, развитию творчества, лидерских качеств учащихся.

Педагоги подробно описывают и комментируют структуру тренировочного процесса: разминка, изучение технических действий, упражнений для развития общих и специальных физических качеств.

Педагоги дают рекомендации по освоению стоек – базовой части всех китайских боевых искусств. Рекомендуют осваивать стойки с различных позиций: от неподвижного нахождения до переходов из одной стойки в другую, с постепенным ускорением.

Методическая разработка Уракова В.В., Касьянова С.А., Соболева В.В. отличается достаточным количеством наглядных материалов по теме: изображения и название стоек «бинбу», «мабу», «гинбу», «баньмабу» и другие.

В разработке представлены требования к выполнению стоек, описаны характерные ошибки при их выполнении.

В своей разработке педагоги на основе изучения соответствующей литературы и обобщения своего профессионального опыта описывают

основные требования к выполнению любой стойки, отработку стоек в движении, позиций, связок и комплексов, обращая на правильность выполнения стоек и позиций учащимися.

В методической разработке педагоги представили апробированные на практике критерии контроля освоения учащимися базовых стоек в виде тестирования и устного опроса, что, несомненно, поможет в педагогической работе педагогов дополнительного образования детей.

Авторы разработки отмечают, что в процессе освоения стоек у учащихся постепенно повышается интерес к учебному и спортивному процессу, вырабатывается понимание уникальности ушу как вида боевого искусства с большим разнообразием стоек и приемов.

Перечень рекомендуемой литературы составлен в соответствии с действующими стандартами оформления библиографических списков и позволяет расширить знания педагогов дополнительного образования в избранной авторами области.

Перечисленные позиции позволяют утверждать, что содержание методической разработки педагогов Уракова В.В., Касьянова С.А., Соболева В.В. имеет практическую ценность, а ее содержание дополнит методическое обеспечение учебной программы, в рамках которой она реализуется.

Представленный методический материал актуален, содержит элементы авторства, возможен для распространения среди педагогического сообщества.

24.10.2023 г.

Рецензент:

доктор педагогических наук, доцент,
профессор кафедры педагогического
и психолого-педагогического образования
ФГБОУ ВО «Сочинский государственный
университет»

М.А. Мазниченко

Подпись Мазниченко М.А. заверяю:
декан социально-педагогического факультета
ФГБОУ ВО «Сочинский государственный университет»,
кандидат психологических наук, доцент



Ю.Э. Макаревская

Управление по образованию и науке администрации муниципального
образования городской округ город-курорт Сочи Краснодарского края
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования «Хоста» муниципального
образования городской округ город-курорт Сочи Краснодарского края

Адрес: 354067 г. Сочи, ул. Ялтинская 16А, ЦДО «Хоста», тел. (862) 265-35-44, 265-35-41

Заслушано
на методическом совете
ЦДО «Хоста» г. Сочи
от « 26 » мая 2022 г.
Протокол метод. совета № 4

Методическая разработка
«Изучение базовые стоек
Шаолиньцюань и критерии контроля
их освоения»

Составители:

Ураков Владимир Витальевич
педагог дополнительного образования,
Касьянов Сергей Анатольевич,
педагог дополнительного образования,
Соболев Виталий Вадимович,
педагог дополнительного образования

2022г.

СОДЕРЖАНИЕ

Стр.

1. Пояснительная записка	3
2. Бусин - базовые стойки. Порядок выполнения и характерные ошибки	4
3. Передвижения в стойках	10
4. Критерии контроля освоения базовых стоек	11
5. Заключение	13
6. Список литературы	14
7. Приложение 1 «Структура тренировки»	15
8. Приложение 2 Особенности тренировочного процесса.....	16
9. Приложение 3 «Бусин - базовые стойки Шаолиньцюань».....	18
10. Приложение 4 «Критерии тестирования и оценивание теоретической и технической (базовые стойки) подготовки учащихся»	19
11. Приложение 5 «Карта контроля образовательных результатов учащихся (базовые стойки)»	20

1. Пояснительная записка

Сегодня термин ушу употребляется для обозначения как китайских боевых искусств, так и созданных на их основе современных видов спорта. Ушу подразделяется на оздоровительное и спортивное. **Оздоровительное** ушу – это комплекс упражнений, нацеленный на укрепление здоровья. **Спортивное ушу** - полноценный вид спорта, включающий в себя более 100 стилей. Одним из самых популярных является **Шаолиньцюань** - стиль шаолиньских монахов, особенность этого стиля являются зрелищные акробатические трюки и мощные молниеносные удары. Полное название данного стиля звучит так: "Шаолинь-Сы Цюань-Шу". В переводе это означает "Искусство кулачного боя монастыря Молодого Леса". В разных источниках этот стиль можно встретить также под такими названиями: Шаолиньское ушу, Шаолинь-Цюань.

Данная методическая разработка «Базовые стойки «Шаолиньцюань» основана на положительном опыте преподавания и является частью методического комплекса дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Звёздный Олимп. Направление Шаолиньцюань». Дети изучают технику **Шаолиньцюань**, отрабатывая **таолу** - комплекс связок движений, содержащих различные приемы ушу, как кулачные, без оружия, так и с традиционным китайским оружием.

В процессе обучения улучшается общефизическое развитие детей, повышается их стрессоустойчивость. Развитие специальных двигательных умений и навыков, выполнение специализированных физических упражнений позволяют в дальнейшем профессионально заниматься спортивной деятельностью.

Тренировки состоят из разминки, изучения технических действий, упражнений для развития общих и специальных физических качеств. На каждом занятии планируются упражнения, направленные на развитие комплекса двигательных умений и навыков. Структура тренировки представлена в **Приложении 1**.

С целью обучения технике восточных единоборств применяются следующие методические приемы:

1. Групповое освоение приема (без партнера) под общую команду (построение в одну шеренгу);
2. Групповое освоение приема (с партнером) под общую команду (построение в две шеренги);
3. Освоение спортсменом приема в ходе работы с тренером на лапах.

Актуальность методической разработки обусловлена недостаточно развитым абстрактным мышлением у детей дошкольного и младшего школьного возраста. Использование вспомогательных средств, не требующих больших материальных затрат, позволяет облегчить усвоение изучаемого материала учащимися.

Данная методическая разработка **рекомендуется** для работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.

2. Бусин-базовые стойки. Порядок выполнения и характерные ошибки

Целью данной методической разработки является более лёгкое и быстрое освоение занимающимися базовых элементов техники «Шаолиньцюань».

В Шаолиньцюань, как и во многих других школах ушу, большой арсенал технических действий. Применяются удары руками и ногами, броски, захваты, болевые воздействия на суставы, атаки уязвимых точек и т.д. Важное значение имеет правильное выполнение стоек и передвижений. **Стойки** — базовая часть всех китайских боевых искусств, фундамент для дальнейшего обучения традиционному кунг-фу. Для начинающих важно уверенно выполнять базовые стойки (**Бусин**). (**Приложение 2**) и удары руками и ногами. В китайском языке стойки обозначаются как «бу», что в переводе обозначает «шаг». При изучении стоек необходимо обращать внимание учащихся на то, что это не статичные позиции, а особые шаги, которые отличаются по длине и по форме в зависимости от ситуации. Начинают освоение стоек с тренировки

неподвижного нахождения в позиции, потом отрабатывают переходы из одной стойки в другую, с постепенным ускорением. «Чтобы научиться ходить, нужно сначала научиться стоять на ногах», — говорят китайцы.

Техника выполнения стоек кажется довольно простой, но все они требуют затрат энергии и развивают внутреннюю силу. Мышечные волокна становятся эластичными, укрепляются суставы, энергия ци течет свободно и правильное дыхание помогает направлять энергию в нужное место.

Для отработки стоек применяются два метода:

1. **Длительное пребывание** в позиции (в течение 5 минут);
2. **Быстрые перемещения** из одной стойки в другую с сохранением баланса и правильности техники.

В зависимости от боевой ситуации высота стоек в Шаолиньцюань может меняться. Для обучающихся высота стоек указывается в требованиях к конкретным комплексам, но в начальный период стойки рекомендуется отрабатывать в более низких позициях.

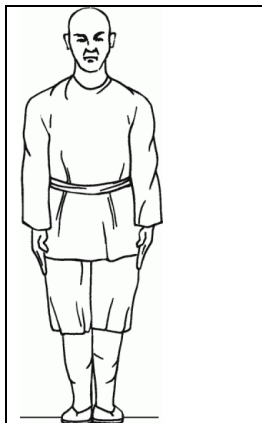
Особое внимание нужно уделять не только качественному выполнению стоек, но и положению рук:

- **кулак** (4 пальца сжаты, большой палец находится сверху),
- **раскрытая ладонь**, при этом большой палец слегка загнут,
- **«Клюв журавля»** (кончики пальцев соединены в щепотку, запястье согнуто).

В начальный период изучения стоек **положение рук** следующее: кисти сжаты в кулаки и прижаты к поясу, локти отведены назад.

Бинбу

	Стойка бинбу - «Сомкнутый шаг» используется как подготовительная, начальная позиция.
--	---



Порядок выполнения: ноги вместе, колени прямые, носки смотрят вперед, вес тела равномерно распределен на обе ноги равномерно, спина прямая. Руки в кулаках на поясе или лежат ладонями сбоку на бедрах.

Мабу

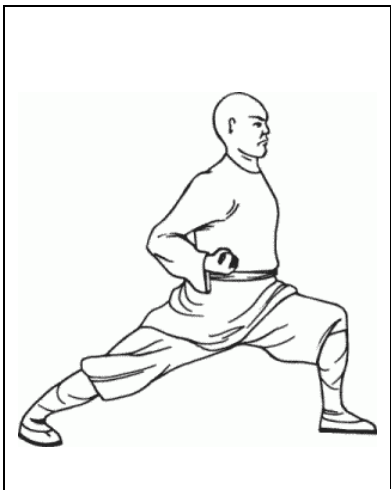


Стойка **Мабу** – «Поза всадника» является одной из важнейших стоек и используется не только для выполнения технических действий, но и для тренировки выносливости и силы мышц ног, отработки дыхания, оздоровления пищеварительной системы.

Порядок выполнения: Ноги поставить на двойной ширине плеч (приблизительно на 4 стопы), стопы параллельны друг другу и направлены вперед. Затем присесть, сгибая ноги в коленях так, чтобы бедра были параллельны полу. Колени не должны выходить за уровень носков ступней. Центр тяжести находится посередине линии, соединяющей центры ступней. Не допускать наклона корпуса вперед, проседания таза ниже уровня бедер.

Характерные ошибки: сведенные колени; разведенные в стороны или не стоящие на одной линии ступни; проседание таза; наклон корпуса вперед.

Гунбу



Стойка **Гунбу** – «Стойка лучника» обеспечивает жесткость стойки, давая тем самым возможность нанесения мощного удара как на месте, так и в движении. Данная стойка также позволяет быстро маневрировать, сокращая и увеличивая дистанции.

Порядок выполнения: Одной ногой выполнить длинный глубокий шаг (равный 5–6 ступням). Впередистоящую ногу согнуть в колене так, чтобы бедро было параллельно полу, носок на 30° повернут вовнутрь, при этом колено не должно выходить за уровень носка. Сзадистоящую ногу выпрямить в колене, носок повернуть вперед так, чтобы ступни ног были параллельны. Корпус развернуть вперед. Плечи развернуты. Обратите внимание на то, чтобы носок впередистоящей ноги находился на одной линии с пяткой ноги, стоящей

Характерные ошибки: Сильно наклоненный вперед корпус, согнутое колено отставленной назад ноги, пятка ноги оторвана от земли.

Баньмабу



Стойка **баньмабу** – «Половинная мабу», в основном, используется для уходов с блоком. Также используется как промежуточная при переходе в гунбу с нанесением удара.

Порядок выполнения: Из стойки мабу развернуть носок ноги наружу под углом 90 градусов. Корпус также немного развернуть в сторону этой ноги.

Характерные ошибки: Вес тела переносится на более согнутую ногу, как в суйбу, корпус сильно наклоняется к развернутой ноге, корпус остается полностью развернутым к фронту.

Суйбу





Стойка **суйбу** – «Пустой шаг» эффективна при отходах, ударах передней ногой, уходах с блоком и разрывом дистанции.

Порядок выполнения: Ноги слегка расставлены в стороны. Присесть на одной ноге, немного согнув ее в колене, носок стопы развернуть наружу под углом 45° , вся тяжесть тела должна приходиться на эту ногу. Другую ногу слегка согнуть в колене и поставить на носок перед собой, ее колено чуть повернуть вовнутрь. Спина прямая, корпус в пояснице наклонен немного вперед. Носок впередистоящей ноги стоит на одной линии с пяткой ноги, стоящей сзади.

Характерные ошибки: Впередистоящая нога выпрямлена, колени разведены в стороны, согнутая спина, центр тяжести перенесен на выставленную вперед ногу.

Динбу

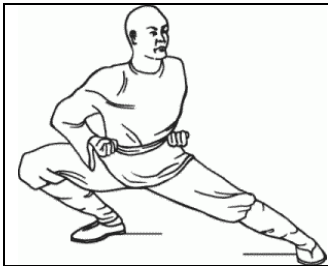


Стойка **динбу** – «Шаг - гвоздь» является промежуточной стойкой при переходах с блоком.

Порядок выполнения: Поставить ноги вместе. Чуть присесть, немного согнув ноги в коленях. Корпус прямой. Стопу одной ноги поставить на кончики пальцев рядом с центром другой стопы, бедро этой ноги должно быть параллельно земле. Центр тяжести – на ноге, которая полностью стоит на земле.

Характерные ошибки: Ступни ног расставлены в стороны, корпус наклонен вперед, ступня касается земли не пальцами, а стоит на носке.

Пубу

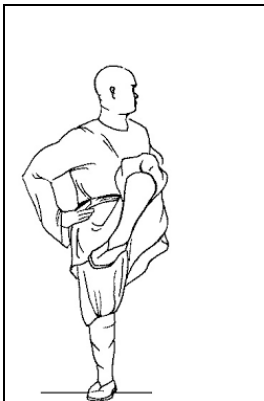


Стойка **пубу** - «Стелющийся шаг» используется для низких уходов.

Порядок выполнения: Сесть на одну ногу, полностью согнув ее в колене, при этом колено развернуть наружу. Вес тела должен быть перенесен на согнутую ногу. Другую ногу выпрямить и отставить в сторону, развернув ступню вовнутрь. Ступни обеих ног должны полностью плотно стоять на земле. Корпус необходимо развернуть к выпрямленной ноге. Спина прямая.

Характерные ошибки: Пятка согнутой ноги оторвана от земли, корпус сильно наклонен вперед, ступня выпрямленной ноги развернута наружу, колено согнутой ноги направлено вовнутрь.

Дулибу



Стойка **дулибу** – «Шаг на одной ноге» используется как промежуточная при переходе с блоком и в атаках, а также способствует тренировке равновесия.

0

Для начала стойки нужно выполнять в указанной последовательности, удерживая каждую от 10 до 20 секунд. Позднее рекомендуется выполнять эту последовательность в прямом и обратном направлениях и добавить статическое удержание некоторых позиций до 3 минут. Необходимо также обращать внимание на правильное положение поясницы во всех стойках.

3. Передвижения в стойках

Основным способом отработки **стоек** являются **передвижения** в стойках — переходы из мабу в гунбу, из гунбу в мабу, в пубу — с использованием промежуточных стоек биньмабу, диньбу. Задача заключается в том, чтобы научиться переходить из одной стойки в другую. Исходя из этого, педагог может сам составить схему передвижения обучающихся. Главное в ходе отработки: необходимо точно отслеживать положение корпуса, правильность постановки ног, линию движения таза.

Передвижения отрабатываются на сетке из девяти квадратов (3x3) или на «девяти столбах». Обучаемый находится в 5-м квадрате (динбу). Учащийся последовательно передвигается в стойках, используя квадраты (столбы) для постановки ног.

3	4	9
2	5	8
1	6	7

Основное правило «Девяти дворцов» – где бы ни был относительно 5-го квадрата, всегда должен стоять к нему лицом или боком.

Одним из важных условий выполнения любой стойки является правильное положение стоп. Например, в стойке «**гунбу**» носок впереди стоящей ноги и пятка сзади стоящей ноги должны располагаться на одной линии. Для того, чтобы облегчить отработку стойки, рекомендуется использовать **визуальные маркеры**. Это может быть линия, начерченная мелом, узкая лента из материи закреплённая на полу, линия соединения квадратов татами разных цветов и другие способы, позволяющие отслеживать визуально правильное положение стоп. Для закрепления правильного расположения тела в стойке (постановка стоп, угол сгибания ног, положение туловища, рук, головы и т.д.) рекомендуется в течении 1-2 минут неподвижно находиться в стойке. На начальном этапе занятий это требует от ученика значительных физических усилий. В стойке «**мабу**» стопы должны располагаться параллельно друг другу. Без гибкого и сильного голеностопа, это

будет затруднено, поэтому на занятии необходимо уделять внимание подводящим упражнениям, направленным на укрепление и гибкость голеностопа. Для того, чтобы колени в стойке «**мабу**» не выходили за линию пальцев, можно отрабатывать стойку возле стены, приставив пальцы стоп вплотную к стене. Это также поможет контролировать правильное положение туловища. В стойке «**дулибу**» необходимо хорошее чувство равновесия, для развития которого используются подводящие упражнения, например, пробежка по гимнастической скамье, стояние на баскетбольном мяче, стойка на одной ноге с закрытыми глазами и т.д.

4. Критерии контроля освоения базовых стоек

Тестирование учащихся проводится в виде устного опроса (теория) и выполнения технических действий (практика).

Теория: учащийся должен знать названия стоек, уметь объяснить, как правильно выполнить стойку (положение ног, туловища, головы, рук).

Практика: учащийся должен правильно выполнять базовые стойки в статике и передвижении.

Параметры оценивания выполнения стойки:

- Правильное расположение стоп;
- Угол сгибания в коленном суставе;
- Положение туловища;
- Положение головы;
- Положение рук;
- Направление взгляда.

Качество выполнения базовой техники оценивается следующим образом:

- **«Отлично»** - элемент выполнен правильно, уверенно, быстро, четко;
- **«Хорошо»** - элемент выполнен правильно, уверенно, но были допущены незначительные ошибки в точке приложения силы, в сохранении равновесия, позиции корпуса;
- **«Удовлетворительно»** - элемент выполнен, но были допущены значительные ошибки в позициях рук, ног, корпуса; сделана остановка

там, где требуется слитность движений, допущена потеря равновесия и направления при перемещении, отсутствует выброс силы, присутствуют покачивание и переступания. Однако, элемент доведен до завершения.

- **«Слабо»** - элемент выполнен с ошибками, не доведен до завершения.
- **«Неудовлетворительно»** - элемент не исполнен, грубо искажен, не доведен до завершения.

Заключение

В результате применения данной методической разработки, учащиеся должны уверенно выполнять базовые элементы техники «Шаолиньцюань».

Основные требования к выполнению любой стойки – устойчивость и возможность быстро перейти в другую стойку. Важна проработка скорости, т.е. умение совершать переходы из стойки в стойку как можно быстрее без нарушения правил техники.

После изучения того, как выполняется та или иная стойка, необходимо переходить к отработке стоек в движении. В дальнейшем, в ходе изучения связок и комплексов, педагогу необходимо заострять внимание учащихся на правильности выполнения стоек и позиций (позиция - сочетание стойки с положением рук, направлением взгляда и внутренним состоянием).

Во время обучения дети начинают понимать, насколько ушу красивый вид боевого искусства с большим разнообразием стоек и приемов.

Список литературы:

1. Маслов А.А. Энциклопедия восточных боевых искусств. –М.: «Гала Пресс», 2000.
2. Фаренюк А.Л. «Первые врата. Шаолиньцюань» - Саратов: «Техно-декор», 2016.
3. Вон Кью-Кит «Искусство монастыря Шаолинь» -секреты самообороны, здоровья и просветления духа- М.: «ГРАНД», 2004.
4. Е. Чертовских, Е. Глебов «Шаолиньцюань для начинающих» - Ростов-на-Дону: «Феникс», 2003.
5. Е. Чертовских «Боевые искусства Шаолиня» - Ростов-на-Дону: «Феникс», 2000.
6. Балейко С.П., Евдокимов Р.В. «Ушу. Боевые искусства монастыря Шаолинь» - М.: Радуга, 1998.

Информационные ресурсы:

1. Федерация шаолиньских боевых искусств [электронный ресурс] / режим доступа: <http://www.shaolin.ru/>
2. Начальный этап, история Шаолиня [электронный ресурс] / режим доступа: <https://kungfu-shaolin.ru/shaolin/history/nachalnyj-ehap>
3. Базовая техника Шаолиньцюань. Бусин – Основные стойки. [электронный ресурс] / режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=nR9w1bdmM3Y>

Структура тренировки:

1. Разминка:

- дыхательные упражнения;
- лёгкий бег, совмещённый с разминкой шейного отдела позвоночника, локтевых и плечевых суставов;
- разминка: кистей, корпуса, тазобедренных суставов, коленных суставов, голеностопа;
- кувырки вперёд и назад;
- растяжка.

2. Теоретическая часть:

(устное объяснение тренера, демонстрация).

3. Практическая часть.

4. Отработка изучаемого материала (выполнение занимающимися изучаемого материала, корректировка ошибок педагогом).

5. Физподготовка:

- ОФП (различные виды отжиманий, укрепление мышц шеи, туловища, ног).
- СФП (различные виды статических упражнений, упражнения на повышение подвижности суставов и эластичности мышц, упражнения на равновесие).

6. Заминка:

- упражнения на расслабление;
- дыхательные упражнения.

Особенности тренировочного процесса.

1. Соблюдать принцип «от простого к сложному».

При обучении начинающих базовым упражнениям и движениям необходим постепенный переход «от простого к сложному». Например, освоение высокого маха ногой можно начинать с освоения низких махов, затем увеличивать амплитуду движений; сначала выполнять движение с незначительной скоростью и силой, постепенно добиваясь их увеличения. Если с самого начала выполнять движение слишком сильно, с максимальной амплитудой или слишком быстро, легко можно травмировать мышцы или сухожилия. Поэтому усложнять движения нужно постепенно.

Освоив отдельные движения, можно переходить к изучению комбинаций. При отработке основной техники особое внимание следует уделять согласованности движений рук, ног, корпуса, взгляда, кроме того, необходимо обращать внимание на связанность отдельных движений между собой. Это создает хорошую базу для освоения комплексов.

2. Заниматься регулярно и без перерывов.

Человеческое тело подчиняется одной закономерности: все органы во время интенсивной нагрузки должны потреблять определенное количество энергии. Чем больше энергии потребляется, тем больше проявляется восстановительная функция после физических нагрузок. Если тренировки проводятся регулярно и без перерывов, «потребление» и «восстановление» сбалансированы, растут резервы и совершенствуются все системы организма.

3. Не бояться боли.

При освоении базовых упражнений и движений, после интенсивной нагрузки, особенно после упражнений на растягивание или отработке позиций и перемещений, обычно ощущается боль в мышцах. Оно не причиняет вреда здоровью. Эти ощущения появляются в связи с тем, что в процессе выполнения физических упражнений в мышцах накапливается большое количество

молочной кислоты. При выполнении упражнений на растягивание раздражаются нервные окончания в мышцах и сухожилиях, и соответствующие сигналы передаются в кору головного мозга, в связи с этим возникает ощущение тянущей боли.

Во время тренировок, в первую очередь, нужен настрой на то, чтобы «не бояться боли, терпеть болевые ощущения – это и есть тренировка сознания, характера и воли. Необходимо преодолевать трудности, которые возникают в ходе тренировок. В то же время необходимо овладеть правильной методикой. Например, перед выполнением упражнений на растягивание надо выполнить пробежку и подготовительные упражнения. После отработки стоек «мабу», «гунбу» и других необходимо выполнить упражнения на расслабление мышц. После регулярных тренировок боли прекратятся, но перенапряжения следует избегать. Только за счет большого количества повторений «количество перейдет в качество».

4. Правильно выполнять упражнения.

Учащиеся, приступающие к освоению базовых упражнений и движений, должны следить за правильностью их выполнения. Например, выполняя высокий прямой мах ногой в движении, не надо стремиться вывести стопу на уровень лба, для начала ногу можно поднимать не выше пояса. Однако такие требования, как полное выпрямление ноги, прямой корпус, расправленная грудь и т.п. должны обязательно выполняться.

Бусин - базовые стойки «Шаолиньцюань».



Бинбу



Мабу



Гунбу



Динбу



Дулибу



Пубу



Суйбу



Баньмабу

Критерии тестирования и оценивания

теоретической и технической подготовки (базовые стойки)
учащихся ТО «Звёздный Олимп. Направление Шаолиньцюань»

Теория Устный опрос:

- Знание названий стоек, объяснение правильного выполнения стойки (положение ног, рук, туловища, головы).

Практика: Выполнение 8 базовых стоек в статике и передвижении.

Критерии оценивания: Во время выполнения стойки учащийся должен контролировать:

- Правильное расположение стоп;
- Угол сгибания в коленном суставе;
- Положение туловища;
- Положение головы;
- Положение рук;
- Направление взгляда.

- более 3 ошибок –неудовлетворительно (0 баллов)

- 3 ошибки – слабо (1 балл),

- 2 ошибки – удовлетворительно (3 балла),

- 1 ошибка – хорошо (4 балла),

- без ошибок – отлично (5 баллов)

Баллы за выполнение стоек суммируются.

**Карта контроля образовательных результатов (базовые стойки)
 учащихся ТО «Звездный Олимп. Направление Шаолиньцюань» 2023-2024 уч. год.**

Группа _____

№	Фамилия, имя учащегося	Стойка																		Итого по каждому обучающемуся						
		Бинбу			Мабу			Гунбу			Динбу			Дулибу			Пубу				Сюйбу			Баньмабу		
		Теория (устный опрос)	Выполнение стойки в статике	Выполнение стойки в передвижении	Теория (устный опрос)	Выполнение стойки в статике	Выполнение стойки в передвижении	Теория (устный опрос)	Выполнение стойки в статике	Выполнение стойки в передвижении	Теория (устный опрос)	Выполнение стойки в статике	Выполнение стойки в передвижении	Теория (устный опрос)	Выполнение стойки в статике	Выполнение стойки в передвижении	Теория (устный опрос)	Выполнение стойки в статике	Выполнение стойки в передвижении		Теория (устный опрос)	Выполнение стойки в статике	Выполнение стойки в передвижении			
1.																										
2.																										
3.																										
4.																										
5.																										
Общий балл																										

Условные обозначения: более 3 ошибок (0 баллов), 3 ошибки – слабо (1балл), 2 ошибки – удовлетворительно (3 балла), 1 ошибка – хорошо (4 балла), без ошибок – отлично (5 баллов).