

Пояснительная записка.

Программа составлена на основе нормативно-правовой базы:

-Концепцией развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2014г. No1726-р);

-Плана мероприятий по реализации министерством образования и науки Хабаровского края в 2015-2020 годах Концепции развития дополнительного образования детей (утвержден распоряжением министерства образования и науки Хабаровского края от 24 сентября 2015г. No2054);

-Плана мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015г. No729-р);

-Приказа Министерства образования и науки РФ (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. No1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 No 09-3242.При разработке программы «Спортивное объединение тхэквондо» соблюдались требования:

-Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. No41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

**Направленность:** физкультурно-спортивная.

**Направление:** спортивное.

**Уровень усвоения:** стартовый.

**Актуальность.** Данная дополнительная общеразвивающая программа способствует:

-созданию необходимых условий для личностного развития обучающихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения;

-удовлетворению индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном развитии, а также в занятиях физической культуры и спортом;

-обеспечению духовно-нравственного, гражданского, патриотического, трудового воспитания учащихся;

-формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся.

Актуальность программы заключается в том, что на современном этапе развития общества она отвечает запросам родителей и детей, оказывая комплексное развивающее, воспитательное и здоровьесберегающее воздействие.

Программа обеспечивает последовательность и непрерывность всего процесса подготовки учащихся, преемственность в решении задач укрепления здоровья и формирования интеллектуальных личностных качеств учащихся, воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, формирования самоорганизации и самодисциплины, трудолюбия и

овладении техническими приемами тхэквондо, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

**Педагогическая целесообразность**: данная программа педагогически целесообразна так как предусматривает преемственность с предметом «Физическая культура» и призвана удовлетворить имеющихся у детей потребности в дополнительных занятиях физической культурой и спортом, развития интереса к одному из самых популярных видов восточных единоборств.

Дополнительная общеразвивающая программа « Тхэквондо» соответствует современным требованиям педагогики, физиологии, валеологии, теории и методики физической культуры и спорта, раскрывает содержание деятельности объединений.

**Отличительные особенности программы**. В основе планирования тренировочного процесса лежат закономерности развития спортивной формы и особенности календаря соревнований. Поскольку развитие спортивной формы зависит от уровня подготовки, то и тренировочный процесс, следует строить дифференцированно для этапа начальной подготовки. Кроме того, существенное влияние на построение тренировочного процесса оказывает календарь соревнований.

**Адресат программы**: данная программа рассчитана для детей от 7 до 18лет. Количество обучающихся в данной группе 15 человек. Учащийся должен предоставить справку о состоянии здоровья, обеспечивающую доступ к занятиям физической культурой и спортом.

**Объем программы и режим работы ( 0,2 ставки)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Период  | Продолжительностьзанятия | Кол-возанятий в неделю | Кол-вочасов внеделю | Кол-вонедель | Кол-вочасов в год |
| 1год | 2 | 2 | 4 | 37 | 148 |
| Итого  | 2 | 2 | 4 | 37 | 148 |

 **Объем и срок освоения программы**

Программа рассчитана на 1 учебный год обучения и включает в себя 148 учебных часа, в форме очного обучения.

**Ведущая форма проведения занятий** – групповая с индивидуальным консультированием.

 **Методы работы.**

При работе по программе могут быть использованы следующие методы обучения:

- метод наглядности;

- метод коллективной работы;

- метод индивидуальной работы;

- метод практической отработки.

**Формы проведения занятий.**

- тематические занятия,

- практические занятия,

- соревнования.

**Цель программы**: формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся через обучение тхэквондо.

**Задачи программы:**

**Предметные:**

•обучение двигательным навыкам, необходимым в дальнейшем при усвоении техническим приемов тхэквондо;

•обучение разнообразным подвижным и развивающим играм, а также участие в спортивных праздниках, соревнованиях, умению самовыражаться;

•обучение правилам поведения на занятиях.

**Личностные**:

•воспитание интереса к занятиям по тхэквондо:

•воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;

•воспитание уважительного отношения к партнёрам, сопернику, окружающим;

•воспитание коммуникативных навыков;

**Метапрадметные**:

•формирование познавательной активности;

•развитие кондиционных и координационных способностей;

•овладение двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой);

•овладение правилами судейства соревнований; приобретение соревновательного опыта.

•формирование социальной активности: капитан команды, старший в группе.

Учебно-тематический план 1 год обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Название темы | Количество часов | Формы аттестации и контроля |
| всего  | Теория | практика |
| 1. | **Теоретическая подготовка** | 10 | 10 |  |  |
| 1.1 | Краткий обзор развития тхэквондо |  | 2 |  | Контрольный опрос, |
| 1.2 | Психологическая подготовка |  | 2 |  | Контрольный опрос, |
| 1.3 | Тактическая подготовка |  | 2 |  | Контрольный опрос, |
| 2 | **Практическая подготовка** | 138 |  | 132 |  |
| 2.1 |  Общая физическая подготовка |  |  | 50 | Контроль за правильным выполнением технических приемов и упражнений |
| 2.2 | Техническая и специальная физическая подготовка |  |  | 60 |
| 2.3 |  Восстановительные мероприятия |  |  | 14 |
| 2.4 | Контрольные нормативы, зачеты |  |  | 8 |  |
|  | Участие в соревнованиях | В сетку часов не входят (по календарному плану) |
|  | Всего часов | 148 | 16 | 132 |  |

**Содержание программы**

**Тема № 1.Теоретическая подготовка.**

-Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармоничного развития, подготовке к труду и защите Родины.

- Исторические и социальные предпосылки возникновения тхэквондо.

-История развития тхэквондо и современное направление.

**Психологическая подготовка**: боец с несгибаемой волей- цель подготовки в тхэквондо.

**Форма контроля**: опрос.

**Тема № 2.Практическая подготовка**.

Упражнения для развития общих физических качеств.

Силы: гимнастика -подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног; Быстроты: легкая атлетика -бег 10 м,20 м, 30м, прыжки в длину с места; Гимнастика -подтягивание на перекладине за 20c, сгибание рук в упоре лежа за 20c;Гибкости: -гимнастика -упражнения на гимнастической стенке, упражнения дляформирования осанки, упражнения на растяжку основных групп мышц. Ловкости: легкая атлетика -челночный бег 3х10 м; гимнастика -кувырки вперед, назад(вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры -футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры -эстафеты, игры в касания, в захваты. Выносливости: легкая атлетика -кросс 800 м.; плавание -25 м.Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90, 180, 360; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, кувырок; стойка на руках; переползания; лазание по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения -выполнение команд "направо", "налево", "кругом", построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

**Форма контроля:**

-Контрольные нормативы, зачеты.

- Участие в соревнованиях

Технико-тактическая подготовка 1 год обучения.

Техника.

**Махи ногами**: прямой снизу вверх, боковой снизу вверх, круговой снаружи вовнутрь и изнутри наружу.

**Стойки**: Стойка готовности-ноги на ширине плеч стопы параллельны (Наранхи-соги).Передняя высокая, стойка ноги на ширине плеч (ап-соги). Стойка «всадника»-низкая стойка расстояние две ширины плеч, стопыпараллельны(чучум-соги).

Передняя низкая стойка(ап-куби)Удары руками:прямой удар кулаком,с опорой на разноименную ногу(Баро-чируги).Прямой удар кулаком, с опорой на одноименную ногу(Банде-чируги).

**Блоки**: защита нижнего уровня (арэ-маки):защита среднего уровня момтхон-макки:бакат-изнутри, ан-вовнутрь) защитаверхнего уровня (ольгуль-макки).

**Удары ногами**: прямой удар ногой вперед (ап-чаги). Боковой удар ногой вперед(доле-чаги). Толчковый удар ногой вперед всей стопой(миро-чаги).Ученический технический комплекс No1 (Пхумсе: тгык-иль-дянг).Перемещения: прямолинейный степ-одношаговый-вперед, назад, влево, вправо. Вертикальный степ-вверх, вниз.

Одиночные удары при одношаговом передвижении в сочетании с блоками: прямой удар нижний блок, боковой удар средний блок, толчковый удар верхний блок.

Методы отслеживания успешности овладения содержанием программы. Проверка результативности проводится 2 раза в год: октябрь, май. **Диагностика проводится по следующим методикам**:

 -сдача ОФП тестов -наблюдение ребенка на всех этапах занятия;

-анализ деятельности (проведение аттестации);

-выступления детей (призовые места на соревнованиях различного уровня).

**Формы подведения итогов** –подведение итогов проводится в форме проведения промежуточной аттестации спортсмена, которая проводится не реже одного (но не больше двух) раза в год. При переводе на другой этап обучения, учитывается участие обучающихся в соревнованиях различного уровня.

**Планируемые результаты**.

**Предметные:**

•Обучатся двигательным навыкам, необходимым в дальнейшем при усвоении техническим приемов тхэквондо;

•Обучатся разнообразным подвижным и развивающим играм, а также участие в спортивных праздниках, соревнованиях, умению самовыражаться;

•Обучатся правилам поведения на занятиях.

**Личностные**:

•Сформируется интерес к занятиям по тхэквондо:

• Сформируется самостоятельность, настойчивость, выдержку, самообладание;

• Сформируется уважительное отношение к партнёрам, сопернику, окружающим;

• Сформируется коммуникативные навыки;

**Метапрадметные**:

• Сформируется познавательной активности;

• Сформируется кондиционных и координационных способностей;

•Обучатся двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой);

•Обучатся правилам судейства соревнований; приобретение соревновательного опыта.

• Сформируется социальная активность: капитан команды, старший в группе.

**Материально – техническое обеспечение.**

***Оборудование и спортивный инвентарь:***

• Мешки боксёрские;

• Лапы;

• Жилеты для спаррингов;

• Макивары ручные для отработки ударов ногами;

• Гири, гантели, штанга;

• Мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные, теннисные, набивные (1кг., 3кг., 5кг.);

• Скакалка;

• Секундомер Спортивное снаряжение тхэквондиста

• Спортивный костюм для занятий на улице (ветрозащитный костюм);

 • Щитки, шлем, капа, бинты, снарядные перчатки, футы для тренировок;

**Информационно- методическите условия реализации программы включают:**

* учебно- тематический план 1 года обучения;
* календарно- тематический план 1 года обучения;
* методические материалы и разработки занятий;
* расписание занятий;
* электронные образовательные ресурсы.

Наполняемость учебной группы – не более 15 человек.

*Педагогический работник,* реализующие программу удовлетворяет квалификационным требованиям, указанным в квалификационном справочнике по должности педагог дополнительного образования.

**Формы аттестации.**

В конце каждого занятия подводятся итоги деятельности учащихся, для этого используются различные *формы подведения итогов занятий:*

* контрольные опросы;
* соревнования;
* контрольные нормативы и зачеты;

**Оценочные материалы**: наблюдение, самостоятельная работа, коллективный анализ работ, итоговые занятия, соревнования.

**Способы и формы фиксации результатов**:  фото и видео процесса работы, отзывы учащихся и родителей, благодарности, грамоты, дипломы.

**Способы и формы предъявления результатов**: участие в конкурсах на уровне района, города и края.

**Методическое обеспечение:**

**1**.Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. –М.: Физкультура и спорт, 2013. –75 стр.

2.Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. –Киев: Здоровья, 2014. –144 стр.

3.Годик М.А. Спортивная метрология. –М.:Физкультура и спорт, 2010. –193 стр.

4.Детская спортивная медицина / Под ред. С.В. Тихвинского и С.В. Хрущева. –М.: Медицина, 2010. –439 стр.

5.Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. –Киев: Олимпийская литература, 2011. –320 стр.

6.Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. –М.: Физкультура и спорт, 2012. –280 стр.

7.Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под. ред. М.Я. Набатниковой. –М.: Физкультура и спорт, 2013. –208 стр.

8.Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. –Киев. Высшая школа. 2014. –352 стр

**Календарный учебный график**

**1 год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата,месяц | Наименование разделов и тем | Кол-во часов. | Форма проведения | Форма контроля |
|  | **Тема №1. Теоретическая подготовка (10 часов)** |
|  | Краткий обзор развития тхэквондо | 2ч | лекция | Контрольный опрос |
|  | Психологическая подготовка | 6ч | лекция |
|  | Тактическая подготовка | 2ч | лекция |
|  | **Тема №2. Практическая подготовка (**138 **часов)** |
|  | **2.1Общая физическая подготовка** | **50ч** |  |  |
|  | Основы техникибезопасности, гигиены и первой медицинской помощи**Изучение основных стоек:** чарёт соги, нарани соги, гуннун соги. **Изучение атакующих движений руками:** нарани соги ап джумок чируги**Изучение защитных движений руками:** пальмок хэчо макки, (сонкаль**Изучение атакующих движений ногами:** Апча оллиги, юпча оллиги. | 2 |  | Контроль за правильным выполнением технических приемов и упражнений |
|  | Основы спортивной гигиены.**Изучение основных стоек:** аннун соги**Изучение атакующих движений руками:** гуннун соги ап джумок чируги,аннун соги ап джумок чируги.**Изучение защитных движений руками:** гуннун соги назандэ пальмок макки.**Изучение атакующих движений ногами:** двитча оллиги. бакуро нэрио чаги | 4 |  | Контроль за правильным выполнением технических приемов и упражнений |
|  | Основы защиты и нападения.**Изучение атакующих движений ногами:** юп ча олллюги (с подшагиванием),ап ча бусиги. | 2 |  |
|  | **Изучение атакующих движений ногами:** ануро нэрио чаги**Передвижения в стойках:**Гуннун соги каундэ баро чируги, | 2 |  | Контроль за правильным выполнением технических приемов и упражнений |
|  | **Изучение защитных движений руками.** ан пальмок макки.**Изучение атакующих движений ногами:** доллио чаги.**Передвижения в стойках:**Гуннун соги пальмок наджундэ макки | 4 |  |
|  | Краткие сведения о технических комплексах (туль).Классификация мастерства.**Изучение подготовительных технических комплексов:** Саджи чируги | 2 |  |  |
|  | Режим и питание спортсмена **Передвижения в стойках:**Гуннун соги каундэ ан пальмок макки | 2 |  | Контроль за правильным выполнением технических приемов и упражнений |
|  | Передвижения с блоками и ударами руками. Самбо матсоги (без партнера) | 2 |  |
|  | **Изучение основных стоек:** нюнча соги **Изучение защитных и атакующих движений руками:** гуннун соги назандэ сонкаль макки.нюнча соги пальмок дэби макки  | 2 |  |
|  | **Передвижения в стойках:**Гуннун соги каундэ ан пальмок макки,Гуннун соги сонкаль наджундэ макки | 2 |  |
|  | **Передвижения в стойках:**Гуннун соги каундэ баро чируги,гуннун соги назандэ сонкаль макки. | 2 |  |
|  |  **Изучение подготовительных технических комплексов:** Саджи макки Передвижения с ударами ногами.  | 2 |  | Контроль за правильным выполнением технических приемов и упражнений |
|  |  **Передвижения в стойках:**Гуннун соги каундэ баро чируги,Гуннун соги каундэ бандэ чируги, | 2 |  |
|  | **Передвижения в стойках:**Гуннун соги каундэ бандэ чируги,Гуннун соги сонкаль наджундэ макки**Изучение защитных движений руками:**Чуке пальмок макки **,**сонкаль юп тэреги  | 2 |  |
|  | **Изучение атакующих движений ногами:**горо чаги, двит чаги**Передвижения в стойках**:Гуннун соги пальмок чуке маккиГуннун соги сонкаль чуке макки | 4 |  |
|  | **Изучение защитных и атакующих движений руками:**сонкаль чуке макки**Передвижения в стойках:**Гуннун соги чуке пальмок макки | 2 |  |  |
|  | **Передвижения в стойках:**Нюнча соги каундэ ан пальмок маки,Нюнча соги наджундэ пальмок маки,гуннун соги назандэ ап джумок баро чируги. | 4 |  | Контроль за правильным выполнением технических приемов и упражнений |
|  | Передвижения с блоками и ударами руками. Самбо матсоги (с партнером), в гуннун соги | 2 |  |
|  | Сведения о строении и функциях организма человека**Передвижения в стойках:**нюнча соги сонкаль дэби макки гуннун соги назандэ бандэ пальмок макки. | 4 |  |
|  | **Изучение технических комплексов:** Чон-Джи тыль.  | 2 |  |
|  | **2.2. Техническая и специальная физическая подготовка** 66 часа. |
|  | **Изучение защитных движений руками:**санг пальмок макки,сонкаль дэби макки, | 2 |  | Контроль за правильным выполнением технических приемов и упражнений |
|  | **Изучение атакующих движений руками:** Дунг джумок тэриги,  | 2 |  |
|  |  **Передвижения в стойках:**Гуннун соги напундэ ап джумок чируги,нюнча соги санг пальмок макки | 2 |  |
|  |  **Передвижения в стойках:**нюнча соги баккуро сонкаль юп тэреги,гуннун соги бандэ ан пальмок макки. | 2 |  |
|  | **Изучение атакующих движений ногами:**Торо горо чаги , Йоп ча чируги | 2 |  | Контроль за правильным выполнением технических приемов и упражнений |
|  | **Передвижения в стойках:**нюнча соги бандэ ан пальмок макки.гуннун соги баро чуке пальмок макки. | 2 |  |
|  | **Передвижения в стойках:**гуннун соги бандэ чуке пальмок макки.гуннун соги баро чуке сонкаль макки. | 2 |  |
|  | **Передвижения в стойках:**нюнча соги санг пальмок макки, Нюнча соги сонкаль назандэ макки  | 2 |  |
|  | **Изучение атакующих движений ногами:**Темиа доллио чаги, Темиа ап чаги | 2 |  |
|  | **Передвижения в стойках:**Нюнча соги пальмок назандэ макки,Гуннун соги баккат пальмок макки,нюнча соги бакуро сонкаль макки . | 2 |  | Контроль за правильным выполнением технических приемов и упражнений |
|  | **Изучение ударов ногами:** муруп чаги. Торо юп чаги, торо нерио чаги **Изучение подготовительных упражнений для спарринга.**  | 2 |  |
|  | **Изучение атакующих движений руками.** Ап палькуп тэриги,Уп палькуп тэриги, Сонкаль тэриги **.** | 2 |  |
|  | **Передвижения в стойках:**Гуннун соги дунг джумок тэриги,Гуннун соги сон сонкут тульки. | 2 |  | Контроль за правильным выполнением технических приемов и упражнений |
|  | **Выполнение атакующих движений руками и ногами по лапам.** **Передвижения в стойках:**Гуннун соги ап палькуп тэриги,Аннун соги сонкаль юп тэриги. | 2 |  |
|  | **Передвижения в стойках:**Гуннун соги хэчо бакат пальмок макки,Гуннун соги бандэ бакат пальмок макки. | 2 |  |
|  |  **Изучение ударов ногами:**  битуро чаги | 2 |  |
|  |  **Изучение основных стоек:** Губуре соги, Моа соги (А). | 2 |  | Контроль за правильным выполнением технических приемов и упражнений |
|  |  **Изучение подготовительных упражнений для спарринга.**  | 2 |  |
|  | **Передвижения в стойках:**Гуннун соги сон сонкут тульки,Нюнча соги сонкаль дэби макки. | 2 |  |
|  |  **Изучение атакующих движений руками:** нэрио тэриги, оллио чируги.  | 2 |  |
|  |  **Изучение подготовительных технических комплексов:** Комбинация №1 | 2 |  |
|  | **Изучение подготовительных упражнений для спарринга.**  | 2 |  | Контроль за правильным выполнением технических приемов и упражнений |
|  |  **Изучение основных стоек:**Годжунг соги | 2 |  |
|  |  **Передвижения в стойках:**Нюнча соги оллио чирюги,Губуре пальмок дэби макки,Гуннун соги бандэ чируги.  | 1 |  |
|  | **Изучение подготовительных упражнений для спарринга.**  | 1 |  |
|  |  **Выполнение атакующих движений руками и ногами по лапам.**  | 1 |  |
|  |  **Изучение технического комплекса.** Вон-Хё тыль.  | 1 |  |
|  | **Передвижения в стойках:**Нюнча соги ан пальмок макки,Нюнча соги сонкаль йоп тэриги,Гуннун соги ап джумок напундэ баро чируги | 1 |  | Контроль за правильным выполнением технических приемов и упражнений |
|  | Ибо масоги (без партнера) | 1 |  |
|  | Круговая тренировка | 1 |  |
|  | **Передвижения в стойках:**Гуннун соги ап джумок каундэ баро чируги,нюнча соги сонкаль дэби макки,Гуннун соги ан пальмок напундэ йоп макки. | 1 |  |
|  | **Изучение подготовительных упражнений для спарринга.**  | 1 |  |
|  |  **Передвижения в стойках:**Гуннун соги ап джумок напундэ бандэ чируги,Нюнча соги сан пальмок макки,Губуре соги пальмок дэби макки. | 1 |  | Контроль за правильным выполнением технических приемов и упражнений |
|  | **Изучение ударов ногами:**  Темиа торо горо чаги | 1 |  |
|  | Ибо масоги (с партнером). | 1 |  |
|  | **Передвижения в стойках:**нюнча соги пальмок дэби макки,Гуннун соги пальмок назандэ макки. | 1 |  |
|  | **Изучение ударов ногами:**  Темиа нопи апча бусиги | 1 |  |
|  | **Выполнение атакующих движений руками и ногами по лапам.**  | 1 |  | Контроль за правильным выполнением технических приемов и упражнений |
|  | **Изучение подготовительных упражнений для спарринга.**  | 1 |  |
|  | Правила проведения соревнований по таэквон-до. | 1 |  |
|  | **Изучение ударов ногами:**  Темиа торо юп чаги | 1 |  |
|  | **Изучение ударов ногами:**  «Торнадо» доллио чаги | 1 |  |
|  | **Изучение подготовительных упражнений для спарринга.**  | 1 |  |
|  | **2.3Восстановительные мероприятия 14 часа** |
|  | **Изучение подготовительных упражнений для спарринга.**  | 4 |  | Контроль за правильным выполнением  |
|  | Судейство соревнований | 3 |  |
|  | Круговая тренировка | 3 |  |
|  | **Выполнение атакующих движений руками и ногами по лапам.**  | 4 |  |
|  | **Контрольные нормативы, зачеты 8 часа.** |
|  | **Выполнение атакующих движений руками и ногами по лапам.**  | 4 |  |  |
|  | **подготовительные технические комплексов:**  | 4 |  |  |
|  | **Итого** | 148 |  |  |