Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования Детский центр «Восхождение»

Утверждаю:
Пиректер III « Восхождение»
О.В. Хайкина
2020г.

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол №

ОТ «29»

— истя 2020 г.

Физкультурно-спортивная направленность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Рукопашный бой Нят-Нам»

Возраст учащихся: с 18 лет Срок реализации: до 1 года

Автор-составитель: Балынин О.Э., педагог дополнительного образования

Консультант: Горюшина Е.А., методист Ларина Н.В., методист

Оглавление

Пояснительная записка
Учебно-тематический план
Содержание
Методическое обеспечение
Мониторинг образовательных результатов
Литература
Литература для обучающихся
Приложения
Приложение 1. Методика 1го Дай
Приложение 2. Порядок проведения экзамена на получение Дай
Приложение 3. Порядок проведения международных соревнований по Нят Нам
Приложение 4. Зыо-нгшинь
(оздоровительная система школы Нят Нам)
Приложение 5. Этические и теоритические основы школы Нят Нам
Приложение 6. Зыонг-там-зя-фап
(упражнения для развития внутренней энергии)
Приложение 7 Сводная таблица образовательных результатов обучающихся
Приложение 8 Календарно-тематическое планирование

Пояснительная записка

Одним из видов боевых искусств является «Нят-Нам» — древняя боевая и оздоровительная система, в основе которой лежат знания восточной медицины.

«Нят» в переводе с вьетнамского означает «единство», «Нам» означает «благоприятное направление». Возглавляет Школу известный врач-иглорефлексотерапевт и мастер боевых искусств Профессор Нго Суан Бинь. Школу Нят-Нам характеризует лаконичность и гибкость движений, серийность атак и контратак, наличие техник «липких рук» и «липких ног», направленность на ближний бой. Отличительной чертой Нят-Нам является сохранившийся с древних времен оздоровительный раздел «Зыонг-Шинь».

Актуальность программы обусловлена необходимостью адаптации организма человека к постоянно меняющимся условиям внешней среды и эту задачу успешно решает оздоровительный раздел Школы Нят-Нам, включающий в себя психофизическую подготовку, дыхательные и оздоровительные комплексы.

Цель программы — формировать физические качества обучающихся и содействовать соблюдению здорового образа жизни в процессе овладения боевым искусством.

Основные задачи:

- сформировать знания о истории и особенности Нят Нам;
- способствовать освоению техники и тактики Нят Нам;
- развивать двигательные качества, физические способности;
- воспитывать морально-этические и волевые качества.

Программа «Рукопашный бой» относится к физкультурно-спортивной направленности, модифицированная, рассчитана на обучающихся с 18 лет. Освоение программы не требует предварительной подготовки и специального отбора. Принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 1 часу – всего 34 часа в год или 4 раза в неделю по 4 часа – всего 136 часов в год. Форма проведения занятий: групповая. Занятия по программе включают в себя теоретическую и практическую части.

В основу программы положены следующие принципы:

- 1. Сознательность и активность. Назначение этого принципа состоит в том, чтобы сформировать у занимающихся глубоко осмысленное отношение, устойчивый интерес и потребности к физкультурно-оздоровительной деятельности, а также побуждать их к оптимальной активности.
- 2. Доступность. Этот принцип означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов обучения возможностям занимающихся.
- 3. Наглядность. Этот принцип обязывает строить процесс физического воспитания с широким использованием наглядности при обучении и воспитании.
- 4. Систематичность. Этот принцип предполагает непрерывный учебнотренировочный процесс, который является целостной системой.
- 5. Развивающий эффект. Этот принцип требует соблюдения повторяемости и постепенности педагогических воздействий (многократное выполнение нагрузки как в рамках одного занятия, так и системы занятий; постепенное наращивание развивающетренирующих воздействий планомерное увеличение и обновление заданий в сторону их усложнения, увеличения объема и интенсивности нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма).
 - 6. Вариативность в подборе упражнений и заданий.
 - 7. Дифференцированность в зависимости от особенностей каждого обучающегося.

Особое внимание на занятиях уделяется оздоровлению и укреплению здоровья у обучающихся. Для этих целей применяются общеразвивающие и укрепляющие

упражнения базовой техники «Нят-Нам»,а также специальные упражнения оздоровительного раздела «Зыонг-шинь».

По окончании реализации данной программы обучающиеся будут: знать:

- правила поведения и технику безопасности на занятиях;
- историю и традиции школы Нят-Нам *уметь:*
 - выполнять основные технические элементы как боевой так и оздоровительной технике;
 - диафрагмально дышать, выполнять упражнения раздела «Зыонгшинь»;

В объединении систематически проводится мониторинг образовательных результатов, на основании данных которого педагог может скорректировать образовательный процесс в зависимости от индивидуальных особенностей и потребностей каждого обучающегося.

Учебно-тематический план

Модуль 1 (М 1.)

No -/-	По	К	оличество час)B
№ п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Всего
1	Введение	1	ı	1
2	Этические и теоретические основы школы «Нят-Нам»	1	ı	1
3	Куй-мон	1	2	3
4	Кхой-донг	1	2	3
5	Бо-фап-тай	1	2	3
6	Бо-фап-тьян	1	2	3
7	Тхан-фап	1	2	3
8	Тьян-лык	1	2	3
9	Хоа-зяй	1	2	3
10	Бо-чо	1	2	3
11	Зыонгшинь	1	2	3
12	Зыонг-там-зя-фап. Подведение итогов	1	2	3
	ИТОГО:	12	22	34

Модуль 2 (М 2.)

NG -/-	Потого стата потого	К	Количество часов				
№ п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Всего			
1	Введение	1	-	1			
2	Этические и теоретические основы школы «Нят-Нам»	1	-	1			
3	Куй-мон	2	-	2			
4	Кхой-донг	2	-	2			
5	Бо-фап-тай	2	34	36			
6	Бо-фап-тьян	2	34	36			
7	Тхан-фап	2	8	10			
8	Тьян-лык	2	-	2			
9	Хоа-зяй	2	30	32			
10	Бо-чо	2	-	2			
11	Зыонгшинь	2	16	18			
12	Зыонг-там-зя-фап. Подведение итогов	2	-	2			
	ИТОГО:	22	122	136			

Содержание программы

1. Введение

Теория:

Культура поведения в клубе, в тренировочном зале, в коллективе. Правила гигиены, техника безопасности, расписание занятий.

2. Этические и теоретические основы школы Нят-Нам (Приложение № 5)

Теория:

Методологические принципы и методологические способы в сказаниях и притчах школы Нят Нам.

3. Куй-мон (традиции и дисциплина школы Нят Нам (Приложение №1)

Теория:

Поведение обучающихся на экзаменах и соревнованиях.

Практика:

Создание ситуации экзамена и соревнований, репетиция.

4. Кхой-донг (разминка (Приложение №1))

Теория:

Практическое значение каждого элемента Кхой-донг.

Практика:

Выполнение элементов Кхой-донг.

5. Бо-фап-тай (техника рук (Приложение №1))

Теория:

Виды различных ударов руками (Куен, Дао, Чао, Са,), демонстрация видеоматериалов.

Практика:

Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тай 1го Данга 1го Дая.

6. Бо-фап-тьян (техника ног (Приложение №1))

Теория:

Виды различных ударов ногами (Дао, Ким Ти, Чык, Тхиет), демонстрация видеоматериалов.

Практика:

Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 1го Данга 1го Дая.

7. Тхан-фап (техника перемещений (Приложение №1))

Теория:

Виды различных перемещений (Чык, Шонг, Ма), демонстрация видеоматериалов.

Практика:

Разучивание и выполнение Тхан-фап 1го Данга 1го Дая

8. Тьян-лык (внешнее укрепление тела, внутреннее – духа (Приложение №1))

Теория:

Значение Тьян-лык для спорта и здоровья. Техника Тьян-лык 1го Данга 1го Дая.

Практика:

Разучивание и выполнение техники Тьян-лык 1уровеньанга 1го Дая.

9. Хоа-зяй (парная работа (Приложение №1))

Теория:

Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах.

Практика:

Разучивание и выполнение техники Хоа-зяй 1го Данга 1го Дая

10. Бо-чо (дополнительная техника (Приложение №1))

Теория:

Значение специальной общефизической подготовки школы Нят Нам, для обретения силы, выносливости, ловкости. Демонстрация видеоматериалов.

Практика:

Разучивание и выполнение элементов Бо-чо 1го Данга 1го Дая.

11. Зыонг-шинь (оздоровительная система школы Нят Нам (Приложение №4))

Теория:

Польза для здоровья и необходимость выполнения оздоровительных упражнений на занятиях и самостоятельно дома, в виде утренней гигиенической физзарядки, осанка, коррекция осанки.

Практика:

Разучивание и выполнение упражнений раздела Тиньконг (1,2,3,4,5), Вуконг (1,2,3,4,5,6), Апдаконг (1,2,3,4,5,6,7), Зайдаконг (1,2,3,4,5,6,7).

12. Зыонг-там-зя-фап (упражнения для развития внутренней энергии (Приложение №6)) *Теория:*

Правильное положение тела при выполнении дыхательных упражнений, техника расслабление мышц всего тела, диафрагмальное (животом) дыхание.

Практика:

Выполнение упражнений Зыонг-Там-Зя-Фап на занятиях и дома, 1й этап Зыонг-там-зяфап.

Методическое обеспечение

Формы обучения: - практическое занятие;

– игры;

- соревнование.

Методы обучения:

- тренировка;
- упражнение;
- объяснение;
- рассказ;
- беседа;
- наблюдение;
- игра.

Дидактическое обеспечение образовательного процесса:

- видеозаписи;
- специальная литература.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса:

- зал;
- маты;
- оружие школы Нят-Нам;
- форма для занятий.

Мониторинг образовательных результатов

Мониторинг образовательных результатов — это система сбора, обработки, хранения и распространения информации об образовательной системе или отдельных её элементах, ориентированная на информационное обеспечение управления, которая позволяет судить о состоянии объекта в любой момент времени и может обеспечить прогноз его развития.

В рамках данной программы мониторинг осуществляется в трех направлениях: измерение уровня развития физических, личностных качеств и теоретических знаний по предмету.

Оценка результатов проводится трижды в год. Данные заносятся в сводную таблицу образовательных результатов обучающихся (Приложение 7).

Мониторинг образовательных результатов

Критерии	Степень выраженности критерия	Баллы	Формы и методы
Уровень теоретической	- минимальный уровень	1	Беседа
подготовки	(обучающийся овладел менее чем		
обучающегося	$\frac{1}{2}$ объёма знаний,		
	предусмотренных программой)	2	
	- средний уровень (объём усвоенных	3	
	знаний составляет более ½)	3	
	- максимальный уровень		
	(обучающийся освоил практически		
	весь объём знаний,		
	предусмотренных программой за		
Vnopovi Hnorminovovi	конкретный период)	1	Римониомио
Уровень практической подготовки	- минимальный уровень	1	Выполнение нормативов
обучающегося	(обучающийся испытывает		пормативов
	затруднения при выполнении большинства упражнений)		
	,		
	- <i>средний уровень</i> (обучающийся правильно выполняет более	2	
	половины упражнений)		
	- максимальный уровень		
	(обучающийся правильно	3	
	выполняет упражнения)	3	
Уровень соблюдение		1	Наблюдение
правил техники	- минимальный уровень (обучающийся не соблюдает	_	
безопасности	правила техники безопасности на		
	занятиях)	2	
	- средний уровень (обучающийся		
	соблюдает правила техники	2	
	безопасности на занятиях не во	3	
	всех случаях)		
	- максимальный уровень		
	(обучающийся соблюдает правила		
**	техники безопасности на занятиях)		TT 6
Уровень	- минимальный уровень	1	Наблюдение
сформированности волевых качеств	(волевые усилия обучающегося		
волевых качеств	побуждаются извне)	2	
	- средний уровень (иногда - самим	-	
	обучающимся)	3	
	- максимальный уровень (всегда –		
	самим обучающимся)		

Список литературы

- 1. Абаев, Н. В., Горбунов, И. В. Сунь, Лутан. О философско-психологических основах внутренних школ ушу [Текст] / Н.В. Абаев, И.В. Горбунов, Сунь Лутан. Новосибирск, 1992. 168 с.
- 2. Буйлова, Л.Н. Как разработать авторскую программу? [Текст]: рекомендации педагогу дополнительного образования по программированию учебновоспитательного процесса / Л.Н. Буйлова. М., 1999.
- 3. Буйлова, Л.Н. Как разработать программу дополнительного образования детей [Текст] / Л.Н. Буйлова, Н.В. Кленова // Практика административной работы в школе. 2004. № 4. С.47–51.
- 4.Дэ Чань Управление дыханием-ци в шаолиньской традиции [Текст] / Дэ Чань. М.: ЦИОСДВ, 1992.
- 5.Железняк, Ю.Д. Петров, П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб.заведений [Текст] / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. М.: Издательский центр «Академия», 2002. 264 с.
- 6.Ильина, Т.В. Мониторинг образовательных результатов в учреждении дополнительного образования детей [Текст] / Т.В. Ильина. 2-е изд. Ярославль, 2002. —76 с.
- 7. Конева, Н.Г. Педагогическое проектирование: Методические рекомендации для педагога дополнительного образования [Текст] / Н.Г. Конева. Ярославль, Управление образования мэрии, 2004. 54 с.
- 8. Лялько В. В. Тренажеры в боевых искусствах [Текст] / В.В. Лялько. Мн.: Харвест, 2000. 384 с.
- 9. Матвеев, А.П. Главные физические качества. Теория и методика физического воспитания. Учебник для педагогических институтов [Текст] / А.П. Матвеев. М.: Просвещение, 1991.
- 10. Назаренко, Л. Д. Физиология физического воспитания [Текст] /Л.Д. Назаренко. Ульяновск: 2000.-144 с.
- 11. Назаренко, Л.Д. Предпосылки к исследованию двигательно-координационных качеств, как одно из сторон гармоничного развития личности [Текст] / Л.Д. Назаренко. В сб.: Любищевские чтения. Ульяновск: 1999. С.120-122.
- 12. Озолин, К.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать [Текст] / К.Г. Озолин. М.: 000 «Издательство Астрель», 2004. 863 с.
- 13. Сенчуков, Ю. Ю. Да-Цзе-Шу искусство пресечения боя [Текст] / Ю.Ю. Сенчуков. М.: Кэнсай, 1996. 352 с.

Литература для обучающихся и родителей

- **1.** Гриценко, Ю. Б. Тайны кунфу [Текст] / Ю.Б. Гриценко. Мн.: Полымя, 1992. 86 с.
- **2.** Долин, А. А., Попов, Г. В. КЭМПО традиция воинских искусств [Текст] / А.А. Долин, Г.В. Попов. М.: Наука, 1991. 476 с.
- **3.** Нго Суан Бинь Нят-Ням. Программа подготовки для выполнения квалификационных требований на 1 дай [Текст] / Нго Суан Бинь. Мн.: Федерация «Нят-Нам», 2009. 116 с.
- **4.** Тарас, А. Е. Боевая машина: Руководство по самозащите [Текст] / А.Е. Тарас. Мн.: Харвест, 1998.
- **5.** Цзи Цзяньчэн Техника самообороны дуаньда [Текст] / Цзи Цзяньчэн. М., 1995. 286 с.

Приложения.

- Приложение 1. Методика 1го Дай.
- Приложение 2. Порядок проведения экзамена на получение Дай.
- Приложение 3. Порядок проведения международных соревнований по Нят Нам.
- Приложение 4. Зыо-нгшинь (оздоровительная система школы Нят Нам).
- Приложение 5. Этические и теоритические основы школы Нят Нам.
- Приложение 6. Зыонг-там-зя-фап (упражнения для развития внутренней энергии).

Приложения

Приложение 1

Сводная таблица образовательных результатов обучающихся

		нь теорети вки обучан			нь практи вки обуча			юдение п ки безопа			сформиро левых каче		ьтат
ФИ обучающегося	Входной контроль	Промежуточный контроль	Итоговый контроль	Итоговый результат									
Лоля обуча	ьюшихся.	OCRO	ивших	проград	MMV II	олносты	0			частичі	HO		

Доля обучающихся, освоивших программу полностью , частично	
--	--

Календарно-тематическое планирование

Календарно-тематический план 216 учебных часов.

Педагог:Балынин О.Э.

ДООП: «рукопашный бой»

Год обучения: 1й год

Кол-во часов в год— 216.

Кол-во часов в неделю -6

Дата	№ занятия	Тема раздела ДООП	Тема, содержание занятия	Кол- во часов
Сентябрь 1 неделя	1.	1.)Введение	1. Культура поведения в клубе, тренировочном зале, в коллективе, правила личной гигиены, техника безопасности при проведении	1
		2.)Этические и теоретические основы школы «Нят-Нам»	занятий, расписание занятий. 2.)Методологические принципы и методологические способы в сказаниях и притчах школы Нят Нам.	1
Сентябрь 2 неделя	2.	Куй-мон	Разучивание основных стоек и форм общения. Практическая работа 1 репетиция поведения на экзаменах, соревнованиях.	2
Сентябрь 2 неделя	3.	Кхой-донг	Важность и необходимость проведения разминки перед каждым занятием. Демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 2 Разучивание и выполнение упражнений Кхой-донг.	2
Сентябрь 2 неделя	4.	Зыонг-там-зя-фап	Выполнение упражнений Зыонг-Там- Зя-Фап на занятиях и дома. Практическая работа 3 Разучивание и выполнение	2

			упражнений 1го этапаЗыонг-там-зя- фап.	
Сентябрь 3 неделя	5.	Бо-чо.	Значение специальной общефизической подготовки школы Нят Нам, для обретения силы, выносливости, ловкости. Демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 4 Разучивание и выполнение упражнений Бо-чо.	2
Сентябрь 3 неделя	6.	Бо-фап-тьян	Виды различных ударов ногами (Дао, Ким Ти, Чык, Тхиет), демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 5 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 1го Данга 1го Дая.	2
Сентябрь 3 неделя	7.	Бо-фап-тай	.Виды различных ударов руками (Куен, Дао, Чао, Са,), демонстрация видеоматериалов Практическая работа 6 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тай 1го Данга 1го Дая.	2
Сентябрь 4 неделя	8.	Бо-фап-тьян	Виды различных ударов ногами (Дао, Ким Ти, Чык, Тхиет), демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 7 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 1го Данга 1го Дая	2
Сентябрь 4 неделя	9.	Тьян-лык	Значение Тьян-лык для спорта и здоровья. Техника Тьян-лык 1го Данга 1го Дая. Практическая работа 8 Разучивание и выполнение техники Тьян-лык 1го Данга 1го Дая.	2
Сентябрь 4 неделя	10.	Бо-фап-тьян	Виды различных ударов ногами (Дао, Ким Ти, Чык, Тхиет), демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 9 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 1го Данга 1го Дая.	2
	11.	Бо-фап-тай	.Виды различных ударов руками (Куен, Дао, Чао, Са,), демонстрация	
Сентябрь 5 неделя			видеоматериалов Практическая работа 10 Разучивание и выполнение базовой	2

			техники Бо-фап-тай 1го Данга 1го Дая.	
Сентябрь 5 неделя	12	Бо-фап-тьян	Виды различных ударов ногами (Дао, Ким Ти, Чык, Тхиет), демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 11 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 1го Данга 1го Дая.	2
Октябрь 1 неделя	13	Бо-фап-тай	.Виды различных ударов руками (Куен, Дао, Чао, Са,), демонстрация видеоматериалов Практическая работа 12 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тай 1го Данга 1го Дая.	2
Октябрь 1 неделя	14	Бо-фап-тай	.Виды различных ударов руками (Куен, Дао, Чао, Са,), демонстрация видеоматериалов Практическая работа 13 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тай 1го Данга 1го Дая.	2
Октябрь 1 неделя	15	Бо-фап-тьян	Виды различных ударов ногами (Дао, Ким Ти, Чык, Тхиет), демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 14 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 1го Данга 1го Дая.	2
Октябрь 2 неделя	16	Бо-фап-тьян	Виды различных ударов ногами (Дао, Ким Ти, Чык, Тхиет), демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 15 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 1го Данга 1го Дая.	2
Октябрь 2 неделя	17	Бо-фап-тай	.Виды различных ударов руками (Куен, Дао, Чао, Са,), демонстрация видеоматериалов Практическая работа 16 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тай 1го Данга 1го Дая.	2
Октябрь 2 неделя	18	Бо-фап-тай	.Виды различных ударов руками (Куен, Дао, Чао, Са,), демонстрация видеоматериалов Практическая работа 17 Разучивание и выполнение базовой	2

			техники Бо-фап-тай 1го Данга 1го Дая.	
Октябрь 3 неделя	19	Бо-фап-тьян	Виды различных ударов ногами (Дао, Ким Ти, Чык, Тхиет), демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 18 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 1го Данга 1го Дая.	2
Октябрь 3 неделя	20	Бо-фап-тьян	Виды различных ударов ногами (Дао, Ким Ти, Чык, Тхиет), демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 19 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 1го Данга 1го Дая.	2
Октябрь 3 неделя	21	Бо-фап-тай	.Виды различных ударов руками (Куен, Дао, Чао, Са,), демонстрация видеоматериалов Практическая работа 20 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тай 1го Данга 1го Дая.	2
Октябрь 4 неделя	22	Бо-фап-тай	.Виды различных ударов руками (Куен, Дао, Чао, Са,), демонстрация видеоматериалов Практическая работа 21 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тай 1го Данга 1го Дая.	2
Октябрь 4 неделя	23	Бо-фап-тьян	Виды различных ударов ногами (Дао, Ким Ти, Чык, Тхиет), демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 22 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 1го Данга 1го Дая.	2
Октябрь 4 неделя	24	Бо-фап-тьян	Виды различных ударов ногами (Дао, Ким Ти, Чык, Тхиет), демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 23 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 1го Данга 1го Дая.	2
Ноябрь 1 неделя	25	Бо-фап-тай	.Виды различных ударов руками (Куен, Дао, Чао, Са,), демонстрация видеоматериалов Практическая работа 24 Разучивание и выполнение базовой	2

			техники Бо-фап-тай 1го Данга 1го Дая.	
Ноябрь 1 неделя	26	Бо-фап-тай	.Виды различных ударов руками (Куен, Дао, Чао, Са,), демонстрация видеоматериалов Практическая работа 25 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тай 1го Данга 1го Дая.	2
Ноябрь 1 неделя	27	Бо-фап-тьян	Виды различных ударов ногами (Дао, Ким Ти, Чык, Тхиет), демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 26 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 1го Данга 1го Дая.	2
Ноябрь 2 неделя	28	Бо-фап-тьян	Виды различных ударов ногами (Дао, Ким Ти, Чык, Тхиет), демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 27 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 1го Данга 1го Дая.	2
Ноябрь 2 неделя	29	Бо-фап-тай	.Виды различных ударов руками (Куен, Дао, Чао, Са,), демонстрация видеоматериалов Практическая работа 28 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тай 1го Данга 1го Дая.	2
Ноябрь 2 неделя	30	Бо-фап-тьян	Виды различных ударов ногами (Дао, Ким Ти, Чык, Тхиет), демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 29 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 1го Данга 1го Дая.	2
Ноябрь 3 неделя	31	Тхан-фап	Виды различных перемещений (Чык, Шонг, Ма), демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 30 Разучивание и выполнение Тхан-фап 1го Данга 1го Дая	2
Ноябрь 3 неделя	32	Бо-фап-тай	.Виды различных ударов руками (Куен, Дао, Чао, Са,), демонстрация видеоматериалов Практическая работа 31 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тай 1го Данга 1го	2

			Дая.	
Ноябрь 3 неделя	33	Бо-фап-тьян	Виды различных ударов ногами (Дао, Ким Ти, Чык, Тхиет), демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 32 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 1го Данга 1го Дая.	2
Ноябрь 4 неделя	34	Бо-фап-тай	.Виды различных ударов руками (Куен, Дао, Чао, Са,), демонстрация видеоматериалов Практическая работа 33 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тай 1го Данга 1го Дая.	2
Ноябрь 4 неделя	35	Бо-фап-тьян	Виды различных ударов ногами (Дао, Ким Ти, Чык, Тхиет), демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 34 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 1го Данга 1го Дая.	2
Ноябрь 4 неделя	36	Тхан-фап	Виды различных перемещений (Чык, Шонг, Ма), демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 35 Разучивание и выполнение Тхан-фап 1го Данга 1го Дая	2
Ноябрь- декабрь 5 неделя/1 неделя	37	Бо-фап-тай	.Виды различных ударов руками (Куен, Дао, Чао, Са,), демонстрация видеоматериалов Практическая работа 36 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тай 1го Данга 1го Дая.	2
Ноябрь- декабрь 5 неделя/1 неделя	38	Бо-фап-тьян	Виды различных ударов ногами (Дао, Ким Ти, Чык, Тхиет), демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 37 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 1го Данга 1го Дая.	2
Ноябрь- декабрь 5 неделя/1 неделя	39	Тхан-фап	Виды различных перемещений (Чык, Шонг, Ма), демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 38 Разучивание и выполнение Тхан-фап 1го Данга 1го Дая	2

Декабрь 2 неделя	40	Бо-фап-тай	.Виды различных ударов руками (Куен, Дао, Чао, Са,), демонстрация видеоматериалов Практическая работа 39 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тай 1го Данга 1го Дая.	2
Декабрь 2 неделя	41	Бо-фап-тьян	Виды различных ударов ногами (Дао, Ким Ти, Чык, Тхиет), демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 40 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 1го Данга 1го Дая.	2
Декабрь 2 неделя	42	Тхан-фап	Виды различных перемещений (Чык, Шонг, Ма), демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 41 Разучивание и выполнение Тхан-фап 1го Данга 1го Дая	2
Декабрь 3 неделя	43	Тхан-фап	Виды различных перемещений (Чык, Шонг, Ма), демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 42 Разучивание и выполнение Тхан-фап 1го Данга1го Дая	2
Декабрь 3 неделя	44	Бо-фап-тай	.Виды различных ударов руками (Куен, Дао, Чао, Са,), демонстрация видеоматериалов Практическая работа 43 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тай 1го Данга 1го Дая.	2
Декабрь 3 неделя	45	Бо-фап-тьян	Виды различных ударов ногами (Дао, Ким Ти, Чык, Тхиет), демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 44 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 1го Данга 1го Дая.	2
Декабрь 4 неделя	46	Тхан-фап	Виды различных перемещений (Чык, Шонг, Ма), демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 45 Разучивание и выполнение Тхан-фап 1го Данга 1го Дая	2
Декабрь 4 неделя	47	Бо-фап-тай	.Виды различных ударов руками (Куен, Дао, Чао, Са,), демонстрация	2

			видеоматериалов Практическая работа 46 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тай 1го Данга 1го Дая.	
Декабрь 4 неделя	48	Бо-фап-тьян	Виды различных ударов ногами (Дао, Ким Ти, Чык, Тхиет), демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 47 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 1го Данга 1го Дая.	2
Декабрь 5 неделя	49	Тхан-фап	Виды различных перемещений (Чык, Шонг, Ма), демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 48 Разучивание и выполнение Тхан-фап 1го Данга 1го Дая	2
Декабрь 5 неделя	50	Бо-фап-тай	.Виды различных ударов руками (Куен, Дао, Чао, Са,), демонстрация видеоматериалов Практическая работа 49 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тай 1го Данга 1го Дая.	2
Декабрь 5 неделя	51	Бо-фап-тьян	Виды различных ударов ногами (Дао, Ким Ти, Чык, Тхиет), демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 50 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 1го Данга 1го Дая.	2
Январь 2 неделя	52	Зыонг-шинь	Польза для здоровья и необходимость выполнения оздоровительных упражнений на занятиях и самостоятельно дома, в виде утренней гигиенической физзарядки, осанка, коррекция осанки. Практическая работа 51 Разучивание и выполнение упражнений раздела Тиньконг (1,2,3,4,5), Вуконг (1,2,3,4,5.), Апдаконг (1,2,3,4,5,6,7.), Зайдаконг (1,2,3,).	2
Январь 2 неделя	53	Бо-фап-тай	.Виды различных ударов руками (Куен, Дао, Чао, Са,), демонстрация видеоматериалов	2

			Практическая работа 52 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тай 1го Данга 1го Дая.	
Январь 2 неделя	54	Бо-фап-тьян	Виды различных ударов ногами (Дао, Ким Ти, Чык, Тхиет), демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 53 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 1го Данга 1го Дая.	2
Январь 3 неделя	55	Зыонг-шинь	Польза для здоровья и необходимость выполнения оздоровительных упражнений на занятиях и самостоятельно дома, в виде утренней гигиенической физзарядки, осанка, коррекция осанки. Практическая работа 54 Разучивание и выполнение упражнений раздела Тиньконг (1,2,3,4,5), Вуконг(1,2,3,4,5.), Апдаконг (1,2,3,4,5,6,7.), Зайдаконг (1,2,3,).	2
Январь 3 неделя	56	Бо-фап-тай	.Виды различных ударов руками (Куен, Дао, Чао, Са,), демонстрация видеоматериалов Практическая работа 55 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тай 1го Данга 1го Дая.	2
Январь 3 неделя	57	Бо-фап-тьян	Виды различных ударов ногами (Дао, Ким Ти, Чык, Тхиет), демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 56 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 1го Данга 1го Дая.	2
Январь 4 неделя	58	Зыонг-шинь	Польза для здоровья и необходимость выполнения оздоровительных упражнений на занятиях и самостоятельно дома, в виде утренней гигиенической физзарядки, осанка, коррекция осанки. Практическая работа 57 Разучивание и выполнение упражнений раздела Тиньконг (1,2,3,4,5), Вуконг (1,2,3,4,5.), Апдаконг (1,2,3,4,5,6,7.), Зайдаконг	2

			(1,2,3,).	
Январь 4 неделя	59	Хоа-зяй	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах. Практическая работа 58 Разучивание и выполнение техники Хоа-зяй 1го Данга 1го Дая	2
Январь 4 неделя	60	Хоа-зяй	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах. Практическая работа 59 Разучивание и выполнение техники Хоа-зяй 1го Данга 1го Дая	2
Январь- февраль 5 неделя/1 неделя	61	Бо-фап-тай		2
Январь- февраль 5 неделя/1 неделя	62	Хоа-зяй	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах. Практическая работа 60 Разучивание и выполнение техники Хоа-зяй 1го Данга 1го Дая	2
Январь- февраль 5 неделя/1 неделя	63	Зыонг-шинь	Польза для здоровья и необходимость выполнения оздоровительных упражнений на занятиях и самостоятельно дома, в виде утренней гигиенической физзарядки, осанка, коррекция осанки. Практическая работа 61 Разучивание и выполнение упражнений раздела Тиньконг (1,2,3,4,5), Вуконг (1,2,3,4,5.), Апдаконг (1,2,3,4,5,6,7.), Зайдаконг (1,2,3,).	2
Февраль 2 неделя	64	Бо-фап-тьян	Виды различных ударов ногами (Дао, Ким Ти, Чык, Тхиет), демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 62 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 1го Данга 1го Дая.	2
Февраль 2 неделя	65	Хоа-зяй	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах. Практическая работа 63 Разучивание и выполнение техники	2

			Хоа-зяй1го Данга 1го Дая	
Февраль 2 неделя	66	Зыонг-шинь	Польза для здоровья и необходимость выполнения оздоровительных упражнений на занятиях и самостоятельно дома, в виде утренней гигиенической физзарядки, осанка, коррекция осанки. Практическая работа 64 Разучивание и выполнение упражнений раздела Тиньконг (1,2,3,4,5), Вуконг (1,2,3,4,5.), Апдаконг (1,2,3,4,5,6,7.), Зайдаконг (1,2,3,).	2
Февраль 3 неделя	67	Бо-фап-тай	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах. Практическая работа 55 Разучивание и выполнение техники Хоа-зяй 1го Данга 1го Дая	2
Февраль 3 неделя	68	Бо-фап-тьян	Виды различных ударов ногами (Дао, Ким Ти, Чык, Тхиет), демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 66 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 1го Данга 1го Дая.	2
Февраль 3 неделя	69	Бо-фап-тай	.Виды различных ударов руками (Куен, Дао, Чао, Са,), демонстрация видеоматериалов Практическая работа 67 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тай 1го Данга 1го Дая.	2
Февраль 4 неделя	70	Бо-фап-тьян	Виды различных ударов ногами (Дао, Ким Ти, Чык, Тхиет), демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 68 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 1го Данга 1го Дая.	2
Февраль 4 неделя	71	Хоа-зяй	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах. Практическая работа 59 Разучивание и выполнение техники Хоа-зяй 1го Данга 1го Дая	2
Февраль 4 неделя	72	Зыонг-шинь	Польза для здоровья и необходимость выполнения	

			оздоровительных упражнений на занятиях и самостоятельно дома, в виде утренней гигиенической физзарядки, осанка, коррекция осанки. Практическая работа 70 Разучивание и выполнение упражнений раздела Тиньконг (1,2,3,4,5), Вуконг (1,2,3,4,5.), Апдаконг (1,2,3,4,5,6,7.), Зайдаконг (1,2,3,).	
Февраль- март 5 неделя/1 неделя	73	Бо-фап-тьян	Виды различных ударов ногами (Дао, Ким Ти, Чык, Тхиет), демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 71 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 1го Данга 1го Дая.	2
Февраль- март 5 неделя/1 неделя	74	Хоа-зяй	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах. Практическая работа 72 Разучивание и выполнение техники Хоа-зяй 1го Данга 1го Дая	2
Февраль- март 5 неделя/1 неделя	75	Зыонг-шинь	Польза для здоровья и необходимость выполнения оздоровительных упражнений на занятиях и самостоятельно дома, в виде утренней гигиенической физзарядки, осанка, коррекция осанки. Практическая работа 73 Разучивание и выполнение упражнений раздела Тиньконг (1,2,3,4,5), Вуконг (1,2,3,4,5,6,7.), Апдаконг (1,2,3,4,5,6,7.), Зайдаконг(1,2,3,).	2
Март 2 неделя	76	Бо-фап-тай	.Виды различных ударов руками (Куен, Дао, Чао, Са,), демонстрация видеоматериалов Практическая работа 74 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тай 1го Данга 1го Дая.	2
Март 2 неделя	77	Хоа-зяй	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах. Практическая работа 75 Разучивание и выполнение техники Хоа-зяй 1го Данга 1го Дая	2

Март 2 неделя	78	Зыонг-шинь	Польза для здоровья и необходимость выполнения оздоровительных упражнений на занятиях и самостоятельно дома, в виде утренней гигиенической физзарядки, осанка, коррекция осанки. Практическая работа 76 Разучивание и выполнение упражнений раздела Тиньконг (1,2,3,4,5), Вуконг (1,2,3,4,5.), Апдаконг (1,2,3,4,5,6,7.), Зайдаконг (1,2,3,).	2
Март 3 неделя	79	Бо-фап-тьян	Виды различных ударов ногами (Дао, Ким Ти, Чык, Тхиет), демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 77 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 1го Данга 1го Дая.	2
Март 3 неделя	80	Хоа-зяй	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах. Практическая работа 78 Разучивание и выполнение техники Хоа-зяй 1го Данга 1го Дая	2
Март 3 неделя	81	Зыонг-шинь	Польза для здоровья и необходимость выполнения оздоровительных упражнений на занятиях и самостоятельно дома, в виде утренней гигиенической физзарядки, осанка, коррекция осанки. Практическая работа 79 Разучивание и выполнение упражнений раздела Тиньконг (1,2,3,4,5), Вуконг (1,2,3,4,5.), Апдаконг (1,2,3,4,5,6,7.), Зайдаконг (1,2,3,).	2
Март 4 неделя	82	Бо-фап-тай	.Виды различных ударов руками (Куен, Дао, Чао, Са,), демонстрация видеоматериалов Практическая работа 80 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тай 1го Данга 1го Дая.	2
Март 4 неделя	83	Хоа-зяй	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах. Практическая работа 81	2

			Разучивание и выполнение техники Хоа-зяй 1го Данга 1го Дая	
Март 4 неделя	84	Зыонг-шинь	Польза для здоровья и необходимость выполнения оздоровительных упражнений на занятиях и самостоятельно дома, в виде утренней гигиенической физзарядки, осанка, коррекция осанки. Практическая работа 82 Разучивание и выполнение упражнений раздела Тиньконг (1,2,3,4,5), Вуконг (1,2,3,4,5.), Апдаконг (1,2,3,4,5,6,7.), Зайдаконг (1,2,3,).	2
Март 5 неделя	85	Бо-фап-тьян	Виды различных ударов ногами (Дао, Ким Ти, Чык, Тхиет), демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 83 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 1го Данга 1го Дая.	2
Март 5 неделя	86	Бо-фап-тай	.Виды различных ударов руками (Куен, Дао, Чао, Са,), демонстрация видеоматериалов Практическая работа 84 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тай 1го Данга 1го Дая.	2
Март 5 неделя	87	Бо-фап-тьян	Виды различных ударов ногами (Дао, Ким Ти, Чык, Тхиет), демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 85 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 1го Данга 1го Дая.	2
Апрель 1 неделя	88	Хоа-зяй	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах. Практическая работа 86 Разучивание и выполнение техники Хоа-зяй 1го Данга 1го Дая	2
Апрель 1 неделя	89	Бо-фап-тай	.Виды различных ударов руками (Куен, Дао, Чао, Са,), демонстрация видеоматериалов Практическая работа 87 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тай 1го Данга 1го Дая.	2

Апрель 1 неделя	90	Бо-фап-тьян	Виды различных ударов ногами (Дао, Ким Ти, Чык, Тхиет), демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 88 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 1го Данга 1го Дая.	2
Апрель 2 неделя	91	Тхан-фап		2
Апрель 2 неделя	92	Бо-фап-тай	.Виды различных ударов руками (Куен, Дао, Чао, Са,), демонстрация видеоматериалов Практическая работа 89 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тай 1го Данга 1го Дая.	2
Апрель 2 неделя	93	Хоа-зяй	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах. Практическая работа 90 Разучивание и выполнение техники Хоа-зяй 1го Данга 1го Дая	2
Апрель 3 неделя	94	Зыонг-шинь	Польза для здоровья и необходимость выполнения оздоровительных упражнений на занятиях и самостоятельно дома, в виде утренней гигиенической физзарядки, осанка, коррекция осанки. Практическая работа 91 Разучивание и выполнение упражнений раздела Тиньконг (1,2,3,4,5), Вуконг (1,2,3,4,5.), Апдаконг (1,2,3,4,5,6,7.), Зайдаконг (1,2,3,).	2
Апрель 3 неделя	95	Зыонг-шинь	Польза для здоровья и необходимость выполнения оздоровительных упражнений на занятиях и самостоятельно дома, в виде утренней гигиенической физзарядки, осанка, коррекция осанки. Практическая работа 92 Разучивание и выполнение упражнений раздела Тиньконг (1,2,3,4,5), Вуконг (1,2,3,4,5.), Апдаконг (1,2,3,4,5,6,7.), Зайдаконг (1,2,3,).	2

Апрель 3 неделя	96	Зыонг-шинь	Польза для здоровья и необходимость выполнения оздоровительных упражнений на занятиях и самостоятельно дома, в виде утренней гигиенической физзарядки, осанка, коррекция осанки. Практическая работа 93 Разучивание и выполнение упражнений раздела Тиньконг (1,2,3,4,5), Вуконг (1,2,3,4,5.), Апдаконг (1,2,3,4,5,6,7.), Зайдаконг (1,2,3,).	2
Апрель	97	Бо-фап-тай	.Виды различных ударов руками (Куен, Дао, Чао, Са,), демонстрация видеоматериалов Практическая работа 94 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тай 1го Данга 1го Дая.	2
4 неделя	98	Бо-фап-тай	.Виды различных ударов руками (Куен, Дао, Чао, Са,), демонстрация видеоматериалов Практическая работа 95 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тай 1го Данга 1го Дая.	
Апрель 4 неделя	99	Хоа-зяй	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах. Практическая работа 96 Разучивание и выполнение техники Хоа-зяй 1го Данга 1го Дая	2
Апрель 4 неделя	100	Хоа-зяй	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах. Практическая работа 97 Разучивание и выполнение техники Хоа-зяй 1го Данга 1го Дая	2
Май 1 неделя	101	Хоа-зяй	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах. Практическая работа 98 Разучивание и выполнение техники Хоа-зяй 1го Данга 1го Дая	2
Май 1 неделя	102	Хоа-зяй	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах. Практическая работа 99	2

			Разучивание и выполнение техники Хоа-зяй 1го Данга 1го Дая	
Май 1 неделя	103	Хоа-зяй	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах. Практическая работа 100 Разучивание и выполнение техники Хоа-зяй 1го Данга 1го Дая	2
Май 2 неделя	104	Хоа-зяй	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах. Практическая работа 101 Разучивание и выполнение техники Хоа-зяй 1го Данга 1го Дая	2
Май 2 неделя	105	Хоа-зяй	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах. Практическая работа 102 Разучивание и выполнение техники Хоа-зяй 1го Данга 1го Дая	2
Май 2 неделя	106	Хоа-зяй	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах. Практическая работа 103 Разучивание и выполнение техники Хоа-зяй 1го Данга 1го Дая	2
Май 3 неделя	107	Хоа-зяй	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах. Практическая работа 104 Разучивание и выполнение техники Хоа-зяй 1го Данга 1го Дая	2
Май 3 неделя	108	Хоа-зяй	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах. Практическая работа 105 Разучивание и выполнение техники Хоа-зяй 1го Данга 1го Дая	2
Всего часо	В			216