Комитет образования и науки администрации г. Новокузнецка
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр «Орион»
(МАУ ДО «ДЮЦ «Орион»)

Программа рассмотрена и рекомендована к утверждению педагогическим советом муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Орион»

Протокол № 1 от «30» августа 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ
директор муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Орион»
В.Л. Сафонов
Приказ № 108/4
от «31» августа 2019г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тхэквондо»

Тематическая направленность – физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся – 9-18 лет
Срок реализации программы – 6 лет

Автор-составитель:
Пантюхов О.А. – педагог
дополнительного образования

Новокузнецкий городской округ,
2019 г.

Содержание программы

Паспорт программы 4
Комплекс основных характеристик программы 7
Пояснительная записка 7
Цель и задачи программы 14
Учебно-тематический план первого года обучения 15
Учебно-тематический план второго года обучения 18
Учебно-тематический план третьего года обучения 20
Учебно-тематический план четвертого года обучения 22
Учебно-тематический план пятого года обучения 25
Учебно-тематический план шестого года обучения 28
Содержание образовательной программы 30
Учебный материал для этапа начальной подготовки (1 год обучения) .. 30
Учебный материал для этапа начальной подготовки (2 год обучения) ... 35
Учебный материал для тренировочного этапа (3 год обучения) 39
Учебный материал для тренировочного этапа (4 год обучения) 43
Учебный материал тренировочного этапа (5 год обучения) 47
Учебный материал тренировочного этапа (6 год обучения) 52
Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы 57
Планируемые результаты согласно уровню освоения программы 59
Комплекс организационно-педагогических условий 62
Календарный учебный график 62
Условия реализации программы 62
Формы аттестации 63
Переводные требования по ОФП и СФП каждому этапу подготовки 65
Переводные требования первый год обучения 65
Переводные требования второй год обучения 66
Переводные требования третий год обучения 67
Переводные требования четвертый год обучения 69
Переводные требования пятый год обучения 71
Переводные требования шестой год обучения 73
Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы 76
Методические рекомендации 76
Методика проведений аттестации на ученические степени с 10-го по 1-ый ГЫП (1-й ДАН) в системе тхэквондо (WTF) 84
Список используемой литературы 101
Список рекомендуемой литературы для учащихся и родителей 101

Учебные фильмы 102
Календарный –учебный график 103
1-ый год обучения 103
2-ой год обучения 152
3-ий год обучения 194
4-ый год обучения 255
5-ый год обучения 329
6-ой год обучения 391

Паспорт программы

1. Наименование программы
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тхэквондо»
2. Авторы-составители программы
Педагог дополнительного образования МАУ ДО «ДЮЦ «Орион» Пантюхов О.А. (IV ДАН тхэквондо)
3. Образовательная направленность
Физкультурно-спортивная
4. Цель программы
формирование психического и физического здоровья детей через занятия тхэквондо
5. Задачи программы
Обучающие: - дать представление о физической культуре в целом и о тхэквондо в частности, освоение базовой и спарринговой техники в данном виде спорта; - формировать установки на сохранение и укрепления здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; - формировать навыки самосовершенствования, самоконтроля и самопознания; - формировать навыки организации инструкторской и судейской деятельности. Развивающие: - сохранять и укреплять здоровье, развитие физических качеств детей и двигательных способностей; - расширять двигательный опыт посредством использования и освоения физических упражнений; - развивать творческие способностей детей, духовное, нравственное и физическое совершенствование; - формировать внутреннюю позицию личности по отношению к окружающей социальной действительности. Воспитательные: - воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, участия в соревнованиях по тхэквондо и других спортивных мероприятиях; - формировать у детей чувство патриотизма, чувство гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России; - воспитывать волевые качества личности учащихся.
6. Возраст учащихся
9-18 лет
7. Год разработки программы
2019 год

8. Сроки реализации программы

6 лет

9. Нормативно-правовое обеспечение программы

- Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 г.;
- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-фз от 29.12.2012);
- Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018 - 2025 гг. (постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642);
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р);
- Основы государственной молодежной политики в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.11.2014 г. № 2403-р);
- Программа патриотического воспитания граждан на период 2016-2020 годов (постановление Правительства РФ от 30.12. 2015 N 1493);
- Указ Президента Российской Федерации «О создании Общероссийской общественно-государственной детско-юношеской организации «Российское движение школьников» (от 29.10.2015 г. № 536);
- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда и соц. защиты РФ от 05.05.2018 № 298н);
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДО детей»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ)
- Письмо Минобрнауки РФ от 14.12 2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»);
- Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей» (от 05.05.2019 г. № 740);
- Закон «Об образовании в Кемеровской области» редакция от 03.07.2013 №86-ОЗ;

- Локальные акты Центра: Устав, Учебный план, Правила внутреннего трудового распорядка, инструкции по технике безопасности.
10. Методическое обеспечение программы
Методические рекомендации по реализации программного материала, специальная учебно-методическая литература по предмету, дидактический материал по предмету
11. Рецензенты
Внешняя рецензия: Милинис О.А., ректор МАОУ ДПО ИПК г. Новокузнецк, доктор педагогических наук, доцент, член-корреспондент Международной академии наук педагогического образования; **Внутренняя рецензия:** Тактаева И.В., руководитель структурного подразделения «ЦТКиФСР» МАУ ДО «Детско-юношеский центр «Орион».

Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Нормативно-правовые основы разработки дополнительной общеобразовательной программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тхэквондо» по своей структуре и содержанию соответствует нормативно правовым актам и программным документам всех уровней (Федеральному, региональному, муниципальному и нормативно-локальным актам МАУ ДО «ДЮЦ «Орион»), в том числе:

- Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 г.;
- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-фз от 29.12.2012);
- Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018 - 2025 гг. (постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642);
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р);
- Основы государственной молодежной политики в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.11.2014 г. № 2403-р);
- Программа патриотического воспитания граждан на период 2016-2020 годов (постановление Правительства РФ от 30.12. 2015 N 1493);
- Указ Президента Российской Федерации «О создании Общероссийской общественно-государственной детско-юношеской организации «Российское движение школьников» (от 29.10.2015 г. № 536);
- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда и соц. защиты РФ от 05.05.2018 № 298н);
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДО детей»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ)
- Письмо Минобрнауки РФ от 14.12 2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»

(вместе с «Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»);
- Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей» (от 05.05.2019 г. № 740);
- Закон «Об образовании в Кемеровской области» редакция от 03.07.2013 №86-ОЗ;
- Локальные акты Центра: Устав, Учебный план, Правила внутреннего трудового распорядка, инструкции по технике безопасности.

Направленность программы

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения учащихся;
- подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

Новизна программы

Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств перед работой направленной на освоение предметного содержания для решения проблемы многолетней подготовки учащихся на начальном и учебно-тренировочном этапах.

Значимость программы

Значимость образовательной программы обусловлена реализацией направления "Личностное развитие" (популяризация здорового образа жизни и спорта) общественно-государственной детско-юношеской организации "Российского движения школьников" и достижениями на региональном и Всероссийском уровне.

Актуальность программы

Обоснованность актуальности необходимости разработки данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования 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 культурой 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 детей и родителей, оказывая комплексное обучающее, 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 в овладении техническими приемами тхэквондо, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов в олимпийском виде спорта.

Союз тхэквондо (ВТФ) России разработал систему по подготовке и аттестации спортсменов, инструкторов, тренеров и судей различной квалификации. В этих целях регулярно организуются региональные, всероссийские и международные семинары. Союз тхэквондо (ВТФ) России проводит первенства страны среди юношей и девушек, юниоров и юниорок, чемпионаты России среди взрослых спортсменов.

Программа разработана в соответствии с региональными социально-экономическими потребностями и проблемами

Педагогическая целесообразность

Данная программа педагогически целесообразна так как предусматривает преемственность с предметом «Физическая культура» и призвана удовлетворить имеющиеся у детей потребности в дополнительных занятиях физической культурой и спортом, развития интереса к одному из самых популярных видов восточных единоборств. Таким образом, дополнительное образование в области физической культуры и спорта позволяет создать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, психофизического развития и формирования навыков здорового образа жизни.

Дополнительная общеобразовательная программа соответствует современным требованиям педагогики, психологии, физиологии, валеологии, теории и методики физической культуры и спорта, раскрывает содержание деятельности объединений.

Данная программа построена на основополагающих принципах спортивной подготовки детей в результате научных исследований и передовой спортивной практики образовательных учреждений дополнительного образования детей, таких как:

- ***принцип комплексности***, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного и воспитательного процесса (физической, технико-тактической, теоретической, психологической подготовке, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, педагогического и врачебного контроля);
- ***принцип преемственности***, определяющий последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствие его

требованиям последнего года обучения (итогов обучения), чтобы обеспечить в многолетнем учебно-воспитательном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности учащихся;

- ***принцип вариативности***, предусматривающий в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных качеств и психофизиологического развития учащихся, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузки, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Специфические (спортивные) принципы: единство общей и специальной физической подготовки. Общая физическая подготовка создает «базу», на основе которой учащиеся совершенствуются в избранном виде спорта, расширяются функциональные возможности организма, разносторонне развиваются физические и морально-волевые качества. Специальная физическая подготовка обеспечивает воспитание физических качеств, формирование навыков и умений, специфичных для каждого вида спорта.

Уровни сложности программы

Разноуровневость программы реализует право каждого ребёнка на овладение компетенциями, знаниями и умениями в индивидуальном темпе, объёме и сложности.

1. Стартовый уровень. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, и минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

2. Базовый уровень. Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины, в рамках содержательно-тематического направления программы.

3. Углубленный уровень. Предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным (возможно узкоспециализированным) и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы. Также предполагает углубленное изучение содержания программы и доступ к около профессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

№	Уровень	Год обучения	Количество часов в год
1	**Стартовый**	1-ый год обучения (начальный этап подготовки)	216
		2-ой год обучения (начальный этап подготовки)	216
2	**Базовый**	3-ий год обучения (тренировочный этап)	324
		4-ый год обучения (тренировочный этап)	324

3	**Углубленный**	5-ый год обучения (тренировочный этап)	324
		6-ой год обучения (тренировочный этап)	324

Отличительные особенности

Отличительная особенность данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заключается в том, что она составлена в соответствии с современными нормативными правовыми актами и государственными программными документами по дополнительному образованию, требованиями новых методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ.

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа разработана на основе утвержденной Министерством образования РФ учебной программы для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ) и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) ТХЭКВОНДО (ВТФ) (Кашкаров В. А., Вишняков А.В., 2001г.). Дополнительная общеобразовательная программа «ТХЭКВОНДО» разработана с учетом методических рекомендаций по «Физическому воспитанию школьников», «Основам спортивной тренировки детей в спортивных школах», «Учебной программы для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВМС «Минобразования Российской Федерации».

Программа предлагает дополнительные средства решения проблемы многолетней подготовки учащихся на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе на основании многолетнего опыта работы авторов в образовательных учреждениях дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, с учетом современных требований в сфере физической культуры и спорта.

Принципиально новым в программе «Тхэквондо», в отличие от подходов других авторов, является методическое обеспечение такими видами подготовки как:

1. Психологическая подготовка (воспитание морально-волевых качеств и социализация личности).
2. Воспитательная работа (воспитание нравственных качеств)
3. Восстановительные мероприятия (сохранение и укрепление здоровья детей).
4. Педагогический контроль (определение соразмерности объемов физической нагрузки возрасту и физической подготовленности детей);
5. Медико-биологический контроль (определение состояния физического здоровья и физической подготовленности детей на этапах обучения).

Возраст учащихся с особенностями приема

Данная программа рассчитана на обучение учащихся 9-18 лет в соответствии с этапами подготовки.

1, 2 года обучения – 9 – 14 лет

3, 4, 5 года обучения– 14 – 17 лет

6 год обучения – 17-18 лет

Зачисление в группы производится с обязательным условием - заявления о зачислении учащегося от родителей (законных представителей), подписание согласия на обработку персональных данных. Учащийся должен предоставить справку о состоянии здоровья, обеспечивающую доступ к занятиям физической культурой и спортом.

Программа разработана с учетом сопровождения отдельных категорий учащихся (одаренные дети, дети группы риска, малообеспеченные, из многодетных семей и др.).

Планируемые результаты реализации программы

Результаты реализации программы направлены на:

- формирование представлений о физической культуре в целом и о тхэквондо в частности, освоение базовой и спарринговой техники в данном виде спорта;
- формирование установки на сохранение и укрепления здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- овладение и совершенствование разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение и совершенствование специальных двигательных способностей, технико-тактических приемов в тхэквондо;
- организацию инструкторской и судейской деятельности учащихся.

Объем и срок освоения программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тхэквондо» рассчитана на шесть лет обучения.

1. Этап начальной подготовки:

1-й год обучения - 216 часов (6 часов в неделю);

2-й год обучения – 216 часов (6 часов в неделю), этап формирования и закрепления основных двигательных навыков и умений (разносторонняя физическая подготовка).

2. Тренировочный этап:

3-6 -й год обучения – 324 часа (9 часов в неделю).

На тренировочном этапе:

- достижение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- углубленное освоение технико-тактических приемов тхэквондо, (спарринги, турниры и официальные соревнования по своим возрастным группам);
- овладение и совершенствование технико-тактических приемов в тхэквондо;
- воспитание специальных двигательных способностей;
- приобретение соревновательного опыта в тхэквондо;
- воспитание специальных психологических качеств;
- достижение спортивных результатов сообразно личным способностям.

Формы обучения

Форма обучения – очная. При проведении учебных занятий используются следующие формы организации обучения (фронтальные, групповые, индивидуальные, работа в подгруппах): теоретические, практические.

Особенности организации образовательного процесса

Программа рассчитана на реализацию в условиях учреждения дополнительного образования.

Данная программа рассчитана на обучение учащихся 9-18 лет на основе разноуровневого подхода в соответствии с этапами подготовки.

Минимальный возраст зачисления в объединении 9 лет согласно СанПиН 2.4.4 1251-03, Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо (Приказ №62 от 18.02.2013 г.).

Разноуровневость программы реализует право каждого ребёнка на овладение компетенциями, знаниями и умениями в индивидуальном темпе, объёме и сложности.

Зачисление или перевод учащихся на следующий уровень производится на основании переводных требований по общефизической или специальной подготовке.

Допуск к занятиям производится только после обязательного проведения и закрепления инструктажа по технике безопасности по соответствующим инструкциям.

Формирование учебных групп объединения осуществляется на добровольной основе. Перевод на следующий год обучения осуществляет педагог после успешного освоения программы текущего года обучения.

Вновь прибывший ребенок поступает на соответствующий год обучения в зависимости от имеющихся у него знаний, возможно поступление на базовый и углубленный уровень по результатам переводных требований по общефизической или специальной подготовке

По окончании программы в полном объеме учащийся получает свидетельство о дополнительном образовании установленного образца.

Количество детей в группах:

- первого года обучения не более 15 человек;
- второго года обучения не более 12 человек;
- третьего, четвертого, пятого, шестого годов обучения – не более 10 человек.

При сокращении количества детей возможно зачисление новых учащихся в течение учебного года на соответствующий этап обучения по результатам тестирования (контрольные нормативы по общефизической подготовке).

Программа обеспечивает сетевое взаимодействие со спортивными организациями.

Режим организации занятий по программе:

1-ый год обучения- 3 раза в неделю по 2 часа;

2-ой год обучения- 3 раза в неделю по 2 часа;

3-ий год обучения- 3 раза в неделю по 3 часа;
4-ый год обучения- 3 раза в неделю по 3 часа;
5-ый год обучения- 3 раза в неделю по 3 часа;
6-ой год обучения- 3 раза в неделю по 3 часа.

Цель и задачи программы

Содержание программы и ожидаемые результаты соответствуют цели и задачам.

Цель программы – формирование психического и физического здоровья детей через занятия тхэквондо.

Задачи программы:

Обучающие:

- дать представление о физической культуре в целом и о тхэквондо в частности, освоение базовой и спарринговой техники в данном виде спорта;
- формировать установки на сохранение и укрепления здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- формировать навыки самосовершенствования, самоконтроля и самопознания;
- формировать навыки организации инструкторской и судейской деятельности.

Развивающие:

- сохранять и укреплять здоровье, развитие физических качеств детей и двигательных способностей;
- расширять двигательный опыт посредством использования и освоения физических упражнений;
- развивать творческие способностей детей, духовное, нравственное и физическое совершенствование;
- формировать внутреннюю позицию личности по отношению к окружающей социальной действительности.

Воспитательные:

- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, участия в соревнованиях по тхэквондо и других спортивных мероприятиях;
- формировать у детей чувство патриотизма, чувство гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России;
- воспитывать волевые качества личности учащихся.

Учебно-тематический план первого года обучения

Задачи первого года обучения:

Обучающие:

- дать представление о физической культуре в целом и о тхэквондо в частности, освоение базовой и спарринговой техники в данном виде спорта;
- формировать установки на сохранение и укрепления здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

Развивающие:

- сохранять и укреплять здоровье, развитие физических качеств детей и двигательных способностей;
- расширять двигательный опыт посредством использования и освоения физических упражнений;
- развивать творческие способностей детей, духовное, нравственное и физическое совершенствование.

Воспитательные:

- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, участия в соревнованиях по тхэквондо и других спортивных мероприятиях;
- формировать у детей чувство патриотизма, чувство гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России;
- воспитывать волевые качества личности учащихся.

№ п. п.	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		всего	теория	практика	
1	**1.Теоретическая подготовка**	**18**			
2	Физическая культура и спорт в России	**2**	**2**		Контрольный опрос, тестирование
3	Краткий обзор развития тхэквондо	**2**	**2**		Контрольный опрос, тестирование
4	Правила соревнований по тхэквондо	**2**	**2**		Контрольный опрос, тестирование
5	Анатомо-физиологические особенности организма человека	**2**	**2**		Контрольный опрос, тестирование
6	Основы знаний по гигиене и врачебному контролю	**2**	**2**		Контрольный опрос, тестирование

7	Психологическая подготовка	**2**	**2**		Контрольный опрос, тестирование
8	Тактическая подготовка	**3**	**1**	**2**	Контрольный опрос, тестирование
9	Основы спортивной тренировки	**3**	**1**	**2**	Контрольный опрос, тестирование
10	**2. Практическая подготовка**	**198**			
11	Общая физическая подготовка	**66**		**66**	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений, опрос по пройденному материалу
12	Техническая и специальная физическая подготовка	**100**		**100**	
13	Умные каникулы	**12**		**12**	Контроль за правильным выполнением упражнений
14	Восстановительные мероприятия	**12**		**12**	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений, опрос по пройденному материалу
15	Медико-биологический контроль	**4**		**4**	Результаты медико-биологического контроля
16	Контрольные нормативы, зачеты	**4**		**4**	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений, опрос по пройденному материалу
17	Участие в соревнованиях	В сетку часов не входят (по календарному плану)			
	Всего часов	**216**	**14**	**202**	

Планируемые результаты первого года обучения

Учащийся знает:

- о роли физической культуры для укрепления здоровья и развития человека;
- правила соревнования и участия в спарринге;

- общие сведения об анатомо-физиологических особенностях организма человека;
- общие понятия о тактике и ее значении;
- технико-тактические приемы в тхэквондо.

Учащийся умеет:

- проводить наблюдения за своим физическим состоянием.
- выбирать тактические решения из представленных педагогом;
- работать в группе;
- интегрироваться в группу сверстников;
- строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми.

Учебно-тематический план второго года обучения

Задачи второго года обучения:

Обучающие:

- дать представление о физической культуре в целом и о тхэквондо в частности, освоение базовой и спарринговой техники в данном виде спорта;
- формировать установки на сохранение и укрепления здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

Развивающие:

- сохранять и укреплять здоровье, развитие физических качеств детей и двигательных способностей;
- расширять двигательный опыт посредством использования и освоения физических упражнений;
- развивать творческие способностей детей, духовное, нравственное и физическое совершенствование.

Воспитательные:

- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, участия в соревнованиях по тхэквондо и других спортивных мероприятиях;
- формировать у детей чувство патриотизма, чувство гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России;
- воспитывать волевые качества личности учащихся.

№ п. п.	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		всего	теория	практика	
Второй год обучения					
1	**1.Теоретическая подготовка**	**18**			Контрольный опрос, тестирование
2	Физическая культура и спорт в России	**2**	**2**		Контрольный опрос, тестирование
3	Краткий обзор развития тхэквондо	**2**	**2**		Контрольный опрос, тестирование
4	Правила соревнований по тхэквондо	**2**	**2**		Контрольный опрос, тестирование
5	Анатомо-физиологические особенности организма человека	**2**	**2**		Контрольный опрос, тестирование
6	Основы знаний по гигиене и врачебному	**2**	**2**		Контрольный опрос, тестирование

	контролю				
7	Психологическая подготовка	**2**	**1**	**1**	Контрольный опрос, тестирование
8	Тактическая подготовка	**3**	**2**	**1**	Контрольный опрос, тестирование
9	Основы спортивной тренировки	**3**	**1**	**2**	Контрольный опрос, тестирование
10	**2. Практическая подготовка**	**198**			
11	Общая физическая подготовка	**66**		**66**	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений, опрос по пройденному материалу
12	Техническая и специальная физическая подготовка	**100**	**2**	**98**	
13	Умные каникулы	**12**		**12**	Контроль за правильным выполнением упражнений
14	Восстановительные мероприятия	**12**		**12**	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений, опрос по пройденному материалу
15	Медико-биологический контроль	**4**		**4**	Результаты медико-биологического контроля
16	Контрольные нормативы, зачеты	**4**		**4**	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений, опрос по пройденному материалу
17	Участие в соревнованиях	В сетку часов не входят (по календарному плану)			
	Всего часов	**216**	**16**	**200**	

Планируемые результаты второго года обучения

Учащийся знает:

- о роли физической культуры для укрепления здоровья и развития человека;
- правила соревнования и участия в спарринге;
- сведения об анатомо-физиологических особенностях организма человека;
- понятия о тактике и ее значении;
- особенности технико-тактических приемов в тхэквондо.

Учащийся умеет:
- проводить наблюдения за своим физическим состоянием.
- ставить проблему и находить способы ее решения;
- выбирать тактические решения из представленных педагогом;
- ставить и удержать цель в процессе деятельности;
- контролировать, оценивать и корректировать свою деятельность;
- работать в группе;
- строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми.

Учебно-тематический план третьего года обучения

Задачи третьего года обучения:

Обучающие:

- дать представление о тхэквондо в области более углубленного освоения базовой и спарринговой техники в данном виде спорта;
- формировать установки на сохранение и укрепления здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

Развивающие:

- сохранять и укреплять здоровье, развитие физических качеств детей и двигательных способностей;
- расширять двигательный опыт посредством использования и освоения физических упражнений;
- развивать творческие способностей детей, духовное, нравственное и физическое совершенствование.

Воспитательные:

- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, участия в соревнованиях по тхэквондо и других спортивных мероприятиях;
- формировать у детей чувство патриотизма, чувство гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России;
- воспитывать волевые качества личности учащихся.

№ п. п.	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		всего	теория	практи	

				ка	
Третий год обучения					
1	**1.Теоретическая подготовка**	**22**			Контрольный опрос, тестирование
2	Физическая культура и спорт в России	**2**	**2**		Контрольный опрос, тестирование
3	Краткий обзор развития тхэквондо	**2**	**2**		Контрольный опрос, тестирование
4	Правила соревнований по тхэквондо	**2**	**2**		Контрольный опрос, тестирование
5	Анатомо-физиологические особенности организма человека	**2**	**2**		Контрольный опрос, тестирование
6	Основы знаний по гигиене и врачебному контролю	**2**	**2**		Контрольный опрос, тестирование
7	Психологическая подготовка	**4**	**2**	**2**	Контрольный опрос, тестирование
8	Тактическая подготовка	**4**	**2**	**2**	Контрольный опрос, тестирование
9	Основы спортивной тренировки	**4**	**2**	**2**	Контрольный опрос, тестирование
10	**2. Практическая подготовка**				
11	Общая физическая подготовка	**100**		**100**	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений, опрос по пройденному материалу
12	Техническая и специальная физическая подготовка	**162**		**162**	
13	Умные каникулы	**16**		**16**	Контроль за правильным выполнением упражнений
14	Восстановительные мероприятия	**12**		**12**	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений, опрос по пройденному материалу
15	Медико-	**4**		**4**	Результаты медико-

	биологический контроль				биологического контроля
16	Контрольные нормативы, зачеты	**4**		**4**	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений, опрос по пройденному материалу
17	Инструкторская и судейская практика	**4**		**4**	Контроль за ведением инструкторской и судейской практики
18	Участие в соревнованиях	В сетку часов не входят (по календарному плану)			
	Всего часов	**324**	**16**	**308**	

Планируемые результаты третьего года обучения

Учащийся знает:

- особенности анатомо-физиологической области организма человека;
- знания о правилах соревнований по тхэквондо;
- понятие «режим», значение для спортсмена; понятие «самоконтроль»;
- специальные двигательные способности;
- особенности технико-тактических приемов в тхэквондо.

Учащийся умеет:

- действовать не только по образцу, но и самостоятельно принимать тактические решения;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- поставить и удержать цель в процессе деятельности;
- контролировать, оценивать и корректировать свою деятельность;
- слушать и слышать собеседника.

Учебно-тематический план четвертого года обучения

Задачи четвертого года обучения:

Обучающие:

- дать представление о тхэквондо в области более углубленного освоения базовой и спарринговой техники в данном виде спорта;
- формировать установки на сохранение и укрепления здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- познакомить с основами судейской деятельности.

Развивающие:

- сохранять и укреплять здоровье, развитие физических качеств детей и двигательных способностей;
- расширять двигательный опыт посредством использования и освоения физических упражнений;
- развивать творческие способностей детей, духовное, нравственное и физическое совершенствование.

Воспитательные:

- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, участия в соревнованиях по тхэквондо и других спортивных мероприятиях;
- формировать у детей чувство патриотизма, чувство гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России;
- воспитывать волевые качества личности учащихся.

№ п. п.	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		всего	теория	практика	
	Четвертый год обучения				
1	**1.Теоретическая подготовка**	**22**			Контрольный опрос, тестирование
2	Физическая культура и спорт в России	**2**	**2**		Контрольный опрос, тестирование
3	Краткий обзор развития тхэквондо	**2**	**2**		Контрольный опрос, тестирование
4	Правила соревнований по тхэквондо	**2**	**2**		Контрольный опрос, тестирование
5	Анатомо-физиологические особенности организма человека	**2**	**2**		Контрольный опрос, тестирование
6	Основы знаний по гигиене и врачебному контролю	**2**	**2**		Контрольный опрос, тестирование
7	Психологическая подготовка	**4**	**2**	**2**	Контрольный опрос, тестирование
8	Тактическая подготовка	**4**	**2**	**2**	Контрольный опрос, тестирование
9	Основы спортивной тренировки	**4**	**2**	**2**	Контрольный опрос, тестирование
10	**2. Практическая подготовка**				

11	Общая физическая подготовка	**100**		**100**	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений, опрос по пройденному материалу
12	Техническая и специальная физическая подготовка	**162**		**162**	
13	Умные каникулы	**16**		**16**	Контроль за правильным выполнением упражнений
14	Восстановительные мероприятия	**12**		**12**	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений, опрос по пройденному материалу
15	Медико-биологический контроль	**4**		**4**	Результаты медико-биологического контроля
16	Контрольные нормативы, зачеты	**4**		**4**	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений, опрос по пройденному материалу
17	Инструкторская и судейская практика	**4**		**4**	Контроль за ведением инструкторской и судейской практики
18	Участие в соревнованиях	В сетку часов не входят (по календарному плану)			
	Всего часов	**324**	**16**	**308**	

Планируемые результаты четвертого года обучения

Учащийся знает:

- особенности строения организма человека;
- правила соревнований по тхэквондо;
- понятие «режим», значение для спортсмена; понятие «самоконтроль»;
- задачи тактической подготовки;
- основы судейской практики;

- специальные двигательные способности;
- технико-тактические приемы в тхэквондо;

Учащийся умеет:

- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- действовать не только по образцу, но и самостоятельно принимать тактические решения;
- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию;
- поставить и удержать цель в процессе деятельности;
- контролировать, оценивать и корректировать свою деятельность;
- организовывать здоровьеформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- действовать по планированию и организации учебного сотрудничества с педагогом и сверстниками.

Учебно-тематический план пятого года обучения

Задачи пятого года обучения:

Обучающие:

- углубленное освоение спарринговой техники в тхэквондо;
- формировать установки на сохранение и укрепления здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- формировать навыки самосовершенствования, самоконтроля и самопознания;
- формировать навыки организации инструкторской и судейской деятельности.

Развивающие:

- сохранять и укреплять здоровье, развитие физических качеств детей и двигательных способностей;
- расширять двигательный опыт посредством использования и освоения физических упражнений;
- развивать творческие способностей детей, духовное, нравственное и физическое совершенствование;
- формировать внутреннюю позицию личности по отношению к окружающей социальной действительности.

Воспитательные:

- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, участия в соревнованиях по тхэквондо и других спортивных мероприятиях;
- формировать у детей чувство патриотизма, чувство гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России;
- воспитывать волевые качества личности учащихся.

№ п. п.	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
	Пятый год обучения				
1	**1.Теоретическая подготовка**	**22**			Контрольный опрос, тестирование
2	Физическая культура и спорт в России	**2**	**2**		Контрольный опрос, тестирование
3	Краткий обзор развития тхэквондо	**2**	**2**		Контрольный опрос, тестирование
4	Правила соревнований по тхэквондо.	**2**	**2**		Контрольный опрос, тестирование
5	Анатомо-физиологические особенности организма человека	**2**	**2**		Контрольный опрос, тестирование
6	Основы знаний по гигиене и врачебному контролю	**2**	**2**		Контрольный опрос, тестирование
7	Психологическая подготовка	**4**	**2**	**2**	Контрольный опрос, тестирование
8	Тактическая подготовка	**4**	**2**	**2**	Контрольный опрос, тестирование
9	Основы спортивной тренировки	**4**	**2**	**2**	Контрольный опрос, тестирование
10	**2. Практическая подготовка**				
11	Общая физическая подготовка	**100**		**100**	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений, опрос по пройденному материалу
12	Техническая и специальная физическая подготовка	**162**		**162**	
13	Умные каникулы	**16**		**16**	Контроль за правильным выполнением упражнений
14	Восстановительные мероприятия	**12**		**12**	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений, опрос по пройденному

					материалу
15	Медико-биологический контроль	**4**		**4**	Результаты медико-биологического контроля
16	Контрольные нормативы, зачеты	**4**		**4**	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений, опрос по пройденному материалу
17	Инструкторская и судейская практика	**4**		**4**	Контроль за ведением инструкторской и судейской практики
18	Участие в соревнованиях	В сетку часов не входят (по календарному плану)			
	Всего часов	**324**	**16**	**308**	

Планируемые результаты пятого года обучения

Учащийся знает:

- технико-тактические приемы тхэквондо, (спарринги, турниры и официальные соревнования по своим возрастным группам);
- специальные двигательные способности;
- специальные технико-тактические приемы в тхэквондо;
- основы инструкторской и судейской деятельности;
- разные способы выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений.

Учащийся умеет:

- организацовывать инструкторскую и судейскую деятельность;
- принимать тактические решения в реализации приемов самообороны;
- организовать свою деятельность и анализировать еѐ;
- составлять план выполнения задач;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учащимися;
- обнаружить ошибки при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий;
- действовать по организации сотрудничества во время инструкторской и судейской практики.

Учебно-тематический план шестого года обучения

Задачи шестого года обучения:

Образовательные:

- углубленное освоение спарринговой техники в тхэквондо;
- формировать установки на сохранение и укрепления здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- формировать навыки самосовершенствования, самоконтроля и самопознания;
- формировать навыки организации инструкторской и судейской деятельности.

Развивающие:

- сохранять и укреплять здоровье, развитие физических качеств детей и двигательных способностей;
- расширять двигательный опыт посредством использования и освоения физических упражнений;
- развивать творческие способностей детей, духовное, нравственное и физическое совершенствование;
- формировать внутреннюю позицию личности по отношению к окружающей социальной действительности.

Воспитательные:

- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, участия в соревнованиях по тхэквондо и других спортивных мероприятиях;
- формировать у детей чувство патриотизма, чувство гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России;
- воспитывать волевые качества личности учащихся.

№ п. п.	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
	Шестой год обучения				
1	**1.Теоретическая подготовка**	**28**			Контрольный опрос, тестирование
2	Физическая культура и спорт в России	**4**	**2**	**2**	Контрольный опрос, тестирование
3	Краткий обзор развития тхэквондо	**4**	**2**	**2**	Контрольный опрос, тестирование
4	Правила соревнований по тхэквондо.	**2**	**2**		Контрольный опрос, тестирование
5	Анатомо-физиологические особенности организма человека	**2**	**2**		Контрольный опрос, тестирование
6	Основы знаний по	**4**	**2**	**2**	Контрольный опрос,

	гигиене и врачебному контролю				тестирование
7	Психологическая подготовка	**4**	**2**	**2**	Контрольный опрос, тестирование
8	Тактическая подготовка	**4**	**2**	**2**	Контрольный опрос, тестирование
9	Основы спортивной тренировки	**4**	**2**	**2**	Контрольный опрос, тестирование
10	**2. Практическая подготовка**				
11	Общая физическая подготовка	**90**		**90**	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений, опрос по пройденному материалу
12	Техническая и специальная физическая подготовка	**164**		**164**	
13	Умные каникулы	**14**		**14**	Контроль за правильным выполнением упражнений
14	Восстановительные мероприятия	**12**		**12**	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений, опрос по пройденному материалу
15	Медико-биологический контроль	**4**		**4**	Результаты медико-биологического контроля
16	Контрольные нормативы, зачеты	**4**		**4**	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений, опрос по пройденному материалу
17	Инструкторская и судейская практика	**8**		**8**	Контроль за ведением инструкторской и судейской практики
18	Участие в соревнованиях	В сетку часов не входят (по календарному плану)			
	Всего часов	**324**	**16**	**308**	

Планируемые результаты шестого года обучения

Учащийся знает:

- углубленное освоение технико-тактических приемов тхэквондо, (спарринги, турниры и официальные соревнования по своим возрастным группам);
- способы совершенствования разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- способы совершенствования специальных двигательных способностей;
- способы совершенствования технико-тактических приемов в тхэквондо;
- основы инструкторской и судейской деятельности;
- разные способы выполнения жизненно важных двигательных навыков и умений.

Учащийся умеет:

- организовывать инструкторскую и судейскую деятельность;
- принимать тактические решений в реализации приемов самообороны;
- организовать свою деятельность и анализировать её;
- составлять план выполнения задач;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учащимися;
- обнаружить ошибки при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий;
- действовать по организации сотрудничества во время инструкторской и судейской практики.

Содержание образовательной программы

Учебный материал для этапа начальной подготовки (1 год обучения)

РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (18 часов)
Тема 1.1 «Физическая культура и спорт в России» (2 часа)
Теория

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовке к труду и защите Родины. Физическая культура в системе образования. Обязательные уроки, гимнастика в режиме дня. Внеклассные и внешкольные мероприятия. Физическая культура и спорт как одно из средств воспитания человека, гармонически сочетавшего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Физкультура и спорт как составная часть общей культуры человека. Единая Всероссийская спортивная классификация и её значение для развития массового спорта в России и повышении

спортивного мастерства. Международные связи спортивных организаций России. Значение выступлений российских спортсменов на международных соревнованиях.

Тема 1.2 «Краткий обзор истории тхэквондо» (2 часа)

Теория

Исторические и социальные предпосылки возникновения тхэквондо. Тхэквондо в древнем мире: средневековье, современное развитие. Развитие тхэквондо в России. География развития тхэквондо в мире. Тхэквондо как средство физического воспитания, ее краткая характеристика: спортивное, оздоровительное и прикладное значение. Итоги и анализ соревнований на первенство России, Европы, мира.

Тема 1.3 «Правила соревнований» (2 часа)

Теория

Весовые категории. Форма тхэквондиста для юношей и девушек. Программа соревнований. Место для соревнований. Понятие о возрастных группах. Формула поединка для различных возрастных групп. Права и обязанности участника соревнований Взвешивание участников. Места расположения судей и участников. Разрешенные технические приемы и места атаки (на теле). Запрещенные действия. Начисление очков (первоначальные понятия). Определение победителя поединка. Порядок и правила начисления очков за зачетные технические приемы) и наказания за запрещенные действия. Дисквалификация и снятие участников соревнований. Ведение счета и его оглашение. Правила и порядок. Цель и задачи соревнований. Понятие о нокауте. Определение нокаута. Действия участников и судей при нокауте. Классификация соревнований.

Тема 1.4 «Анатомо-физиологические особенности организма человека» (2 часа)

Теория

Общие сведения о строении опорно-двигательного аппарата человека. Костная и мышечная системы. Мышечно-связочный аппарат. Строение и функции сердечно - сосудистой, дыхательной, пищеварительной, выделительной, нервной и сенсорной систем. Основные суставы нижних и верхних конечностей, соединения костей. Оси движений и функции суставов. Мышцы и их функции. Функции мышц нижних и верхних конечностей. Физиологические основы физических качеств. Взаимосвязь Физиологических Функций организма. Рациональное чередование нагрузки и отдыха. Профилактика и диагностика утомления и перетренированности. Значение активного отдыха.

Тема 1.5 «Основы знаний по гигиене и врачебному контролю» (2 часа)

Теория

Значение гигиенических мероприятий при занятиях спортом. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для укрепления здоровья и закаливания. Режим дня, питание, питьевой режим, сон. Понятие о самоконтроле. Субъективные данные самоконтроле Показания и противопоказания к занятиям тхэквондо. Основные виды закаливания и правила их проведения. Значение регулярных, длительных диспансерных наблюдений. Сроки возобновления занятий после перенесенных заболеваний и травм. Гигиенические требования к местам занятий тхэквондо, одежде, обуви. Влияние вредных привычек на организм

занимающихся (табакокурение, алкоголь, наркотики). Дневник самоконтроля, его значение и правила ведения. Профилактика травматизма: условия способствующие возникновению травм. Правила оказания первой доврачебной помощи при травмах различного характера. Гигиена питания. Особенности питания в различные периоды тренировки. Понятие об энергетической ценности основных продуктов.

Тема 1.6 «Психологическая подготовка» (2 часа).

Теория

Спортсмен-боец со стойкой и несгибаемой волей - цель подготовки тхэквондо. Средства (полусвободные спарринги и условные бои). Основные трудности и препятствия в тхэквондо. Величина и сложность препятствий. Характеристика трудностей по степени и содержанию, соревнования в группах и по другим видам спортивных единоборств, спортивные игры. Игры на формирование навыков отвлечения соперника. Учебно-тренировочное объединение как коллектив. Понятие о психологическом климате в коллективе. Межличностные отношения в коллективе. Регуляция взаимоотношений с другими членами. Выработка социального отношения к повиновению, послушанию. Психология поединка. Подготовка к соревнованиям. Конфликтные ситуации в тхэквондо. Психология поведения в случае проигрыша.

Тема 1.7 «Тактическая подготовка» (3 часа)

Теория

Общие понятия о тактике, ее значение, структура действий. Простейшие приемы тактической подготовки. Постановка тактических задач поединка. Поединки с более рослым противником, с более сильным, с двумя противниками. Вызов противника на прием, маскировка собственных действий. Развитие отдельных компонентов тактического мышления. Понятие об антиципации (предвидению) и ее роль для эффективного решения поединка. Моделирование поединка. Сбор информации о сопернике, ее анализ и принятие решений. Тактика и стратегия на соревнованиях. Индивидуализация тактики. Учет различных качеств личности. Прогноз ситуаций и вероятности риска в предстоящем поединке.

Практика

Расположение на додянге. Тактика передвижений, выбор наиболее удобного места для атаки и зашиты.

Тема 1.8 «Основы спортивной тренировки» (3 часа)

Теория

Методы обучения движениям и их взаимосвязь. Последовательность в обучении. Педагогические принципы. Пути устранения ошибок. Структура урока и содержание. Принципы тренировки. Разминка, ее задачи и методика проведения. Физические упражнения - основное средство подготовки. Общие понятия о классификации физических упражнений. Понятие об обучении и тренировке, задачи обучения и тренировки.

Практика

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

РАЗДЕЛ 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (198 часов)

Тема 2.1 Общая физическая подготовка (66 часов)

Практика

- Основные строевые упражнения на месте и в движении.
- Ходьба: обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы.
- Ходьба в полуприседе и полуприседе, сочетание ходьбы с различны ми движениям и рук.
- Простейшие танцевальные шаги: полька.
- Бег обычный, бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени, семенящий бег.
- Бег на короткие дистанции. Кроссовый бег.
- Прыжки с места, спиной, боком с поворотом на 90 и 180 градусов в воздухе.
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (отжимание от пола)
- Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис и т.д.
- Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты.
- Силовые упражнения.
- Упражнения на расслабление мышц.
- Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.
- Упражнения в парах
- Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние;
- Подскоки вверх на заданную высоту;
- Игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге
- Стойка на лопатках
- УПРАЖНЕНИЯ СО СКАКАЛКОЙ
- Элементарные прыжки на месте на одной и двух ногах.
- АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ
- Группировка сидя, в приседе, лежа на спине.
- Кувырки вперед и назад. Кувырки с различными положениями ног, кувырок через правое и левое плечо.
- Стойка на голове, на руках, кувырок из стойки на руках.
- Переворот боком (левым, правым).
- ФУТБОЛ
- Удары по мячу левой и правой ногой, ведение мяча, остановка мяча.
- Двусторонняя игра с соблюдением элементарных правил,
- ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ.
- Подвижные игры на ловкость, быстроту, выносливость.
- Эстафеты с бегом, прыжкам и расстановкой и собиранием предметов.

Тема 2.2 «Техническая и специальная физическая подготовка»

Практика

Стойки (9 часов):

- НАРАНХИ СОГИ – стойка с параллельными ступнями на ширине плеч
- ЧУЧУМ СОГИ – низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч
- АП СОГИ – высокая стойка

- АП КУБИ – длинная стойка
- ДВИТ КУБИ – низкая стойка с опорой на заднюю ногу
- МОА СОГИ – стойка ступнями вместе
- ПУМ СОГИ- короткая стойка с согнутыми в коленях ногами, при этом стопа передняя на носочке, задняя полностью на полу

Удары руками (9 часов):

- МОНТОН ЧИРУГИ – удары руками из стойки чучумсоги
- БАРО ЧИРУГИ – удар кулаком дальней руки из стойки ап соги
- БАНДЕ ЧИРУГИ - удар кулаком передней руки из стойки ап соги
- СОННАЛЬ МОК ЧИГИ – рубящий удар ребром ладони

Удары ногами (23 часов):

- АП ЧАГИ – удар ногой вперёд
- МИРО ЧАГИ – удар ногой вперёд (толкающий удар)
- ДОЛЬО ЧАГИ – удар ногой по окружности
- НЭРЁ ЧАГИ – удар ногой вниз
- АПНЭРЁ ЧАГИ – удар вниз ногой вовнутрь
- БАККАТНЭРЁ ЧАГИ – удар ногой вниз наружу
- ЙОП ЧАГИ – удар ногой в сторону
- ДВИТ ЧАГИ – прямой удар с разворотом спиной к сопернику
- ЙОП ХУРИО ЧАГИ- круговой удар изнутри наружу

Блоки (9 часов):

- АРЭ МАККИ – защита нижнего уровня (блокировка)
- МОНТОН МАККИ – защита среднего уровня (корпуса)
- ОЛЬГУЛЬ МАККИ – защита верхнего уровня (головы)
- МОНТОН БАККАТ МАККИ – блок рукой изнутри наружу (кулак в положении пальцами к себе)
- БАККАТ ПАЛЬМОК МАККИ – блок рукой изнутри наружу (кулак в положении пальцами от себя)
- ХАНСОННАЛЬ МАККИ – блок ребром ладони
- СОННАЛЬ ХЭЧО МАККИ - блок двумя руками наружу ребром ладоней

Пхумсе (30 часов):

- №1 – ТХЭГЫК ИЛЬ ДЯНГ
- №2- ТХЭГЫК И ДЯНГ
- №3 - ТХЭГЫК САМ ДЯНГ
- №4 - ТХЭГЫК СА ДЯНГ
- Технический спарринг (керуги**) - (7 часов)**

Степы (13 часов)

- 1 основной степ (перемещение вперед- назад, в сторону в боевой стойке)
- 1 основной степ с ударами ногами (перемещение с последующими ударами в боевой стойке передней или дальней ногой)
- 2 основной степ (перемещение в боевой стойке вперед- назад)

Тема 2.3 «Умные каникулы» (12 часов):

Практика

Командные и подвижные игры. Эстафеты с элементами тхэквондо. Руководство командной игрой. Игры незначительной и средней подвижности с

простыми движениями.

Тема 2.4 «Восстановительные мероприятия» (12 часов)

Практика

Рациональное планирование физкультурно-спортивного процесса. Оптимальное построение тренировочного занятия. Широкое использование упражнений для активного отдыха: на расслабление, восстановление дыхания, коррекцию. Использование специальных физических упражнений. Регулярность занятий, рациональное чередование нагрузки и отдыха, их преемственность и последовательность. Обязательное проведение заключительной части урока.

Тема 2.5 «Медико-биологический контроль» (4 часа)

Практика

Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и предупреждения. Значение систематических занятий физической культурой и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности. Ведение дневника самоконтроля.

Учебный материал для этапа начальной подготовки (2 год обучения)

РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (18 часов)

Тема 1.1 «Физическая культура и спорт в России» (2 часа)

Теория

Физическая культура в системе образования. Обязательные уроки, гимнастика в режиме дня. Внеклассные и внешкольные мероприятия по физической культуре и спорту.

Тема 1.1 «Краткий обзор истории тхэквондо» (2 часа)

Теория

Развитие тхэквондо в России.

Тема 1.2 «Правила соревнований» (2часа)

Теория

Формула поединка для различных возрастных групп. Права и обязанности участника соревнований. Взвешивание участников. Места расположения судей и участников соревнований.

Тема 1.3 «Анатомо-физиологические особенности организма человека» (2 часа)

Теория

Элементарные сведения о костной системе и мышечно-связочном аппарате.

Тема 1.4 «Основы знаний по гигиене и врачебному контролю» (2 часа)

Теория

Понятие об основных гигиенических мероприятиях в режим дня спортсмена рациональное питание, полноценный сон, питьевой режим. Понятие самоконтроля.

Субъективные данные самоконтроля - самочувствие, настроение, характер сна, аппетит, работоспособность, потоотделение. Показания и противопоказания к занятиям тхэквондо.

Тема 1.4 «Психологическая подготовка» (2 часа)

Теория

Основные трудности и препятствия в тхэквондо. Величина и сложность препятствий. Характеристика трудностей по степени и содержанию.

Практика

Полусвободные спарринги. Соревнования в группах. Соревнования по другим видам единоборств: бокс на ограниченной (уменьшенной) площадке; вольная борьба.

Спортивные игры с соблюдением элементарных правил: «регби», «баскетбол без ведения», и т.п. Игры на формирование навыков отвлечения соперника.

Тема 1.5 «Тактическая подготовка» (3 часа)

Теория

Общие понятия о тактике, ее значение, структура действий. Простейшие приемы тактической подготовки. Расположение на додянге. Тактика передвижений, выбор наиболее удобного места для атаки и зашиты. Постановка тактических задач поединка. Поединки с более рослым противником, с более сильным, с двумя противниками. Вызов противника на прием, маскировка собственных действий. Развитие отдельных компонентов тактического мышления. Понятие об антиципации (предвидению) и ее роль для эффективного решения поединка.

Практика

Моделирование поединка. Сбор информации о сопернике, ее анализ и принятие решений.

Тема 1.6 «Основы спортивной тренировки» (3 часа)

Теория

Методы обучения движениям и их взаимосвязь. Последовательность в обучении. Педагогические принципы. Пути устранения ошибок. Структура урока и содержание. Общефизическая и специальная физическая подготовка. Принципы тренировки. Физические упражнения - основное средство подготовки. Общие понятия о классификации физических упражнений. Понятие об обучении и тренировке, задачи обучения и тренировки.

Практика

Разминка, ее задачи и методика проведения.

РАЗДЕЛ 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (198 часов)

Тема 2.1 «Общая физическая подготовка» (66 часов)

Практика

Строевые упражнения. Построение в колонну по одному, в одну шеренгу. Понятие строя, шеренги, колонны, фронта, тыла, интервала, дистанции. Повороты на месте, направо, налево, кругом.

Общеразвивающие упражнения. Основная стойка. Стойка - ноги врозь. Различное положение рук. Приседание. Наклоны и повороты туловища и головы. Различные прыжки на месте и движении. Сгибание и разгибание рук в упоре. ОРУ на месте и в движении.

Упражнения со скакалкой. Прыжки на месте и движении. Прыжки с изменениями положения ног.

Акробатические упражнения. Группировка сидя, в приседе, лежа на спине. Перекаты в сторону, назад из упора присев. Различные кувырки. «Колесо». Упражнения с собственным весом. Сгибание рук в упоре, приседания, прыжки. Переноска партнера на руках, на спине, на плечах.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением, челночный бег. Прыжки в длину и высоту.

Спортивные и подвижные игры. Спортивные игры - футбол, баскетбол, регби, эстафеты. Подвижные игры - игры с мячом, игры, развивающие скоростные качества, силовые качества и игры, развивающие выносливость.

Тема 2.2 Специальная физическая подготовка (112 часов)

Теория

Исторические и социальные предпосылки возникновения тхэквондо. Тхэквондо в Древнем мире, средневековье, современное развитие. Одежда и ритуал тхэквондиста. Основы базовой техники тхэквондо (стойки, техника действий руками, техника действий ногами). Корейские специальные термины в тхэквондо.

Практика

Специальные упражнения для развития гибкости, быстроты, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с гантелями, штангой, на мешке, по лапам.

Специальные упражнения для укрепления суставов.

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег в мешках, спортивные игры.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, по лапам.

Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Боевая стойка тхэквондиста:

Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.

Боевые дистанции: изучать и совершенствовать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию, изучить ближнюю дистанцию.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Практика (110 часов)

Стойки (5 часов):

- НАРАНХИ СОГИ – стойка с параллельными ступнями на ширине плеч
- ЧУЧУМ СОГИ – низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч
- АП СОГИ – высокая стойка
- АП КУБИ – длинная стойка
- ДВИТ КУБИ – низкая стойка с опорой на заднюю ногу

- МОА СОГИ – стойка ступнями вместе
- ПУМ СОГИ- короткая стойка с согнутыми в коленях ногами, при этом стопа передняя на носочке, задняя полностью на полу

Удары руками (4 часа):

- МОНТОН ЧИРУГИ – удары руками из стойки чучумсоги
- БАРО ЧИРУГИ – удар кулаком дальней руки из стойки ап соги
- БАНДЕ ЧИРУГИ - удар кулаком передней руки из стойки ап соги
- СОННАЛЬ МОК ЧИГИ – рубящий удар ребром ладони

Удары ногами (16 часов):

- АП ЧАГИ – удар ногой вперёд
- МИРО ЧАГИ – удар ногой вперёд (толкающий удар)
- ДОЛЬО ЧАГИ – удар ногой по окружности
- НЭРЁ ЧАГИ – удар ногой вниз
- АПНЭРЁ ЧАГИ – удар вниз ногой вовнутрь
- БАККАТНЭРЁ ЧАГИ – удар ногой вниз наружу
- ЙОП ЧАГИ – удар ногой в сторону
- ДВИТ ЧАГИ – прямой удар с разворотом спиной к сопернику
- ЙОП ХУРИО ЧАГИ- круговой удар изнутри наружу

Блоки (5 часов):

- АРЭ МАККИ – защита нижнего уровня (блокировка)
- МОНТОН МАККИ – защита среднего уровня
- ОЛЬГУЛЬ МАККИ – защита верхнего уровня
- МОНТОН БАККАТ МАККИ – блок рукой изнутри наружу (кулак в положении пальцами к себе)
- БАККАТ ПАЛЬМОК МАККИ – блок рукой изнутри наружу (кулак в положении пальцами от себя)
- ХАНСОННАЛЬ МАККИ – блок ребром ладони
- СОННАЛЬ ХЭЧО МАККИ- блок двумя руками наружу ребром ладоней

Пхумсе (26 часов):

- № 1 – ТХЭГЫК ИЛЬ ДЯНГ
- №2- ТХЭГЫК И ДЯНГ
- №3 - ТХЭГЫК САМ ДЯНГ
- №4 - ТХЭГЫК СА ДЯНГ
- Технический спарринг (керуги**) - (10 часов)**

Степы (9 часов)

- 1 основной степ (перемещение вперед- назад, в сторону в боевой стойке)
- 1 основной степ с ударами ногами (перемещение с последующими ударами в боевой стойке передней или дальней ногой)
- 2 основной степ (перемещение в боевой стойке вперед- назад)

Отработка ударов ногами, руками по лапам (23 часов)

Тема 2.3 **Умные каникулы (12 часов):**

<u>Практика</u>

Командные и подвижные игры. Эстафеты с элементами тхэквондо. Руководство командной игрой. Игры незначительной и средней подвижности с простыми движениями.

Тема 2.4 «Восстановительные мероприятия» (12 часов)

Практика

Рациональное планирование физкультурно-спортивного процесса. Оптимальное построение тренировочного занятия. Широкое использование упражнений для активного отдыха: на расслабление, восстановление дыхания, коррекцию. Использование специальных физических упражнений. Регулярность занятий, рациональное чередование нагрузки и отдыха, их преемственность и последовательность. Обязательное проведение заключительной части урока.

Тема 2.5 «Медико-биологический контроль» (4 часа)

Практика

Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и предупреждения. Значение систематических занятий физической культурой и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности.

Учебный материал для тренировочного этапа (3 год обучения)

РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (22 часа)

Тема 1.1 «Физическая культура и спорт в России» (2 часа)

Теория

Физическая культура и спорт как одно из средств воспитания человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Тема 1.2 «Краткий обзор истории тхэквондо» (2 часа)

Теория

География развития тхэквондо в мире.

Тема 1.3 «Правила соревнований» (2 часа)

Теория

Разрешенные технические приемы и места атаки (на теле). Запрещенные действия. Начисление очков (первоначальные понятия).

Тема 1.4 «Анатомо-физиологические особенности организма человека» (2 часа)

Теория

Элементарные сведения о строении и функциях сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, выделительной, нервной и сенсорной систем.

Тема 1.5 «Основы знаний по гигиене и врачебному контролю» (2 часа)

Теория

Значение закаливания для профилактики заболеваний и улучшения спортивных показателей. Основные виды закаливания и правила их проведения: обтирание, умывание, обливание, контрастный душ, босохождение, купание, баня. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и соревнований.

Понятие о самоконтроле. Объективные данные самоконтроля: пульс, частота и глубина дыхания, кровяное давление.

Тема 1.6 «Психологическая подготовка» (4 часа)

Теория

Воспитание волевых качеств, способствующих преодолению трудностей и препятствий: настойчивость, упорство, решительность, смелость, выдержка, самообладание. Упражнения, выполнение которых возможно только за счет проявления волевых усилий («умение терпеть»), например - длительные кроссы по сильно пересеченной местности.

Практика

Свободные спарринги. Соревнования по тхэквондо.

Тема 1.7 «Тактическая подготовка» (4 часа)

Теория

Общие понятия о тактике. Задачи тактической подготовки. Структура тактических действий тхэквондиста. Простейшие приемы тактической подготовки.

Практика

Расположение на додянге. Тактика передвижений. Выбор наиболее удобного места для атаки и защиты.

Тема 1.8 «Основы спортивной тренировки» (4 часа)

Теория

Методы обучения движениям и их взаимосвязь. Последовательность в обучении. Педагогические принципы. Пути устранения ошибок. Структура урока и содержание. Общефизическая и специальная физическая подготовка. Принципы тренировки. Общие понятия о классификации физических упражнений.

Понятие об обучении и тренировке, задачи обучения и тренировки

Практика

Физические упражнения - основное средство подготовки.

РАЗДЕЛ 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (302 часа)

Тема 2.1. «Общефизическая подготовка» (100 часов)

Практика

СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (5 часов)

Построения, перемещения.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ.(10 часов)

ОРУ на месте, в движении и в парах. Прыжки на месте, в движении, с поворотом на 180 и 360 градусов.

УПРАЖНЕНИЯ СО СКАКАЛКОЙ. (10 часов)

Прыжки на месте и в движении. Прыжки через вращающую скакалку на одной, двух ногах с междускоком, с вращением назад. Короткая скакалка: вращение скакалки сбоку.

АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ.(10 часов)

Кувырки на месте и в движении. Длинные кувырки. Кувырки через двух-четырех партнеров с изменением высоты. Перевороты в сторону. Сальто вперед, назад. Сальто с разбега.

АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.(10 асов)

Упражнения со штангой, гантелями, эспандерами. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Поднимание туловища из исходного положения лёжа на спине. Поднимание туловища из исходного положения, лёжа на животе (руки за голову). Упражнения для укрепления мышц шеи, кистей, брюшного пресса.

ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (15 часов)

Бег на короткие дистанции с низкого старта. Старт из различных исходных положений. Выполнение упражнений с максимальной скоростью; выполнение упражнений по зрительном у и слуховому сигналам. Челночный бег.

СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (40 часов)

Спортивные игры - футбол, баскетбол, регби, эстафеты. Подвижные игры - игры с мячом, игры, развивающие скоростные, силовые качества и выносливость.

Тема 2.2. «Техническая и специальная физическая подготовка» (180 часов)

Практика

Стойки (5 часов):

- НАРАНХИ СОГИ – стойка с параллельными ступнями на ширине плеч
- ЧУЧУМ СОГИ – низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч
- АП СОГИ – высокая стойка
- АП КУБИ – длинная стойка
- ДВИТ КУБИ – низкая стойка с опорой на заднюю ногу
- МОА СОГИ – стойка ступнями вместе
- ПУМ СОГИ- короткая стойка с согнутыми в коленях ногами, при этом стопа передняя на носочке, задняя полностью на полу
- КОА СОГИ - х-образная стойка, вес тела в которой падает на опорную ногу, в то время как другая, образующая крест служит всего лишь подпоркой.

Удары руками (5 часов):

- МОНТОН ЧИРУГИ – удары руками из стойки чучум соги
- БАРО ЧИРУГИ – удар кулаком дальней руки из стойки ап соги
- БАНДЕ ЧИРУГИ - удар кулаком передней руки из стойки ап соги
- СОННАЛЬ МОК ЧИГИ – рубящий удар ребром ладони
- СОНКУТ ЧИРУГИ – колющий удар кончиками вытянутых, плотно сжатых пальцев плоской ладони
- ДЖЕБИПУМ СОННАЛЬ МОК ЧИГИ – удар ребром ладони по шее с одновременным блоком другой руки
- МЕ-ДЖУМОК ЧИГИ – оборонительный удар основанием кулака (сравнивают с ударом молота)
- ПАЛЬКУП ЧИГИ – удар локтем
- ПАЛЬКУП ПЬОДЖОК ЧИГИ – удар локтем (конечное положение локтя ударной руки фиксируется открытой ладонью свободной руки)

Удары ногами (24 часа):

- АП ЧАГИ – удар ногой вперёд
- МИРО ЧАГИ – удар ногой вперёд (толкающий удар)
- ДОЛЬО ЧАГИ – удар ногой по окружности
- НЭРЁ ЧАГИ – удар ногой вниз

- АПНЭРЁ ЧАГИ – удар вниз ногой вовнутрь
- БАККАТНЭРЁ ЧАГИ – удар ногой вниз наружу
- ЙОП ЧАГИ – удар ногой в сторону
- ДВИТ ЧАГИ – прямой удар с разворотом спиной к сопернику
- ЙОП ХУРИО ЧАГИ- круговой удар изнутри наружу
- МОН-ДОЛЬО ЧАГИ – удар ногой по окружности с разворотом через спину
- ДВИТ ХУРИО ЧАГИ – круговой удар подошвой ноги с разворотом через спину

Блоки (5 часов):

- АРЭ МАККИ – защита нижнего уровня (блокировка)
- МОНТОН МАККИ – защита среднего уровня
- ОЛЬГУЛЬ МАККИ – защита верхнего уровня
- МОНТОН БАККАТ МАККИ – блок рукой изнутри наружу (кулак в положении пальцами к себе)
- БАККАТ ПАЛЬМОК МАККИ – блок рукой изнутри наружу (кулак в положении пальцами от себя)
- ХАНСОННАЛЬ МАККИ – блок ребром ладони с одновременным движением обеих рук
- ХАНСОННАЛЬ МОНТОН МАККИ- блок ребром ладони

П х у м с е (23 часа):

- № 1 – ТХЭГЫК ИЛЬ ДЯНГ
- №2- ТХЭГЫК И ДЯНГ
- №3 - ТХЭГЫК САМ ДЯНГ
- №4 - ТХЭГЫК СА ДЯНГ
- №5 – ТХЭГЫК О ДЯНГ

Спарринг в полном спортивном снаряжении (полный контакт) - (23 часа)

- Технический спарринг (керуги**)**. Отработка бесконтактного спарринга**.**

Степы (18 часов)

- 1 основной степ (перемещение вперед- назад, в сторону в боевой стойке)
- 1 основной степ с ударами ногами (перемещение с последующими ударами в боевой стойке передней или дальней ногой)
- 2 основной степ (перемещение в боевой стойке вперед- назад)
- 2 основной степ с ударами ногами (перемещение с последующими ударами в боевой стойке передней или дальней ногой)

Отработка ударов ногами, руками по лапам. Отработка ударов ногами, руками в защитных жилетах (65 часов).

- Изучение и отработка одиночных ударов по лапам передней, дальней ногой, сдвоенных ударов, с применение степов.
- Отработка атакующих и контратакующих одиночных ударов в защитных жилетах с использованием защитных блоков и степов.

Официальные соревнования

Тема 2.3 «Умные каникулы» (18 часов)

Практика

Командные и подвижные игры. Эстафеты с элементами тхэквондо.

Руководство командной игрой. Игры незначительной и средней подвижности с простыми движениями.

Тема 2.4 «Восстановительные мероприятия» (12 часов)

Практика

Рациональное планирование физкультурно-спортивного процесса. Оптимальное построение тренировочного занятия. Широкое использование упражнений для активного отдыха: на расслабление, восстановление дыхания, коррекцию. Использование специальных физических упражнений. Регулярность занятий, рациональное чередование нагрузки и отдыха, их преемственность и последовательность. Обязательное проведение заключительной части урока.

Тема 2.5 «Инструкторская и судейская практика» (4 часа)

Практика

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

Тема 2.6 «Медико-биологический контроль» (4 часа)

Практика

Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и предупреждения. Значение систематических занятий физической культурой и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности. Ведение дневника самоконтроля.

Учебный материал для тренировочного этапа (4 год обучения)

РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (22 часа)

Тема 1.1 «Физическая культура и спорт в России» (2 часа)

Теория

Физическая культура и спорт как составная часть общей культуры человека.

Тема 1.2 «Краткий обзор истории тхэквондо» (2 часа)

Теория

Тхэквондо как средство физического воспитания, ее краткая характеристика: спортивное, оздоровительное и прикладное значение.

Тема 1.3 «Правила соревнований по тхэквондо» (2 часа)

Теория

Начисление очков (продолжение темы). Определение победителя поединка. Порядок и правила зачисления очков за зачетные технические приемы и наказания за запрещенные действия.

Тема 1.4 «Анатомо-физиологические особенности организма человека» (2 часа)

Теория

Основные суставы нижних и верхних конечностей. Общая характеристика соединения костей. Оси движений и функции суставов. Мышцы и их функции.

Тема 1.5 «Основы знаний по гигиене и врачебному контролю» (2 часа)

Теория

Значение регулярных, длительных диспансерных наблюдений для достижения высоких и стабильных спортивных результатов. Сроки возобновления тренировочных занятий после перенесенных заболеваний. Гигиенические требования к местам занятий тхэквондо, одежде и обуви. Режим дня. Режим питания и питьевой режим. Влияние вредных привычек на организм занимающихся (табакокурение, алкоголь, наркотики).

Тема 1.6 «Психологическая подготовка» (4 часа)

Теория

Учебно-тренировочная труппа как коллектив. Понятие о психологическом климате в группе. Межличностные отношения в группе. Регуляция взаимоотношений с другими членам группы. Выработка социального отношения к дисциплине, послушанию.

Практика

Тренинговые задания на взаимодействие в группе.

Тема 1.7 «Тактическая подготовка» (4 часа)

Теория

Постановка тактических задач поединка. Развитие психических качеств, способствующих эффективному решению тактических задач поединка: быстрота и интенсивность мышления, оперативность мышления, ситуативность мышления. Поединки с более рослым противником, с более сильным противником, с двумя противниками.

Практика

Вызов противника на прием, маскировка собственных действий.

Тема 1.8 «Основы спортивной тренировки» (4 часа)

Теория

Понятие об обучении и тренировке, задачи обучения и тренировки.

Практика

Спарринги.

РАЗДЕЛ 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (302 часа)

Тема 2.1 «Общая физическая подготовка» (100 часов)

Практика

АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (10 часов):

Кувырки, кульбиты, перевороты, колесо. Упражнения на перекладине.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. (20 часов):

Челночный бег. Кросс от 500 до 3000 м. Прыжки в длину и высоту. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки с места в длину, высоту, прыжки через препятствия, многоскоки.

СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (50 часов)

Спортивные игры - футбол, баскетбол, регби, эстафеты. Подвижные игры -

игры с мячом, игры, развивающие скоростные, силовые качества и выносливость.

АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА. (20 часов):

Упражнения со штангой, гантелями, эспандерами. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Поднимание туловища из исходного положения лёжа на спине. Поднимание туловища из исходного положения, лёжа на животе (руки за голову). Упражнения для укрепления мышц шеи, кистей, брюшного пресса.

Тема 2.2 «Техническая и специальная физическая подготовка» (180 часов)

Практика

Стойки (5 часов):

- НАРАНХИ СОГИ – стойка с параллельными ступнями на ширине плеч
- ЧУЧУМ СОГИ – низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч
- АП СОГИ – высокая стойка
- АП КУБИ – длинная стойка
- ДВИТ КУБИ – низкая стойка с опорой на заднюю ногу
- МОА СОГИ – стойка ступнями вместе
- ПУМ СОГИ- короткая стойка с согнутыми в коленях ногами, при этом стопа передняя на носочке, задняя полностью на полу
- КОА СОГИ - х-образная стойка, вес тела в которой падает на опорную ногу, в то время как другая, образующая крест служит всего лишь подпоркой.

Удары руками (5 часов):

- МОНТОН ЧИРУГИ – удары руками из стойки чучум соги
- БАРО ЧИРУГИ – удар кулаком дальней руки из стойки ап соги
- БАНДЕ ЧИРУГИ - удар кулаком передней руки из стойки ап соги
- СОННАЛЬ МОК ЧИГИ – рубящий удар ребром ладони
- СОНКУТ ЧИРУГИ – колющий удар кончиками вытянутых, плотно сжатых пальцев плоской ладони
- ДЖЕБИПУМ СОННАЛЬ МОК ЧИГИ – удар ребром ладони по шее с одновременным блоком другой руки
- МЕ-ДЖУМОК ЧИГИ – оборонительный удар основанием кулака (сравнивают с ударом молота)
- ПАЛЬКУП ЧИГИ – удар локтем
- ПАЛЬКУП ПЬОДЖОК ЧИГИ – удар локтем (конечное положение локтя ударной руки фиксируется открытой ладонью свободной руки)

Удары ногами (22 часа):

- АП ЧАГИ – удар ногой вперёд
- МИРО ЧАГИ – удар ногой вперёд (толкающий удар)
- ДОЛЬО ЧАГИ – удар ногой по окружности
- НЭРЁ ЧАГИ – удар ногой вниз
- АПНЭРЁ ЧАГИ – удар вниз ногой вовнутрь
- БАККАТНЭРЁ ЧАГИ – удар ногой вниз наружу
- ЙОП ЧАГИ – удар ногой в сторону
- ДВИТ ЧАГИ – прямой удар с разворотом спиной к сопернику
- ЙОП ХУРИО ЧАГИ- круговой удар изнутри наружу

- МОН-ДОЛЬО ЧАГИ – удар ногой по окружности с разворотом через спину
- ДВИТ ХУРИО ЧАГИ – круговой удар подошвой ноги с разворотом через спину

Блоки (5 часов):

- АРЭ МАККИ – защита нижнего уровня (блокировка)
- МОНТОН МАККИ – защита среднего уровня
- ОЛЬГУЛЬ МАККИ – защита верхнего уровня
- МОНТОН БАККАТ МАККИ – блок рукой изнутри наружу (кулак в положении пальцами к себе)
- БАККАТ ПАЛЬМОК МАККИ – блок рукой изнутри наружу (кулак в положении пальцами от себя)
- СОННАЛЬ МАККИ – блок ребром ладони с одновременным движением обеих рук
- ХАНСОННАЛЬ МОНТОН МАККИ- блок ребром ладони
- АРЭ ХЕЧО МАККИ – блокировка обеими руками нижней части корпуса при одновременных атаках с двух сторон.
- БАТАНСОН МОМТОН МАККИ - блок выполняющий дуговое движение открытой ладони

Пхумсе (22 часа):

- № 1 – ТХЭГЫК ИЛЬ ДЯНГ
- №2- ТХЭГЫК И ДЯНГ
- №3 - ТХЭГЫК САМ ДЯНГ
- №4 - ТХЭГЫК СА ДЯНГ
- №5 – ТХЭГЫК О ДЯНГ
- №6 – ТХЭГЫК ЮК ДЯНГ

Технический спарринг (керуги).

Отработка бесконтактного спарринга**.**

Спарринг в полном спортивном снаряжении (полный контакт) - (22 часа)

Степы (15 часов)

- 1 основной степ (перемещение вперед- назад, в сторону в боевой стойке)
- 1 основной степ с ударами ногами (перемещение с последующими ударами в боевой стойке передней или дальней ногой)
- 2 основной степ (перемещение в боевой стойке вперед- назад)
- 2 основной степ с ударами ногами (перемещение с последующими ударами в боевой стойке передней или дальней ногой)
- 3 основной степ (перемещение в боевой стойке вперед- назад)

Отработка ударов ногами, руками по лапам. Отработка ударов ногами, руками в защитных жилетах (65 часов)

Изучение и отработка одиночных ударов и комбинаций ударов в атаке и контратаке по лапам, на месте и в движение вдоль зала. Удары с использованием обманных движений и обманных степов. В защитных жилетах обучение простым атакам, а также двойным ударам и ударам с использованием обманных движений и обманных степов. Обучение защитным действиям, контрударам, контратакам с использованием различных дистанций (ближняя, средняя, дальняя).

Официальные соревнования

Тема 2.3 «Умные каникулы» (16 часов)

Практика

Командные и подвижные игры. Эстафеты с элементами тхэквондо. Руководство командной игрой. Игры незначительной и средней подвижности с простыми движениями.

Тема 2.4 «Восстановительные мероприятия» (12 часов)

Практика

Рациональное планирование физкультурно-спортивного процесса. Оптимальное построение тренировочного занятия. Широкое использование упражнений для активного отдыха: на расслабление, восстановление дыхания, коррекцию. Использование специальных физических упражнений. Регулярность занятий, рациональное чередование нагрузки и отдыха, их преемственность и последовательность. Обязательное проведение заключительной части урока.

Тема 2.5 «Инструкторская и судейская практика» (4 часа)

Практика

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

Тема 2.6 «Медико-биологический контроль» (4 часа)

Практика

Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и предупреждения. Значение систематических занятий физической культурой и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности. Ведение дневника самоконтроля.

Учебный материал тренировочного этапа (5 год обучения)

РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ (22 часа)

Тема 1.1 «Физическая культура и спорт в России» (2 часа)

Теория

Физическая культура и спорт как составная часть общей культуры человека.

Тема 1.2 «Краткий обзор истории тхэквондо» (2 часа)

Теория

Тхэквондо как средство физического воспитания, его краткая характеристика: спортивное, оздоровительное и прикладное значение.

Тема 1.3 «Правила соревнований по тхэквондо» (2 часа)

Теория

Начисление очков (продолжение темы). Определение победителя поединка. Порядок и правила зачисления очков за зачетные технические приемы и наказания

за запрещенные действия.

Тема 1.4 «Анатомо-физиологические особенности организма человека» (2 часа)

Теория

Основные суставы нижних и верхних конечностей. Общая характеристика соединения костей. Оси движений и функции суставов. Мышцы и их функции.

Тема 1.5 «Основы знаний по гигиене и врачебному контролю» (2 часа)

Теория

Значение регулярных, длительных диспансерных наблюдений для достижения высоких и стабильных спортивных результатов. Сроки возобновления тренировочных занятий после перенесенных заболеваний. Гигиенические требования к местам занятий тхэквондо, одежде и обуви. Режим дня. Режим питания и питьевой режим. Влияние вредных привычек на организм занимающихся (табакокурение, алкоголь, наркотики).

Тема 1.6 «Психологическая подготовка» (4 часа)

Теория

Учебно-тренировочная группа как коллектив. Понятие о психологическом климате в группе. Межличностные отношения в группе. Регуляция взаимоотношений с другими членам группы. Выработка социального отношения к дисциплине, послушанию.

Практика

Тренинговые задания на командообразование.

Тема 1.7 «Тактическая подготовка» (4 часа)

Теория

Постановка тактических задач поединка. Развитие психических качеств, способствующих эффективному решению тактических задач поединка: быстрота и интенсивность мышления, оперативность мышления, ситуативность мышления. Поединки с более рослым противником, с более сильным противником, с двумя противниками.

Практика

Вызов противника на прием, маскировка собственных действий.

Тема 1.8 «Основы спортивной тренировки» (4 часа)

Теория

Понятие об обучении и тренировке, задачи обучения и тренировки.

Практика

Общефизическая подготовка.

РАЗДЕЛ 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (302 часа)

Тема 2.1 «Общая физическая подготовка» (100 часов)

Практика

АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (10 часов)

Кувырки, кульбиты, перевороты, колесо. Упражнения на перекладине.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. (20 часов)

Челночный бег. Кросс от 500 до 3000 м. Прыжки в длину и высоту. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки с места в длину, высоту,

прыжки через препятствия, многоскоки.

СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (50 часов)

Спортивные игры - футбол, баскетбол, регби, эстафеты. Подвижные игры - игры с мячом, игры, развивающие скоростные, силовые качества и выносливость.

АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА. (20 часов)

Упражнения со штангой, гантелями, эспандерами. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Поднимание туловища из исходного положения: лёжа на спине. Поднимание туловища из исходного положения, лёжа на животе (руки за голову). Упражнения для укрепления мышц шеи, кистей, брюшного пресса.

Тема 2.2 «ТЕХНИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (162 часов)

Практика

Стойки (5 часов):

- НАРАНХИ СОГИ – стойка с параллельными ступнями на ширине плеч
- ЧУЧУМ СОГИ – низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч
- АП СОГИ – высокая стойка
- АП КУБИ – длинная стойка
- ДВИТ КУБИ – низкая стойка с опорой на заднюю ногу
- МОА СОГИ – стойка ступнями вместе
- ПУМ СОГИ - короткая стойка с согнутыми в коленях ногами, при этом стопа передняя на носочке, задняя полностью на полу
- КОА СОГИ - х-образная стойка, вес тела в которой падает на опорную ногу, в то время как другая, образующая крест служит всего лишь подпоркой.

Удары руками (5 часов):

- МОНТОН ЧИРУГИ – удары руками из стойки чучум соги
- БАРО ЧИРУГИ – удар кулаком дальней руки из стойки ап соги
- БАНДЕ ЧИРУГИ - удар кулаком передней руки из стойки ап соги
- СОННАЛЬ МОК ЧИГИ – рубящий удар ребром ладони
- СОНКУТ ЧИРУГИ – колющий удар кончиками вытянутых, плотно сжатых пальцев плоской ладони
- ДЖЕБИПУМ СОННАЛЬ МОК ЧИГИ – удар ребром ладони по шее с одновременным блоком другой руки
- МЕ-ДЖУМОК ЧИГИ – оборонительный удар основанием кулака (сравнивают с ударом молота)
- ПАЛЬКУП ЧИГИ – удар локтем
- ПАЛЬКУП ПЬОДЖОК ЧИГИ – удар локтем (конечное положение локтя ударной руки фиксируется открытой ладонью свободной руки)
- ДУ ДЖУМОК ДЖОЧЁ ЧИРУГИ – одновременный удар вперёд кулаками обеих рук
- ДУН ДЖУМОК ОЛЬГУЛЬ БАККАТ ЧИГИ – направленный наружу удар внешней стороной кулака

Удары ногами (23 часов):

- АП ЧАГИ – удар ногой вперёд
- МИРО ЧАГИ – удар ногой вперёд (толкающий удар)

- ДОЛЬО ЧАГИ – удар ногой по окружности
- НЭРЁ ЧАГИ – удар ногой вниз
- АПНЭРЁ ЧАГИ – удар вниз ногой вовнутрь
- БАККАТНЭРЁ ЧАГИ – удар ногой вниз наружу
- ЙОП ЧАГИ – удар ногой в сторону
- ДВИТ ЧАГИ – прямой удар с разворотом спиной к сопернику
- ЙОП ХУРИО ЧАГИ - круговой удар изнутри наружу
- МОН-ДОЛЬО ЧАГИ – удар ногой по окружности с разворотом через спину
- ДВИТ ХУРИО ЧАГИ – круговой удар подошвой ноги с разворотом через спину
- МУРУП ЧИГИ – удар коленом
- ПЬОДЖОК ЧАГИ – удар подошвой ноги по ладони разноимённой руки, вытянутой вперёд

Блоки (5 часов):

- АРЭ МАККИ – защита нижнего уровня (блокировка)
- МОНТОН МАККИ – защита среднего уровня
- ОЛЬГУЛЬ МАККИ – защита верхнего уровня
- МОНТОН БАККАТ МАККИ – блок рукой изнутри наружу (кулак в положении пальцами к себе)
- БАККАТ ПАЛЬМОК МАККИ – блок рукой изнутри наружу (кулак в положении пальцами от себя)
- СОННАЛЬ МАККИ – блок ребром ладони с одновременным движением обеих рук
- ХАНСОННАЛЬ МОНТОН МАККИ - блок ребром ладони
- АРЭ ХЭЧО МАККИ – блокировка обеими руками нижней части корпуса при одновременных атаках с двух сторон.
- БАТАНСОН МОНТОН МАККИ – блок, выполняющий дуговое движение открытой ладони
- ГИВИ МАККИ – одновременное выполнение разными руками блоков АРЭ МАККИ и АН ПАЛЬМОК МОНТОН МАККИ
- МОНТОН ХЭЧО МАККИ – двойной блок БАККАТ ПАЛЬМОК МАККИ (одновременно двумя руками)
- ОТГОРО АРЭ МАККИ – двойной нижний блок с перекрещивание рук

П х у м с е (22 часа):

- № 1 – ТХЭГЫК ИЛЬ ДЯНГ
- №2- ТХЭГЫК И ДЯНГ
- №3 - ТХЭГЫК САМ ДЯНГ
- №4 - ТХЭГЫК СА ДЯНГ
- №5 – ТХЭГЫК О ДЯНГ
- №6 – ТХЭГЫК ЮК ДЯНГ
- №7 – ТХЭГУК ЧИЛЬ ДЯНГ

Технический спарринг (керуги). - (22 часа)

- Отработка бесконтактного спарринга.
- Спарринг в полном спортивном снаряжении (полный контакт).

Степы (15 часов)

- 1 основной степ (перемещение вперед- назад, в сторону в боевой стойке)
- 1 основной степ с ударами ногами (перемещение с последующими ударами в боевой стойке передней или дальней ногой)
- 2 основной степ (перемещение в боевой стойке вперед- назад)
- 2 основной степ с ударами ногами (перемещение с последующими ударами в боевой стойке передней или дальней ногой)
- 3 основной степ (перемещение в боевой стойке вперед- назад)
- 3 основной степ ударами ногами (перемещение с последующими ударами в боевой стойке передней или дальней ногой)

Отработка ударов ногами, руками по лапам. Отработка ударов ногами, руками в защитных жилетах (65 часов).

- Изучение и отработка одиночных ударов и комбинаций ударов в атаке и контратаке по лапам, на месте и в движение вдоль зала.
- Удары с использованием обманных движений и обманных степов.
- В защитных жилетах обучение простым атакам, а также двойным ударам и ударам с использованием обманных движений и обманных степов.
- Обучение защитным действиям, контрударам, контратакам с использованием различных дистанций (ближняя, средняя, дальняя).

Официальные соревнования

Тема 2.3 «Умные каникулы» (16 часов)

Практика

Командные и подвижные игры. Эстафеты с элементами тхэквондо**.** Руководство командной игрой**.** Игры незначительной и средней подвижности с простыми движениями

Тема 2.4 «Восстановительные мероприятия» (12 часов)

Практика

Рациональное планирование физкультурно-спортивного процесса. Оптимальное построение тренировочного занятия. Широкое использование упражнений для активного отдыха: на расслабление, восстановление дыхания, коррекцию. Использование специальных физических упражнений. Регулярность занятий, рациональное чередование нагрузки и отдыха, их преемственность и последовательность. Обязательное проведение заключительной части урока.

Тема 2.5 «Инструкторская и судейская практика» (4 часа)

Практика

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

Тема 2.5 «Медико-биологический контроль» (4 часа)

Практика

Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые

ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и предупреждения. Значение систематических занятий физической культурой и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности. Ведение дневника самоконтроля.

Учебный материал тренировочного этапа (6 год обучения)

РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (28 часов)

Тема 1.1 «Физическая культура и спорт в России» (4 часа)

Теория

Физическая культура и спорт как составная часть общей культуры человека.

Практика

Тестовые задания по теме.

Тема 1.2 «Краткий обзор истории тхэквондо» (4 часа)

Теория

Тхэквондо как средство физического воспитания, его краткая характеристика: спортивное, оздоровительное и прикладное значение.

Практика

Тестовое задание на знание основ тхэквондо.

Тема 1.3 «Правила соревнований по тхэквондо» (2 часа)

Теория

Начисление очков (продолжение темы). Определение победителя поединка. Порядок и правила зачисления очков за зачетные технические приемы и наказания за запрещенные действия.

Тема 1.4 «Анатомо-физиологические особенности организма человека» (2 часа)

Теория

Основные суставы нижних и верхних конечностей. Общая характеристика соединения костей. Оси движений и функции суставов. Мышцы и их функции.

Тема 1.5 «Основы знаний по гигиене и врачебному контролю» (2 часа)

Теория

Значение регулярных, длительных диспансерных наблюдений для достижения высоких и стабильных спортивных результатов. Сроки возобновления тренировочных занятий после перенесенных заболеваний. Гигиенические требования к местам занятий тхэквондо, одежде и обуви. Режим дня. Режим питания и питьевой режим. Влияние вредных привычек на организм занимающихся (табакокурение, алкоголь, наркотики).

Тема 1.6 «Психологическая подготовка» (4 часа)

Теория

Учебно-тренировочная труппа как коллектив. Понятие о психологическом климате в группе. Межличностные отношения в группе. Регуляция взаимоотношений с другими членам группы. Выработка социального отношения к дисциплине, послушанию.

Практика

Тренинговые задания на групповое взаимодействие.

Тема 1.6 «Тактическая подготовка» (4 часа)

Теория

Постановка тактических задач поединка. Развитие психических качеств, способствующих эффективному решению тактических задач поединка: быстрота и интенсивность мышления, оперативность мышления, ситуативность мышления. Поединки с более рослым противником, с более сильным противником, с двумя противниками.

Практика

Спарринг. Вызов противника на прием, маскировка собственных действий.

Тема 1.7 «ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ» (4 часа)

Теория

Понятие об обучении и тренировке, задачи обучения и тренировки.

Практика

Общефизическая подготовка.

РАЗДЕЛ 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 2.1 «Общая физическая подготовка» (90 часов)

Практика

АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (10 часов)

Кувырки, кульбиты, перевороты, колесо.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (15 часов)

Челночный бег. Кросс от 1000 до 6000 м. Прыжки в длину и высоту. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки с места в длину, высоту, прыжки через препятствия, многоскоки.

УПРАЖНЕНИЯ СО СКАКАЛКОЙ (5 часов)

Прыжки на месте и в движении. Прыжки через вращающую скакалку на одной, двух ногах с междускоком, с вращением назад. Короткая скакалка: вращение скакалки сбоку.

СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (40 часов)

Спортивные игры - футбол, баскетбол, регби, эстафеты. Подвижные игры - игры с мячом, игры, развивающие скоростные силовые качества и выносливость.

АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА. (20 часов)

Упражнения со штангой, гантелями, эспандерами. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Поднимание туловища из исходного положения лёжа на спине. Поднимание туловища из исходного положения, лёжа на животе (руки за голову). Упражнения для укрепления мышц шеи, кистей, брюшного пресса.

Тема 2.2 «Техническая и специальная физическая подготовка» (164 часа)

Стойки (5 часов):

- НАРАНХИ СОГИ – стойка с параллельными ступнями на ширине плеч
- ЧУЧУМ СОГИ – низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч
- АП СОГИ – высокая стойка
- АП КУБИ – длинная стойка
- ДВИТ КУБИ – низкая стойка с опорой на заднюю ногу
- МОА СОГИ – стойка ступнями вместе
- ПУМ СОГИ- короткая стойка с согнутыми в коленях ногами, при этом

стопа передняя на носочке, задняя полностью на полу

- КОА СОГИ - х-образная стойка, вес тела в которой падает на опорную ногу, в то время как другая, образующая крест служит всего лишь подпоркой.

Удары руками (5 часов):

- МОНТОН ЧИРУГИ – удары руками из стойки чучум соги
- БАРО ЧИРУГИ – удар кулаком дальней руки из стойки ап соги
- БАНДЕ ЧИРУГИ - удар кулаком передней руки из стойки ап соги
- СОННАЛЬ МОК ЧИГИ – рубящий удар ребром ладони
- СОНКУТ ЧИРУГИ – колющий удар кончиками вытянутых, плотно сжатых пальцев плоской ладони
- ДЖЕБИПУМ СОННАЛЬ МОК ЧИГИ – удар ребром ладони по шее с одновременным блоком другой руки
- МЕ-ДЖУМОК ЧИГИ – оборонительный удар основанием кулака (сравнивают с ударом молота)
- ПАЛЬКУП ЧИГИ – удар локтем
- ПАЛЬКУП ПЬОДЖОК ЧИГИ – удар локтем (конечное положение локтя ударной руки фиксируется открытой ладонью свободной руки)
- ДУ ДЖУМОК ДЖОЧЁ ЧИРУГИ – одновременный удар вперёд кулаками обеих рук
- ДУН ДЖУМОК ОЛЬГУЛЬ БАККАТ ЧИГИ – направленный наружу удар внешней стороной кулака
- ДЖУМОК ДАНЬО ТОК ЧИРУГИ – удар кулаком в подбородок (снизу-вверх)

Удары ногами (18 часов):

- АПЧАГИ – удар ногой вперёд
- МИРО ЧАГИ – удар ногой вперёд (толкающий удар)
- ДОЛЬО ЧАГИ – удар ногой по окружности
- НЭРЁ ЧАГИ – удар ногой вниз
- АПНЭРЁ ЧАГИ – удар вниз ногой вовнутрь
- БАККАТНЭРЁ ЧАГИ – удар ногой вниз наружу
- ЙОП ЧАГИ – удар ногой в сторону
- ДВИТ ЧАГИ – прямой удар с разворотом спиной к сопернику
- ЙОП ХУРИО ЧАГИ- круговой удар изнутри наружу
- МОН-ДОЛЬО ЧАГИ – удар ногой по окружности с разворотом через спину
- ДВИТ ХУРИО ЧАГИ – круговой удар подошвой ноги с разворотом через спину
- МУРУП ЧИГИ – удар коленом
- ПЬОДЖОК ЧАГИ – удар подошвой ноги по ладони разноимённой руки, вытянутой вперёд
- ТВИО АП ЧАГИ – удар вперёд в прыжке

Блоки (5 часов):

- АРЭ МАККИ – защита нижнего уровня (блокировка)
- МОНТОН МАККИ – защита среднего уровня
- ОЛЬГУЛЬ МАККИ – защита верхнего уровня

- МОНТОН БАККАТ МАККИ – блок рукой изнутри наружу (кулак в положении пальцами к себе)
- БАККАТ ПАЛЬМОК МАККИ – блок рукой изнутри наружу (кулак в положении пальцами от себя)
- СОННАЛЬ МАККИ – блок ребром ладони с одновременным движением обеих рук
- ХАНСОННАЛЬ МОНТОН МАККИ- блок ребром ладони
- АРЭ ХЭЧО МАККИ – блокировка обеими руками нижней части корпуса при одновременных атаках с двух сторон.
- БАТАНСОН МОНТОН МАККИ - блок выполняющий дуговое движение открытой ладони
- ГИВИ МАККИ – одновременное выполнение разными руками блоков АРЭ МАККИ и АН ПАЛЬМОК МОНТОН МАККИ
- МОНТОН ХЭЧО МАККИ – двойной блок БАККАТ ПАЛЬМОК МАККИ (одновременно двумя руками)
- ОТГОРО АРЭ МАККИ – двойной нижний блок с перекрещивание рук
- БАККАТ ПАЛЬМОК ГОРДУРО МАККИ – блок напоминает СОННАЛЬ МАККИ (ПХУМСЕ № 4), только выполняется со сжатыми кулаками
- ОСАНТУЛ МАККИ – это блок обеими руками, используемый при одновременной атаке в нижнюю часть корпуса и лицо.

П х у м с е (18 часов):

- № 1 – ТХЭГЫК ИЛЬ ДЯНГ
- №2- ТХЭГЫК И ДЯНГ
- №3 - ТХЭГЫК САМ ДЯНГ
- №4 - ТХЭГЫК СА ДЯНГ
- №5 – ТХЭГЫК О ДЯНГ
- №6 – ТХЭГЫК ЮК ДЯНГ
- №7 – ТХЭГЫК ЧИЛЬ ДЯНГ
- №8 – ТХЭГЫК ПАЛЬ ДЯНГ

Спарринг в полном спортивном снаряжении (полный контакт) - (24 часа)

Технический спарринг (керуги**)**. Отработка бесконтактного спарринга**.**

Степы (24 часа)

- 1 основной степ (перемещение вперед- назад, в сторону в боевой стойке)
- 1 основной степ с ударами ногами (перемещение с последующими ударами в боевой стойке передней или дальней ногой)
- 2 основной степ (перемещение в боевой стойке вперед- назад)
- 2 основной степ с ударами ногами (перемещение с последующими ударами в боевой стойке передней или дальней ногой)
- 3 основной степ (перемещение в боевой стойке вперед- назад)
- 3 основной степ ударами ногами (перемещение с последующими ударами в боевой стойке передней или дальней ногой)
- Изучение и отработка степов и комбинаций степов в атаке и контратаке (на месте и в движении вдоль зала)

Отработка ударов ногами, руками по лапам. Отработка ударов ногами, руками в защитных жилетах (65 часов).

Изучение и отработка одиночных ударов и комбинаций ударов в атаке и контратаке по лапам, скоростных ударов по лапам на месте и в движение вдоль зала. Удары с использованием обманных движений и обманных степов. В защитных жилетах обучение атакующих и контратакующих ударов и комбинаций ударов с использованием обманных движений и обманных степов. Обучение защитным действиям, контрударам, контратакам с использованием различных дистанций (ближняя, средняя, дальняя). Хосинсуль-изучение и отработка приёмов самообороны (от захватов, ударов, толчков)**.** Кёк па (демонстрационная техника) – разбивание твёрдых предметов (деревянных и пластиковых досок), испытание силы удара.

Официальные соревнования

Тема 2.3 «Умные каникулы» (14 часов)

Практика

Командные и подвижные игры. Эстафеты с элементами тхэквондо**.** Руководство командной игрой**.** Игры незначительной и средней подвижности с простыми движениями

Тема 2.4 «Восстановительные мероприятия» (12 часов)

Практика

Рациональное планирование физкультурно-спортивного процесса. Оптимальное построение тренировочного занятия. Широкое использование упражнений для активного отдыха: на расслабление, восстановление дыхания, коррекцию. Использование специальных физических упражнений. Регулярность занятий, рациональное чередование нагрузки и отдыха, их преемственность и последовательность. Обязательное проведение заключительной части урока.

Тема 2.5 «Инструкторская и судейская практика» (8 часов)

Практика

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

Тема 2.5 «Медико-биологический контроль» (4 часа)

Практика

Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и предупреждения. Значение систематических занятий физической культурой и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности. Ведение дневника самоконтроля.

Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы

Содержание образовательных результатов программы соответствует региональным социально-экономическим и социокультурным потребностям и проблемам. Обучение по данной программе способствует развитию личностных качеств учащихся, ключевых образовательных и специальных компетенций.

Ключевые компетенции:

- *ценностно-смысловые* (направленность личности на совместную деятельность и взаимодействие с другими людьми, знания об основных ценностях, степень независимости и самостоятельности в своих поступках, принятие и использование ценностей в поведении, овладение способами деятельности по оценке явлений окружающей действительности, выявлении личностных смыслов, рефлексии своих действий и поступков);
- *общекультурные* (особенности национальной и общечеловеческой культуры, духовно-нравственные основы жизни человека, отдельных народов, культурологические основы социальных, общественных явлений и традиций и т.д.);
- *учебно-познавательные* (знания и умения организации целеполагания, планирования, анализа, рефлексии, самооценки учебно-познавательной деятельности);
- *информационные (*умения самостоятельно искать, анализировать и отбирать необходимую информацию, организовывать, преобразовывать, сохранять и передавать ее, используя различные источники);
- *коммуникативные* (знание способов взаимодействия с окружающими, навыки работы в группе, владение различными социальными ролями в коллективе);
- *социально-трудовые* (соблюдение социальных и культурных норм поведения, правил здорового образа жизни, умения действовать в соответствии с личной и общественной выгодой, готовность к участию в социально-значимой деятельности и т.д.);
- *компетенция личностного самосовершенствования (*знание правил личной гигиены, забота о собственном здоровье, установка на физическое самосовершенствование, комплекс качеств, связанных с основами безопасной жизнедеятельности личности).

Предметными результатами освоения программы (специальные компетенции) являются:

- представления о роли физической культуры для укрепления здоровья и развития человека;
- представления о тхэквондо, как одном из видов восточных единоборств, о значении данного вида спорта в физическом, духовно-нравственном развитии человека;
- умения организовывать здоровьеформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- умения проводить наблюдения за своим физическим состоянием;

- организация и проведение со сверстниками подвижных игр, подготовительной части занятия и осуществлять их объективное судейство;

- выполнять физические упражнения с заданной дозировкой нагрузки;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учащимися, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

- обнаружение ошибок при выполнении заданий, отбор способов их исправления;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности.

Планируемые результаты

Планируемые результаты согласно уровню освоения программы						
Уровень	**Личностные**	**Предметные**		**Метапредметные**		
		знания	**умения**	**познавательные**	**регулятивные**	**коммуникативные**
Стартовый	- положительная мотивация к обучению и самосовершенствованию; - позитивное отношение к активному здоровому образу жизни; - толерантное отношение в межличностном общении и взаимодействии	- представления о роли физической культуры для укрепления здоровья и развития человека; -правила соревнования и участия в спарринге; -общие сведения об анатомо-физиологических особенностях организма человека; - общие понятия о тактике и ее значении	- овладение разносторонней физической и функциональной подготовленностью; -формирование и закрепление технико-тактических приемов в тхэквондо; - умения проводить наблюдения за своим физическим состоянием	- постановка проблемы и поиск способов еѐ решения; - выбор тактических решений из представленных педагогом.	- умение поставить и удержать цель в процессе деятельности; - умение контролировать, оценивать и корректировать свою деятельность,	- умение работать в группе; - умение интегрироваться в группу сверстников; - строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми
Базовый	- готовность и способность к переходу к самообразовани	- расширить знания в области анатомо-физиологических	- достижение разносторонней физической и функциональной	- уметь действовать не только по образцу, но и	- умение поставить и удержать цель в процессе	- действия по планированию и организации учебного

	ю на основе учебно-познавательной мотивации; - достижение спортивных результатов сообразно личным способностям; - воспитание специальных психологических качеств; - приобретение соревновательного опыта в тхэквондо	особенностей организма человека; - правила соревнований по тхэквондо; -понятие «режим», значение для спортсмена; -понятие «самоконтроль»; -задачи тактической подготовки; -основы судейской деятельности	подготовленности; - овладение специальными двигательными способностями; -овладение и совершенствование технико-тактических приемов в тхэквондо; -подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений	самостоятельно принимать тактические решения; - умение систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию	деятельности; - умение контролировать, оценивать и корректировать свою деятельность; - саморегуляция (волевое усилие, преодоление препятствий); умения организовывать здоровьеформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность	сотрудничества с педагогом и сверстниками; - умение слушать и слышать собеседника.
Углубленный	- достижение спортивных результатов сообразно личным способностям; - воспитание специальных психологических качеств;	- углубленное освоение технико-тактических приемов тхэквондо, (спарринги, турниры и официальные соревнования по	-совершенствование разносторонней физической и функциональной подготовленности; - совершенствование специальных двигательных способностей; - совершенствование	- организация инструкторской и судейской деятельности; -принятие тактических решений в реализации приемов самообороны;	- умение организовать свою деятельность и анализировать еѐ; - умение составлять план выполнения задач;	- умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий;

	- приобретение соревновательного опыта в тхэквондо - активная жизненная позиция; - отношения к труду как к важной ценности жизни; -основы гражданской идентичности	своим возрастным группам);	технико-тактических приемов в тхэквондо; -основы инструкторской и судейской деятельности; - выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами.		- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учащимися; - обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления	-действия по организации сотрудничества во время инструкторской и судейской практики

Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебном графиком и соответствует нормам, утвержденным «СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» № 41 от 04.07.2014 (СанПин 2.4.43172 -14, пункт 8.3, приложение №3)

Начало учебного года – 2 сентября
Окончание учебного года – 31 мая

№ п\п	Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы	Количество учебных дней
1	первый	216	36	3 раза в неделю по 2 часа	108
2	второй	216	36	3 раза в неделю по 2 часа	108
3	третий	324	36	3 раза в неделю по 3 часа	108
4	четвертый	324	36	3 раза в неделю по 3 часа	108
5	пятый	324	36	3 раза в неделю по 3 часа	108
6	шестой	324	36	3 раза в неделю по 3 часа	108

Условия реализации программы

В рамках реализации программы предусматривается материально-техническое обеспечение, достаточное для соблюдения условий реализации программы и достижения заявленных результатов освоения программы.

Занятия по дополнительной общеобразовательной программе проводятся в спортивном зале.

Оборудование и инвентарь необходимые для реализации программы:

- лапы для отработки ударов руками, ногами;
- защитные жилеты, шлемы;

- защитные накладки на руки, ноги;
- штанги, гантели;
- скакалки, мячи;
- лестница для отработки передвижений ногами (степов) по полу;
- перекладина, брусья;
- мешки боксерские;
- макивары;
- додянг или корт (покрытие на котором проходят соревнования);
- электронная система судейства ППС.

Информационное обеспечение

Для успешной реализации программы рекомендуется использовать:

- сборники подвижных игр и следующие учебные видеофильмы:
- DVD VOL.1~6 KUKKIWON (Куккивон - Video TAEKWONDO WORLD TAEWKONDO FEDERATION) Seoul Korea. 2007
- Master Jung's Know-how of Actual Cyeoruqi. VOL. 1~4
- KukkiTAEKWONDO. Kukkiwon. VOL.1~2. Seoul Koreaтаблицы,
- фотографии,
- дидактические карточки,
- памятки,
- раздаточный материал,
- мультимедийные материалы.

Кадровое обеспечение

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим обозначениям таблицы пункта 2 Профессионального стандарта (Описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт), а именно: коды А и В с уровнями квалификации 6.

Формы аттестации

Все виды тестирования и контрольных проверок проходят в три этапа:

1. **Входной контроль** проводится в начале учебного года (сентябрь-октябрь).

Цель: выявить исходный уровень физического развития учащихся.

2. **Промежуточный контроль** проводится в течение учебного года.

Цель: оценка и корректировка развития учащихся.

3. **Итоговый контроль** (апрель-май) проводится в конце каждого учебного года.

Цель: оценить динамику физического развития и уровень специальной подготовки учащихся для перевода их на следующий год обучения.

Данные формы контроля позволяют педагогу определить эффективность обучения, оценить результаты, внести изменения в учебно-тренировочный процесс, а детям и родителям - увидеть свои достижения.

Входной и итоговый контроль за усвоением учебного материала проводится в форме тестирования, сдачи контрольных нормативов по общей физической, специальной физической, теоретической и технико-тактической подготовке, участия в соревнованиях по своим возрастным группам.

Промежуточный контроль за освоением программы проводится в форме ведения учащимися дневника самоконтроля. Благодаря этому по мере прохождения учебного материала у учащихся формируются объективные представления о собственных возможностях, средствах и методах их развития и совершенствования. Правильное и четкое ведение дневника делает его своеобразным руководством, необходимым для организации самостоятельных занятий тхэквондо.

Особый эффект принесет выполнение домашних заданий и их фиксирование в дневнике.

По окончании каждого года обучения на этапах многолетней подготовки проводятся контрольные испытания по освоению содержания учебной программы (зачетные требования), в результате которых учащиеся должны показать следующий уровень развития:

- **знать** (или иметь представление) о теоретических основах физической культуры и спорта;
- **владеть** основами техники по виду спорта тхэквондо;
- **демонстрировать** физическую подготовленность по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) - проверка разносторонней физической подготовленности.

Формами подведения итогов работы по теме, разделу, программы являются:

- контрольный опрос, тестирование;
- контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений;
- открытое занятие;
- демонстрация детских достижений;
- зачетная работа;
- взаимозачет;
- выполнение контрольных нормативов.

Оценочные материалы

Для выявления результатов достижений каждого ребёнка используется: педагогическое наблюдение, мониторинг, анализ результатов анкетирования, тестирования, участия обучающихся в соревнованиях, анализ результатов зачётов, взаимозачётов, опросов, активности обучающихся на открытых занятиях, выполнения диагностических заданий и задач поискового характера и др.

Для проведения педагогического мониторинга используются: контрольные задания и тесты, диагностика личностного роста, анкетирование, педагогические отзывы.

Для проведения детского мониторинга используются: самооценку, ведение зачетных книжек, дневников самоконтроля.

Переводные требования по ОФП и СФП каждому этапу подготовки

Переводные требования первый год обучения

Переводные требования по ОФП

упражнения	**мальчики**		**девочки**
Поднимание туловища из положения лежа на спине (колени согнуты)	20		15
Прыжок на двух ногах	25		20
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	20		15
Шпагат (продольный и поперечный)		Показать	

Переводные требования по СФП:

СТОЙКИ

- НАРАНХИ СОГИ – стойка с параллельными ступнями на ширине плеч
- ЧУЧУМ СОГИ – низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч
- АП СОГИ – высокая стойка
- АП КУБИ – длинная стойка
- ДВИТ КУБИ – низкая стойка с опорой на заднюю ногу
- МОА СОГИ – стойка ступнями вместе
- ПУМ СОГИ- короткая стойка с согнутыми в коленях ногами, при этом стопа передняя на носочке, задняя полностью на полу
- **Удары руками**
- МОНТОН ЧИРУГИ – удары руками из стойки чучумсоги
- БАРО ЧИРУГИ – удар кулаком дальней руки из стойки ап соги
- БАНДЕ ЧИРУГИ - удар кулаком передней руки из стойки ап соги
- СОННАЛЬ МОК ЧИГИ – рубящий удар ребром ладони
- **Удары ногами**
- АПЧАГИ – удар ногой вперёд
- МИРО ЧАГИ – удар ногой вперёд (толкающий удар)
- ДОЛЬО ЧАГИ – удар ногой по окружности
- НЭРЁ ЧАГИ – удар ногой вниз
- АПНЭРЁ ЧАГИ – удар вниз ногой вовнутрь
- БАККАТНЭРЁ ЧАГИ – удар ногой вниз наружу
- ЙОП ЧАГИ – удар ногой в сторону
- ДВИТ ЧАГИ – прямой удар с разворотом спиной к сопернику
- **Блоки**
- АРЭ МАККИ – защита нижнего уровня (блокировка)
- МОНТОН МАККИ – защита среднего уровня
- ОЛЬГУЛЬ МАККИ – защита верхнего уровня
- МОНТОН БАККАТ МАККИ – блок рукой изнутри наружу (кулак в

положении пальцами к себе)

- БАККАТ ПАЛЬМОК МАККИ – блок рукой изнутри наружу (кулак в положении пальцами от себя)
- ХАНСОННАЛЬ МАККИ – блок ребром ладони
- **Пхумсе**
- № 1 – ТХЭГЫК ИЛЬ ДЯНГ
- №2- ТХЭГЫК И ДЯНГ
- №3 - ТХЭГЫК САМ ДЯНГ

Переводные требования второй год обучения

Переводные требования по ОФП

упражнения	мальчики	девочки
Поднимание туловища из положения лежа на спине (колени согнуты)	30	25
Прыжок на двух ногах (колени к груди)	35	30
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	30	25
Шпагат (продольный и поперечный)	Показать	

Переводные требования по СФП:

Знать:

1.Стойки

НАРАНХИ СОГИ – стойка с параллельными ступнями на ширине плеч

- ЧУЧУМ СОГИ – низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч
- АП СОГИ – высокая стойка
- АП КУБИ – длинная стойка
- ДВИТ КУБИ – низкая стойка с опорой на заднюю ногу
- МОА СОГИ – стойка ступнями вместе
- ПУМ СОГИ- короткая стойка с согнутыми в коленях ногами, при этом стопа передняя на носочке, задняя полностью на полу
- **2.Удары руками**
- МОНТОН ЧИРУГИ – удары руками из стойки чучум соги
- БАРО ЧИРУГИ – удар кулаком дальней руки из стойки ап соги
- БАНДЕ ЧИРУГИ - удар кулаком передней руки из стойки ап соги
- СОННАЛЬ МОК ЧИГИ – рубящий удар ребром ладони
- СОНКУТ ЧИРУГИ – колющий удар кончиками вытянутых, плотно сжатых пальцев плоской ладони
- ДЖЕБИПУМ СОННАЛЬ МОК ЧИГИ – удар ребром ладони по шее с одновременным блоком другой руки
- **3.Удары ногами**
- АПЧАГИ – удар ногой вперёд
- МИРО ЧАГИ – удар ногой вперёд (толкающий удар)

- ДОЛЬО ЧАГИ – удар ногой по окружности
- НЭРЁ ЧАГИ – удар ногой вниз
- АПНЭРЁ ЧАГИ – удар вниз ногой вовнутрь
- БАККАТНЭРЁ ЧАГИ – удар ногой вниз наружу
- ЙОП ЧАГИ – удар ногой в сторону
- ДВИТ ЧАГИ – прямой удар с разворотом спиной к сопернику
- ЙОП ХУРИО ЧАГИ- круговой удар изнутри наружу
- **4. Блоки**
- АРЭ МАККИ – защита нижнего уровня (блокировка)
- МОНТОН МАККИ – защита среднего уровня
- ОЛЬГУЛЬ МАККИ – защита верхнего уровня
- МОНТОН БАККАТ МАККИ – блок рукой изнутри наружу (кулак в положении пальцами к себе)
- БАККАТ ПАЛЬМОК МАККИ – блок рукой изнутри наружу (кулак в положении пальцами от себя)
- ХАНСОННАЛЬ МАККИ – блок ребром ладони с одновременным движением обеих рук
- ХАНСОННАЛЬ МОНТОН МАККИ- блок ребром ладони
- **П х у м с е**
- № 1 – ТХЭГЫК ИЛЬ ДЯНГ
- №2- ТХЭГЫК И ДЯНГ
- №3 - ТХЭГЫК САМ ДЯНГ
- №4 - ТХЭГЫК СА ДЯНГ

6. Технический спарринг (керуги**)**

7. Степы

- 1 основной степ (перемещение вперед- назад, в сторону в боевой стойке)
- 1 основной степ с ударами ногами (перемещение с последующими ударами в боевой стойке передней или дальней ногой)
- 2 основной степ (перемещение в боевой стойке вперед- назад)

Переводные требования третий год обучения

Переводные требования по ОФП

упражнения	мальчики	девочки
Поднимание туловища из положения лежа на спине (колени согнуты)	35	25
Прыжок на двух ногах (колени к груди)	40	35
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	35	25
Шпагат (продольный и поперечный)	Показать	

Переводные требования по СФП:

Знать:

Стойки:

- НАРАНХИ СОГИ – стойка с параллельными ступнями на ширине плеч
- ЧУЧУМ СОГИ – низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две шири НАРАНХИ СОГИ – стойка с параллельными ступнями на ширине плеч
- ЧУЧУМ СОГИ – низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч
- АП СОГИ – высокая стойка
- АП КУБИ – длинная стойка
- ДВИТ КУБИ – низкая стойка с опорой на заднюю ногу
- МОА СОГИ – стойка ступнями вместе
- ПУМ СОГИ- короткая стойка с согнутыми в коленях ногами, при этом стопа передняя на носочке, задняя полностью на полу
- КОА СОГИ - х-образная стойка, вес тела в которой падает на опорную ногу, в то время как другая, образующая крест служит всего лишь подпоркой.

Удары руками:

- МОНТОН ЧИРУГИ – удары руками из стойки чучум соги
- БАРО ЧИРУГИ – удар кулаком дальней руки из стойки ап соги
- БАНДЕ ЧИРУГИ - удар кулаком передней руки из стойки ап соги
- СОННАЛЬ МОК ЧИГИ – рубящий удар ребром ладони
- СОНКУТ ЧИРУГИ – колющий удар кончиками вытянутых, плотно сжатых пальцев плоской ладони
- ДЖЕБИПУМ СОННАЛЬ МОК ЧИГИ – удар ребром ладони по шее с одновременным блоком другой руки
- МЕ-ДЖУМОК ЧИГИ – оборонительный удар основанием кулака (сравнивают с ударом молота)
- ПАЛЬКУП ЧИГИ – удар локтем
- ПАЛЬКУП ПЬОДЖОК ЧИГИ – удар локтем (конечное положение локтя ударной руки фиксируется открытой ладонью свободной руки)

Удары ногами:

- АПЧАГИ – удар ногой вперёд
- МИРО ЧАГИ – удар ногой вперёд (толкающий удар)
- ДОЛЬО ЧАГИ – удар ногой по окружности
- НЭРЁ ЧАГИ – удар ногой вниз
- АПНЭРЁ ЧАГИ – удар вниз ногой вовнутрь
- БАККАТНЭРЁ ЧАГИ – удар ногой вниз наружу
- ЙОП ЧАГИ – удар ногой в сторону
- ДВИТ ЧАГИ – прямой удар с разворотом спиной к сопернику
- ЙОП ХУРИО ЧАГИ- круговой удар изнутри наружу
- МОН-ДОЛЬО ЧАГИ – удар ногой по окружности с разворотом через спину
- ДВИТ ХУРИО ЧАГИ – круговой удар подошвой ноги с разворотом через спину

Блоки:

- АРЭ МАККИ – защита нижнего уровня (блокировка)

- МОНТОН МАККИ – защита среднего уровня
- ОЛЬГУЛЬ МАККИ – защита верхнего уровня
- МОНТОН БАККАТ МАККИ – блок рукой изнутри наружу (кулак в положении пальцами к себе)
- БАККАТ ПАЛЬМОК МАККИ – блок рукой изнутри наружу (кулак в положении пальцами от себя)
- ХАНСОННАЛЬ МАККИ – блок ребром ладони с одновременным движением обеих рук
- ХАНСОННАЛЬ МОНТОН МАККИ- блок ребром ладони

П х у м с е:

- №1 – ТХЭГЫК ИЛЬ ДЯНГ
- №2- ТХЭГЫК И ДЯНГ
- №3 - ТХЭГЫК САМ ДЯНГ
- №4 - ТХЭГЫК СА ДЯНГ
- №5 – ТХЭГЫК О ДЯНГ

Степы:

- 1 основной степ (перемещение вперед- назад, в сторону в боевой стойке)
- 1 основной степ с ударами ногами (перемещение с последующими ударами в боевой стойке передней или дальней ногой)
- 2 основной степ (перемещение в боевой стойке вперед- назад)
- 2 основной степ с ударами ногами (перемещение с последующими ударами в боевой стойке передней или дальней ногой)

Переводные требования четвертый год обучения

Переводные требования по ОФП

упражнения	мальчики	девочки
Поднимание туловища из положения лежа на спине (колени согнуты)	40	30
Прыжок на двух ногах (колени к груди)	45	35
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	40	30
Шпагат (продольный и поперечный)	Показать	

Переводные требования по СП:

Знать:

Стойки :

- НАРАНХИ СОГИ – стойка с параллельными ступнями на ширине плеч
- ЧУЧУМ СОГИ – низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч
- АП СОГИ – высокая стойка
- АП КУБИ – длинная стойка
- ДВИТ КУБИ – низкая стойка с опорой на заднюю ногу
- МОА СОГИ – стойка ступнями вместе

- ПУМ СОГИ- короткая стойка с согнутыми в коленях ногами, при этом стопа передняя на носочке, задняя полностью на полу
- КОА СОГИ - х-образная стойка, вес тела в которой падает на опорную ногу, в то время как другая, образующая крест служит всего лишь подпоркой.

Удары руками:

- МОНТОН ЧИРУГИ – удары руками из стойки чучум соги
- БАРО ЧИРУГИ – удар кулаком дальней руки из стойки ап соги
- БАНДЕ ЧИРУГИ - удар кулаком передней руки из стойки ап соги
- СОННАЛЬ МОК ЧИГИ – рубящий удар ребром ладони
- СОНКУТ ЧИРУГИ – колющий удар кончиками вытянутых, плотно сжатых пальцев плоской ладони
- ДЖЕБИПУМ СОННАЛЬ МОК ЧИГИ – удар ребром ладони по шее с одновременным блоком другой руки
- МЕ-ДЖУМОК ЧИГИ – оборонительный удар основанием кулака (сравнивают с ударом молота)
- ПАЛЬКУП ЧИГИ – удар локтем
- ПАЛЬКУП ПЬОДЖОК ЧИГИ – удар локтем (конечное положение локтя ударной руки фиксируется открытой ладонью свободной руки)

Удары ногами:

- АПЧАГИ – удар ногой вперёд
- МИРО ЧАГИ – удар ногой вперёд (толкающий удар)
- ДОЛЬО ЧАГИ – удар ногой по окружности
- НЭРЁ ЧАГИ – удар ногой вниз
- АПНЭРЁ ЧАГИ – удар вниз ногой вовнутрь
- БАККАТНЭРЁ ЧАГИ – удар ногой вниз наружу
- ЙОП ЧАГИ – удар ногой в сторону
- ДВИТ ЧАГИ – прямой удар с разворотом спиной к сопернику
- ЙОП ХУРИО ЧАГИ- круговой удар изнутри наружу
- МОН-ДОЛЬО ЧАГИ – удар ногой по окружности с разворотом через спину
- ДВИТ ХУРИО ЧАГИ – круговой удар подошвой ноги с разворотом через спину

Блоки:

- АРЭ МАККИ – защита нижнего уровня (блокировка)
- МОНТОН МАККИ – защита среднего уровня
- ОЛЬГУЛЬ МАККИ – защита верхнего уровня
- МОНТОН БАККАТ МАККИ – блок рукой изнутри наружу (кулак в положении пальцами к себе)
- БАККАТ ПАЛЬМОК МАККИ – блок рукой изнутри наружу (кулак в положении пальцами от себя)
- СОННАЛЬ МАККИ – блок ребром ладони с одновременным движением обеих рук
- ХАНСОННАЛЬ МОНТОН МАККИ- блок ребром ладони
- АРЕ ХЕЧО МАККИ – блокировка обеими руками нижней части корпуса при одновременных атаках с двух сторон.

- БАТАНСОН МОМТОН МАККИ – блок выполняющий дуговое движение открытой ладони

П х у м с е:

- № 1 – ТХЭГЫК ИЛЬ ДЯНГ
- №2- ТХЭГЫК И ДЯНГ
- №3 - ТХЭГЫК САМ ДЯНГ
- №4 - ТХЭГЫК СА ДЯНГ
- №5 – ТХЭГЫК О ДЯНГ
- №6 – ТХЭГЫК ЮК ДЯНГ

Технический спарринг (керуги**)**.

Степы:

- 1 основной степ (перемещение вперед- назад, в сторону в боевой стойке)
- 1 основной степ с ударами ногами (перемещение с последующими ударами в боевой стойке передней или дальней ногой)
- 2 основной степ (перемещение в боевой стойке вперед- назад)
- 2 основной степ с ударами ногами (перемещение с последующими ударами в боевой стойке передней или дальней ногой)
- 3 основной степ (перемещение в боевой стойке вперед- назад)

Переводные требования пятый год обучения

Переводные требования по ОФП

упражнения	**мальчики**	**девочки**
Поднимание туловища из положения лежа на спине (колени согнуты)	45	35
Прыжок на двух ногах (колени к груди)	50	40
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	45	35
Шпагат (продольный и поперечный)	Показать	

Переводные требования по СП:

Знать:

Стойки:

- НАРАНХИ СОГИ – стойка с параллельными ступнями на ширине плеч
- ЧУЧУМ СОГИ – низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч
- АП СОГИ – высокая стойка
- АП КУБИ – длинная стойка
- ДВИТ КУБИ – низкая стойка с опорой на заднюю ногу
- МОА СОГИ – стойка ступнями вместе
- ПУМ СОГИ- короткая стойка с согнутыми в коленях ногами, при этом стопа передняя на носочке, задняя полностью на полу
- КОА СОГИ - х-образная стойка, вес тела в которой падает на опорную ногу, в то время как другая, образующая крест служит всего лишь подпоркой.

Удары руками:

- МОНТОН ЧИРУГИ – удары руками из стойки чучум соги
- БАРО ЧИРУГИ – удар кулаком дальней руки из стойки ап соги
- БАНДЕ ЧИРУГИ - удар кулаком передней руки из стойки ап соги
- СОННАЛЬ МОК ЧИГИ – рубящий удар ребром ладони
- СОНКУТ ЧИРУГИ – колющий удар кончиками вытянутых, плотно сжатых пальцев плоской ладони
- ДЖЕБИПУМ СОННАЛЬ МОК ЧИГИ – удар ребром ладони по шее с одновременным блоком другой руки
- МЕ-ДЖУМОК ЧИГИ – оборонительный удар основанием кулака (сравнивают с ударом молота)
- ПАЛЬКУП ЧИГИ – удар локтем
- ПАЛЬКУП ПЬОДЖОК ЧИГИ – удар локтем (конечное положение локтя ударной руки фиксируется открытой ладонью свободной руки)
- ДУ ДЖУМОК ДЖОЧЁ ЧИРУГИ – одновременный удар вперёд кулаками обеих рук
- ДУН ДЖУМОК ОЛЬГУЛЬ БАККАТ ЧИГИ – направленный наружу удар внешней стороной кулака

Удары ногами:

- АПЧАГИ – удар ногой вперёд
- МИРО ЧАГИ – удар ногой вперёд (толкающий удар)
- ДОЛЬО ЧАГИ – удар ногой по окружности
- НЭРЁ ЧАГИ – удар ногой вниз
- АПНЭРЁ ЧАГИ – удар вниз ногой вовнутрь
- БАККАТНЭРЁ ЧАГИ – удар ногой вниз наружу
- ЙОП ЧАГИ – удар ногой в сторону
- ДВИТ ЧАГИ – прямой удар с разворотом спиной к сопернику
- ЙОП ХУРИО ЧАГИ- круговой удар изнутри наружу
- МОН-ДОЛЬО ЧАГИ – удар ногой по окружности с разворотом через спину
- ДВИТ ХУРИО ЧАГИ – круговой удар подошвой ноги с разворотом через спину
- МУРУП ЧИГИ – удар коленом
- ПЬОДЖОК ЧАГИ – удар подошвой ноги по ладони разноимённой руки, вытянутой вперёд

Блоки:

- АРЭ МАККИ – защита нижнего уровня (блокировка)
- МОНТОН МАККИ – защита среднего уровня
- ОЛЬГУЛЬ МАККИ – защита верхнего уровня
- МОНТОН БАККАТ МАККИ – блок рукой изнутри наружу (кулак в положении пальцами к себе)
- БАККАТ ПАЛЬМОК МАККИ – блок рукой изнутри наружу (кулак в положении пальцами от себя)
- СОННАЛЬ МАККИ – блок ребром ладони с одновременным движением обеих рук

- ХАНСОННАЛЬ МОНТОН МАККИ- блок ребром ладони
- АРЭ ХЭЧО МАККИ – блокировка обеими руками нижней части корпуса при одновременных атаках с двух сторон.
- БАТАНСОН МОНТОН МАККИ - блок выполняющий дуговое движение открытой ладони
- ГИВИ МАККИ – одновременное выполнение разными руками блоков АРЭ МАККИ и АН ПАЛЬМОК МОНТОН МАККИ
- МОНТОН ХЭЧО МАККИ – двойной блок БАККАТ ПАЛЬМОК МАККИ (одновременно двумя руками)
- ОТГОРО АРЭ МАККИ – двойной нижний блок с перекрещивание рук

П х у м с е :

- № 1 – ТХЭГЫК ИЛЬ ДЯНГ
- №2- ТХЭГЫК И ДЯНГ
- №3 - ТХЭГЫК САМ ДЯНГ
- №4 - ТХЭГЫК СА ДЯНГ
- №5 – ТХЭГЫК О ДЯНГ
- №6 – ТХЭГЫК ЮК ДЯНГ
- №7 – ТХЭГУК ЧИЛЬ ДЯНГ

Технический спарринг (керуги**)**.

Степы:

- 1 основной степ (перемещение вперед- назад, в сторону в боевой стойке)
- 1 основной степ с ударами ногами (перемещение с последующими ударами в боевой стойке передней или дальней ногой)
- 2 основной степ (перемещение в боевой стойке вперед- назад)
- 2 основной степ с ударами ногами (перемещение с последующими ударами в боевой стойке передней или дальней ногой)
- 3 основной степ (перемещение в боевой стойке вперед- назад)
- 3 основной степ ударами ногами (перемещение с последующими ударами в боевой стойке передней или дальней ногой)

Переводные требования шестой год обучения

Переводные требования по ОФП

упражнения	мальчики	девочки
Поднимание туловища из положения лежа на спине (колени согнуты)	50	40
Прыжок через скамейку (на двух ногах)	60	50
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	50	40
Шпагат (продольный и поперечный)	Показать	

Переводные требования по СП:

Знать:

Стойки

- НАРАНХИ СОГИ – стойка с параллельными ступнями на ширине плеч
- ЧУЧУМ СОГИ – низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч
- АП СОГИ – высокая стойка
- АП КУБИ – длинная стойка
- ДВИТ КУБИ – низкая стойка с опорой на заднюю ногу
- МОА СОГИ – стойка ступнями вместе
- ПУМ СОГИ- короткая стойка с согнутыми в коленях ногами, при этом стопа передняя на носочке, задняя полностью на полу
- КОА СОГИ - х-образная стойка, вес тела в которой падает на опорную ногу, в то время как другая, образующая крест служит всего лишь подпоркой.

Удары руками

- МОНТОН ЧИРУГИ – удары руками из стойки чучум соги
- БАРО ЧИРУГИ – удар кулаком дальней руки из стойки ап соги
- БАНДЕ ЧИРУГИ - удар кулаком передней руки из стойки ап соги
- СОННАЛЬ МОК ЧИГИ – рубящий удар ребром ладони
- СОНКУТ ЧИРУГИ – колющий удар кончиками вытянутых, плотно сжатых пальцев плоской ладони
- ДЖЕБИПУМ СОННАЛЬ МОК ЧИГИ – удар ребром ладони по шее с одновременным блоком другой руки
- МЕ-ДЖУМОК ЧИГИ – оборонительный удар основанием кулака (сравнивают с ударом молота)
- ПАЛЬКУП ЧИГИ – удар локтем
- ПАЛЬКУП ПЬОДЖОК ЧИГИ – удар локтем (конечное положение локтя ударной руки фиксируется открытой ладонью свободной руки)
- ДУ ДЖУМОК ДЖОЧЁ ЧИРУГИ – одновременный удар вперёд кулаками обеих рук
- ДУН ДЖУМОК ОЛЬГУЛЬ БАККАТ ЧИГИ – направленный наружу удар внешней стороной кулака
- ДЖУМОК ДАНЬО ТОК ЧИРУГИ – удар кулаком в подбородок (снизу-вверх)

Удары ногами

- АПЧАГИ – удар ногой вперёд
- МИРО ЧАГИ – удар ногой вперёд (толкающий удар)
- ДОЛЬО ЧАГИ – удар ногой по окружности
- НЭРЁ ЧАГИ – удар ногой вниз
- АПНЭРЁ ЧАГИ – удар вниз ногой вовнутрь
- БАККАТНЭРЁ ЧАГИ – удар ногой вниз наружу
- ЙОП ЧАГИ – удар ногой в сторону
- ДВИТ ЧАГИ – прямой удар с разворотом спиной к сопернику
- ЙОП ХУРИО ЧАГИ- круговой удар изнутри наружу
- МОН-ДОЛЬО ЧАГИ – удар ногой по окружности с разворотом через спину
- ДВИТ ХУРИО ЧАГИ – круговой удар подошвой ноги с разворотом через спину

- МУРУП ЧИГИ – удар коленом
- ПЬОДЖОК ЧАГИ – удар подошвой ноги по ладони разноимённой руки, вытянутой вперёд
- ТВИО АП ЧАГИ – удар вперёд в прыжке

Блоки

- АРЭ МАККИ – защита нижнего уровня (блокировка)
- МОНТОН МАККИ – защита среднего уровня
- ОЛЬГУЛЬ МАККИ – защита верхнего уровня
- МОНТОН БАККАТ МАККИ – блок рукой изнутри наружу (кулак в положении пальцами к себе)
- БАККАТ ПАЛЬМОК МАККИ – блок рукой изнутри наружу (кулак в положении пальцами от себя)
- СОННАЛЬ МАККИ – блок ребром ладони с одновременным движением обеих рук
- ХАНСОННАЛЬ МОНТОН МАККИ- блок ребром ладони
- АРЭ ХЭЧО МАККИ – блокировка обеими руками нижней части корпуса при одновременных атаках с двух сторон.
- БАТАНСОН МОНТОН МАККИ - блок выполняющий дуговое движение открытой ладони
- ГИВИ МАККИ – одновременное выполнение разными руками блоков АРЭ МАККИ и АН ПАЛЬМОК МОНТОН МАККИ
- МОНТОН ХЭЧО МАККИ – двойной блок БАККАТ ПАЛЬМОК МАККИ (одновременно двумя руками)
- ОТГОРО АРЭ МАККИ – двойной нижний блок с перекрещивание рук
- БАККАТ ПАЛЬМОК ГОРДУРО МАККИ – блок напоминает СОННАЛЬ МАККИ (ПХУМСЕ № 4),только выполняется со сжатыми кулаками
- ОСАНТУЛ МАККИ – это блок обеими руками, используемый при одновременной атаке в нижнюю часть корпуса и лицо.
- **П х у м с е**
- № 1 – ТХЭГЫК ИЛЬ ДЯНГ
- №2- ТХЭГЫК И ДЯНГ
- №3 - ТХЭГЫК САМ ДЯНГ
- №4 - ТХЭГЫК СА ДЯНГ
- №5 – ТХЭГЫК О ДЯНГ
- №6 – ТХЭГЫК ЮК ДЯНГ
- №7 – ТХЭГЫК ЧИЛЬ ДЯНГ
- №8 – ТХЭГЫК ПАЛЬ ДЯНГ

Технический спарринг (керуги**)**. Отработка бесконтактного спарринга**.**

Спарринг в полном спортивном снаряжении (полный контакт)

Степы

- 1 основной степ (перемещение вперед- назад, в сторону в боевой стойке)
- 1 основной степ с ударами ногами (перемещение с последующими ударами в боевой стойке передней или дальней ногой)
- 2 основной степ (перемещение в боевой стойке вперед- назад)
- 2 основной степ с ударами ногами (перемещение с последующими

ударами в боевой стойке передней или дальней ногой)
- 3 основной степ (перемещение в боевой стойке вперед- назад)
- 3 основной степ ударами ногами (перемещение с последующими ударами в боевой стойке передней или дальней ногой)

Кёк па-разбивание твёрдых предметов (деревянных, пластиковых досок) одиночным ударом руки или ноги.

Хосинсуль-приёмы самообороны

Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы

В программе реализуются методы, применяемые на учебно-тренировочных занятиях, такие как:

- метод строго регламентированного упражнения;
- повторный метод;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- метод словесного и наглядного (сенсорного) воздействия.

Организационные формы учебно-тренировочного и воспитательного процесса:

- учебно-тренировочное занятие;
- контрольные испытания;
- соревнования.

В практике работы педагог дополнительного образования использует различные формы занятий: соревнование, эстафета, акция, конкурс, мастер-класс, тренинг, турнир, чемпионат, экскурсия, наблюдение, открытое занятие.

Методическое обеспечение программы представляет собой пакет методической продукции, используемой в процессе обучения:

- обеспечение программы методическими видами продукции (разработки игр, бесед, экскурсий, проведения соревнований);
- рекомендации по реализации дополнительной общеобразовательной программы, методика проведения аттестаций на ученические степени с 10-го по 1 гып (1-й дан) в системе тхэквондо (WTF)
- разработки контрольных нормативов общефизической и специальной поготовки;
- дидактический и лекционный материалы.

Методические рекомендации

по реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Тхэквондо»

Весь материал, предусмотренный настоящей дополнительной

общеобразовательной программой должен осуществляться в соответствии с последовательным и постепенным расширением теоретических знаний и практических умении и навыков и соответствовать общей и специальной физической подготовке.

Не следует форсировать подготовку дате («натаскивать на результат») во избежание срыва здоровья.

Главным в физической подготовке учащихся, считать общую физическую подготовку. В связи с этим на этапе начальной подготовки на специализации следует отводить от общего годового количества учебных часов – 25-30%, на учебно-тренировочном этапе подготовки – 35-40%.

Теоретический раздел программы должен обеспечить формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, о закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природе, о физической культуре как одного из видов культуры человека и общества, в основе которого лежит физкультурная деятельность. Теоретические знания позволят учащимся осознано относиться к учебно-тренировочным занятиям и выполнению заданий педагога (тренера), проявлять самостоятельность и творчество на занятиях и соревнованиях.

Материал по теоретической подготовке должен определить минимум знаний, которыми должен обладать каждый учащийся и распределяться на каждый год обучения по возрастающей сложности.

Теоретическую подготовку необходимо планировать и проводить в соответствии с содержанием практических занятий. Изучение материала осуществляется в форме 15-20 минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятия (как часть комплексного занятия), а также в процессе проведения занятия, во время активного отдыха учащихся. В старших группах длительность бесед может быть увеличена до 30-40 минут или проведено самостоятельное занятие до 45 минут. При изучении теоретического материала следует широко применять наглядные пособия, видеозаписи, учебные кинофильмы. В конце занятия рекомендовать литературу для самостоятельного изучения.

Одним из главных методических правил в работе с юными спортсменами является дифференцированный подход к определению содержания, объема и интенсивности физических нагрузок в зависимости от возраста и индивидуальных способностей учащихся. На практических занятиях необходимо уделять внимание развитию физических качеств (быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости и координационных способностей). Развитию физических способностей организма, его разностороннему развитию способствуют общая физическая и специальная физическая подготовка. В общей физической подготовке применяются упражнения, обеспечивающие жизненную необходимость (из таких видов спорта как: легкая атлетика, тяжёлая атлетика, подвижные и спортивные игры (футбол, баскетбол, регби), гимнастика с элементами акробатики).

В специальной физической подготовке используются упражнения на развитие физических качеств необходимых тхэквондисту.

Для развития быстроты целесообразно применять подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам, эстафеты, бег на коротких отрезках дистанций,

челночный бег, ускорения из разных исходных положений, рывки с места и в движении по команде (по заданному сигналу), прыжки, гимнастические и акробатические упражнения. Основным методом воспитания быстроты должен являться комплексный метод, сущность которого заключается в систематическом использовании разнообразных игровых упражнений скоростного и скоростно-силового характера.

Важным качеством является гибкость, для ее развития рекомендуются упражнения на растягивание мышц и связок, характеризующиеся постепенным увеличением амплитуды движений до возможного на данном занятии предела. Это могут быть движения из основной гимнастики, избирательно действующие на различные группы мышц, связок ног, рук, туловища, шеи, подвижные и спортивные игры, упражнения, выполняемые с большой амплитудой без предметов и с предметами упражнения на гибкость в сочетании с упражнениями на укрепление суставов, связок мышц, сухожилий. Темп упражнений на гибкость должен устанавливаться в зависимости от характера, а также от уровня подготовленности учащихся.

Основной метод воспитания гибкости - повторное выполнение упражнений. Для укрепления мышц двигательного аппарата детей - мышечной силы, в программу занятий необходимо включать элементы акробатики (кувырки, стойки, перевороты), упражнения на акробатических снарядах (подтягивания, махи, качи), широкие стойки на ногах, ходьба с включением широкого шага, глубокие выпады; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; высокие махи поочередно и попеременно правой и левой ногами (вперёд, назад, в сторону), комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища (в стойках и седах), прогибание туловища, шпагаты (продольные и поперечные), всевозможные прыжки и метания.

Упражнения, воспитывающие силу, должны сопровождаться минимальными напряжениями. Чтобы избежать излишнего напряжения и закрепощения мышц и контролировать движения, в занятиях следует применять, главным образом, отягощения относительно небольшого веса. Основным методом воспитания мышечной силы должен являться метод повторного выполнения силового упражнение. На материале лёгкой атлетики: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); прыжки в высоту на месте; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание на горку и последующее спрыгивание, спрыгивание с горки матов и последующее запрыгивание на нее.

Для воспитания скоростно-силовых качеств применяется беговая и прыжковая подготовка, нацеленная на развитие скорости. Необходимо применять методы повторного выполнения скоростно-силового упражнения без отягощения, упражнения, выполняемого при смешанном (акустическом) режиме работы мышц.

При воспитании ловкости, создающей основу для успешного овладения сложными в координационном отношении действиями, в последующих этапах многолетней подготовки, необходимо использовать методические приемы, стимулирующие более сложные проявления координации движений, применение

необычных сходных положений, смену способов выполнения упражнений и др. Рекомендуются подвижные и спортивные игры, прыжки через скакалку, бег с преодолением несложных препятствий, гимнастические и акробатические упражнения.

Важной задачей учебно-тренировочного процесса является воспитание выносливости. Для этого применяются: подвижные и спортивные игры, длительная ходьба и бег умеренной интенсивности. Основными методами учебно-тренировочного процесса должны являться: равномерный, различные варианты переменного характера, игровой метод. Рациональное сочетание средств и методов воспитания общей выносливости со средствами и методами развития других физических качеств способствует повышению уровня развития не только выносливости, но и быстроты, скоростно-силовых качеств, мышечной силы, гибкости, ловкости учащихся. Нагрузки на выносливость должны точно соответствовать возрасту детей и оказывать разностороннее воздействие на организм ребенка.

Для развития прыгучести применяются различные прыжковые упражнения: попеременные на одной и другой ноге, прыжки на двух ногах с поворотами, продвижения вперед с многоскоками на одной ноге, прыжки в длину с места и с разбега, тройной прыжок в длину с места, прыжки в высоту с места, упражнения со скакалкой.

Постоянно должны применяться упражнения на формирование осанки. Для этого в каждом занятии необходимо применять упражнения в равновесии с использованием гимнастических скамеек, упражнения у гимнастической и на гимнастической стенке, комплексы корригирующей гимнастики, комплексы упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета.

Прежде чем приступить к изучению «базовых» элементов техники и приемов тактики тхэквондо, необходимо познакомить учащихся с одеждой (добоком) тхэквондиста, показать, как правильно завязать пояс - чтобы оба конца получились одинаковой длины.

Познакомить со снаряжением - защитными доспехами для тренировочных занятий и соревнований (защитный шлем, защитный жилет, накладки на предплечья и голени, бандаж для защиты паха, перчатки на руки, капа, как для мужчин, так и для женщин). Для тренировочных занятий используются и накладки на стопы.

Другим важным моментом в обучении является знакомство с ритуалом (построение, приветствие, команды) и спортивной терминологией на корейском языке (счёт и команды в тхэквондо во время поединков ведутся на корейском языке)

«Базовая техника» - основа тхэквондо. Постановка «базовой» техники обязательна для любой области тхэквондо, как при выполнении базовых комплексов (пхумсе, кибонов), так и в поединке или спарринге, самообороне или разбивании предметов.

Навыки начальной «базовой» школы, включающие эти важнейшие приемы, должны сопровождать тхэквондиста с его первых шагов и до высших степеней мастерства. Базовая техника должна постоянно отрабатываться как в отдельных приемах, так и посредством связок - в движении, стоя, на скорости и с полной выкладкой сил.

При обучении технике ударов ногами, самое главное, научить детей сохранять равновесие на одной ноге или в одной из стоек. Равновесие означает ориентацию, потеря равновесия ведет к потере ориентации, что равносильно неверному восприятию обстановки и делает бойца уязвимым.

При обучении технике всех атакующих и защитных действий обратить особое внимание на правильное распределение веса тела между ногами. Научить владеть своим телом, правильно выбирать дистанцию во время поединка. Кроме того, необходимо научить наносить удары противнику в наиболее уязвимые места. А также ознакомить с запрещенными приемами ведения поединка.

Воспитательная работа должна проводиться в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, оздоровительных мероприятиях, учебы в школе, а также в свободное от занятий время. Главной задачей является воспитание высоких морально-нравственных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия, в том числе и спортивного.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и этикета, участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний педагога /тренера/, отличное поведение на занятиях в школе, дома.

В самом начале важно воспитывать **спортивное трудолюбие**- способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. И убеждать в этом на конкретных примерах.

Все большее значение приобретает **интеллектуальное воспитание** - овладение учащимися специальными знаниями в области Физической культуры и спорта, гигиены и других дисциплин.

На эффективность воспитательной работы оказывает влияние вариативность средств и методов обучения. Ведущее место в формировании **нравственного воспитания** детей и подростков принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формирование общих принципов поведения нужно подкреплять: ссылками на конкретные данные, на опыт самого обучающегося. Важным методом нравственного воспитания является поощрение - выражение положительной оценки действий подростка и его поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности педагога, коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований, и соответствовать действительным заслугам ребенка.

Одним из методов воспитания является и наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий учащихся, в виде замечаний, устного выговора, разборе поступка в коллективе, отстранении от соревнований. Поощрение и наказание должно основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков.

Проявление слабоволия, снижения активности вполне естественны у детей и подростков, как естественны колебания его работоспособности. В этих случаях большое мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение, подчас наказание. К последнему нужно прибегать лишь тогда, когда слабость воли

проявляется у учащегося систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Важным фактором нравственного формирования личности учащихся должен являться спортивный коллектив. В коллективе подросток развивается разносторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении. Здесь возникают и проявляются разнообразные отношения между обучавшимися. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать проведение тематических вечеров и походов, вечеров отдыха - конкурсов, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности. Воспитание волевых качеств должно стать одним из важнейших в деятельности педагога. Волевые качества должны формироваться в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления должны использоваться необычные для ребенка волевые напряжения. Основным методом воспитания волевых качеств должен являться метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований. Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются аффективными средствами воспитания волевых качеств у учащихся.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе должен являться педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения учащихся во время занятии и соревнований. Успешность воспитания во многом определяется способностью педагога повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Прежде всего, педагог должен быть «живым примером» для своих учеников в нравственном отношении. Это доброта, справедливость, педагогический такт и скромность. Это и внешний вид «одежда, подтянутость» и поведение, спокойная речь и уровень объяснений. Нужно быть таким, чтобы вызвать у детей желание стать похожим на вас.

Психологическая подготовка должна предусматривать формирование личности учащихся и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Педагогу следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, разносторонне развитой личности, способной в будущем достигнуть спортивных результатов сообразных своим возможностям.

Основными методами являются - беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений). Использовать их нужно постепенно и осторожно. В этих ситуациях перед учащимися, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности. В работе должна устанавливаться определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия, К методам словесного воздействия отнести: разъяснения, одобрения, осуждения, внушения, примеры авторитетных людей. К методам смешанного воздействия лучше отнести: поощрение, выполнение

общественных и личных поручений, наказание. Так в подготовительной части занятия использовать методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщение информации, способствующей развитию интеллекта и психических функций, а также методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части урока совершенствовать специализированные психические функции и психомоторные качества - эмоциональную устойчивость, способность к самоконтролю.

В заключительной части - совершенствовать способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Необходимо учитывать, что акцент и распределение средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей учащихся, задач и направленности учебно-тренировочного урока.

Оценки эффективности воспитательной и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность обучающегося. Полученные данные необходимо сравнивать с исходными показаниями и использовать для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс и планирования воспитательной работы и психологической подготовки учащихся (мониторинг).

Восстановительные средства и мероприятия должны включать широкий круг средств и мероприятий педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических/ для восстановления работоспособности учащихся с учетом возраста, спортивной подготовки, индивидуальных особенностей. Если на первом году обучения восстановление идет естественным путем, то уже на следующих годах обучения, основными являются педагогические средства: рациональное построение урока, соответствие объема и интенсивности функциональному состоянию организма учащихся. Необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном уроке, так и на этапах годичного цикла. Необходимо помнить, что применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия /русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание - адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем локального, использование комплексных средств нужно проводить после больших тренировочных нагрузок - соревнований. При выборе восстановительных средств особое внимание нужно уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок. Для этой цели могут служить субъективные отпущения обучавшихся, а так же объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

С ростом интенсивности и объема тренировочной нагрузки значимость педагогического и медико-биологического контроля резко возрастает. Приближение нагрузок к физическому порогу часто означает, что вопросы контроля - это не

только рост тренированности, но и вопрос сохранения здоровья детей и подростков. Поэтому - необходимость контроля должна проходить через следующие ступени: **по желанию - рекомендуются - обязательно.**

Регулярный контроль над состоянием здоровья и уровнем подготовленности учащихся является важнейшей частью учебно-тренировочного процесса. Понятие контроля включают в себя большую группу тестовых испытаний, которые помогают направить учебно-тренировочный процесс по наиболее эффективному пути. Для обучавшихся учреждений дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности рекомендуется следующая тестовая батарея:

1. Контроль над состоянием здоровья, осуществляемый медицинскими работниками учреждения и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование проводится два раза в год. При заболевании учащегося необходим своевременный и тщательный врачебный уход.

Необходимо также соблюдать сроки допуска к занятиям спортом после перенесенных заболеваний и травм.

2. Контроль над уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма учащихся, включающий в себя: тесты по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП) на уровне анаэробного порога (МПК, ЖЕЛ и т.п.).

Контроль проводится в рамках текущего комплексного обследования.

3. Контроль над техникой выполнения упражнений в тхэквондо.

4. Контроль над уровнем психической работоспособности, проводимый тестированием оперативного мышления, переключения, распределения и объема внимания. Уровень развития наглядно-образной и оперативной памяти.

5. Анализ соревнований: цель выступления, результат, технико-тактические приемы призеров, схематизация ошибок, причины ошибок, внесение корректив.

Практические занятия по обучению судейству и навыкам инструктора-общественника по спорту начинают вводиться в старших объединениях после того, как усвоены правила соревнований по тхэквондо.

В учебном плане предусмотрены часы на судейскую практику. Обучение проходит во время проведения занятий, а также на специальных семинарах по специальному плану. Здесь же формируются и инструкторские навыки, инструкторская практика должна проводиться не только в отведенное время учебным планом, но и в процессе занятий.

Технология построения учебно-тренировочного занятия должна строиться по общепринятой структуре (подготовительная, основная и заключительная части). Подготовительная часть занятия должна подготовить учащихся к выполнению физических упражнений, созданию рабочей обстановки и психологического настроя на эффективное выполнение задач данного занятия. Психологическая подготовка должна заключаться в акцентировании внимания учащихся на решение поставленных задач с помощью заданий на внимание. Физиологическая готовность организма к непосредственному выполнению задач занятия решается с помощью общеразвивающих и подготовительных упражнений. Основная часть занятия должна решать задачи, связанные с воспитанием морально-волевых качеств личности, укреплением здоровья, развитием двигательных (физических) качеств,

обучением и совершенствованием элементов техники и тактики тхэквондо.

Сложные двигательные действия лучше всего осваиваются в начале этой части заняттия, затем совершенствуется и закрепляется ранее пройденный материал. Упражнения, требующие проявления координации, ловкости, скоростных и скоростно-силовых качеств выполняются в начале основной части занятия. Упражнения, связанные с силой и выносливостью - в конце. Силовые упражнения лучше выполнять в динамическом режиме.

Заключительная часть занятия должна создавать условия, направленные на обеспечение постепенного снижения функциональной активности и приведение организма учащихся в сравнительно спокойное состояние. В конце заключительной части занятия рекомендуется провести анализ проделанной работы, связать ее с выполнением задач на данном этапе подготовки, определить содержание самостоятельного задания для каждого.

Чрезвычайно важно использование в процессе обучения игрового метода: игровые упражнения, подвижные игры. Они благотворно влияют на физическое развитие, нормирование двигательных навыков и физических качеств, на укрепление здоровья, повышая функциональную деятельность организма и усиливая положительные эмоции детей. В подвижных играх должны присутствовать изучаемые элементы. Рекомендуется проводить различные эстафеты (с предметами и без предметов), преодоление препятствий, перешагивание, перепрыгивание через различные предметы, игры с мячом, спортивные игры,

Методические приемы должны подбираться в каждом отдельном случае в соответствии с задачами и содержанием занятий, с учетом степени усвоения учащимися их общего развития, физического состояния. В связи с этим приемы обучения должны комбинироваться в различном сочетании, обеспечивающим, с одной стороны, всестороннее воздействие на анализаторы, а с другой - сознательность и самостоятельность выполнения учащимися упражнений по тхэквондо. В отдельных случаях необходима помощь педагога (тренера).

Чтобы каждый учащийся мог показать высокие спортивные результаты, сообразно своим способностям и возможностям, педагог (тренер) должен осуществлять только целенаправленную подготовку, в которой начальный этап закладывает базу дальнейшего прогресса. В начальном этапе обучения нужно предлагать, как можно больше различных упражнений. Разнообразие занятий не только повышает интерес детей, но и расширяет их двигательный опыт, который помогает лучшему усвоению техники более сложных движений. Особенностью метода начального обучения является обязательное соблюдение дидактических принципов и их творческое применение. Особенно важна значимость рациональной последовательности

Методика проведений аттестации на ученические степени с 10-го по 1-ый ГЫП (1-й ДАН) в системе тхэквондо (WTF)

Введение

Данное руководство написано с целью упорядочения требований,

предъявляемых к соискателю ученической степени гып, а также с целью систематизации видов спарринговой подготовки по периодам обучения в секциях тхэквондо.

Является целесообразным введение минимально допустимых временных периодов, необходимых для подготовки к аттестации на каждый последующий ученический гып - пояс так, как это и имеет место в экзаменационных требованиях при сдаче на мастерские степени - даны.

Принятые временные интервалы приведены в таблице в соответствии с зависимыми от них ученическими степенями, видами Тхэгык-пхумсэ и спаррингов. Кроме того, учтена сложившаяся в Союзе тхэквондо России (СТР) практика проведения аттестационных экзаменов дважды в год – в декабре- январе и мае - июне каждого года, а также целесообразность подготовки претендентов на получение мастерской степени -дан.

Аттестационные экзамены принимает аттестационная комиссия, в состав которой входит председатель комиссии (не ниже 2 дана тхэквондо), один или два экзаменатора (не ниже 1 дана). В качестве ассистентов на экзаменах могут привлекаться старшие ученики (1-й, 2-й дан тхэквондо), что служит дополнительным средством достижения в секции психологического климата, свойственного восточным единоборствам: повысить ответственность за принятие решения, привить уважение к более старшему, по виду спорта, товарищу, установить более тесные отношения между старшими и младшими. Кроме того, при этом складывается широкое поле для решения ряда педагогических задач, связанных с делегированием части полномочий старшим обучаемым, что в конечном счете при адекватном поведении инструктора-наставника, должно привести к их нравственному росту.

Содержание аттестационных тестов

10-й гып (белый пояс)

Присваивается спортсменам, занимающимся не менее 1-го месяца, ознакомленным в краткой форме с историей тхэквондо (в России и в Мире) и имеющими элементарные понятия о ритуалах, терминах и командах в тхэквондо, выполняемых на корейском языке.

9-й гып (бело-желтый пояс)

Разделы:

1.Техника рук:

- блоки:

- АРЭ МАККИ – защита нижнего уровня (блокировка)
- МОНТОН МАККИ – защита среднего уровня
- ОЛЬГУЛЬ МАККИ – защита верхнего уровня

- удары руками:

- МОНТОН ЧИРУГИ – удары руками из стойки чучум соги

2. Техника ног:

- стойки:

- АП СОГИ – высокая стойка
- НАРАНХИ СОГИ – стойка с параллельными ступнями на ширине плеч

- МОА СОГИ – стойка ступнями вместе
- ЧУЧУМ СОГИ – низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч

- удары ногами:

- АП ЧАГИ – удар ногой вперёд
- ДОЛЬО ЧАГИ – удар ногой по окружности
- НЭРЁ ЧАГИ – удар ногой вниз

3. ОФП:

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа
(дети до 7лет - 5 раз, старше 7лет - 10раз)

-поднимание туловища из положения лежа на спине (в парах)
(дети до 7лет - 5 раз, старше 7лет - 10раз)

-приседания
(дети до 7лет - 10 раз, старше 7лет - 15раз)

-шпагат (поперечный, продольный) – показать

8-й гып (желтый пояс)

Разделы:

1. Техника рук:

- блоки:

- АРЭ МАККИ – защита нижнего уровня (блокировка)
- МОНТОН МАККИ – защита среднего уровня
- ОЛЬГУЛЬ МАККИ – защита верхнего уровня

- удары руками:

- МОНТОН ЧИРУГИ – удары руками из стойки чучум соги

2. Техника ног:

- стойки:

- АП СОГИ – высокая стойка
- НАРАНХИ СОГИ – стойка с параллельными ступнями на ширине плеч
- МОА СОГИ – стойка ступнями вместе
- ЧУЧУМ СОГИ – низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч
- АП КУБИ – длинная стойка

- удары ногами:

- АП ЧАГИ – удар ногой вперёд
- ДОЛЬО ЧАГИ – удар ногой по окружности
- НЭРЁ ЧАГИ – удар ногой вниз
- МИРО ЧАГИ – удар ногой вперёд (толкающий удар)

3. Пхумсе:

- №1 - ТХЭГЫК ИЛЬ ДЯНГ

4. ОФП:

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа
(мальчики 10раз, девочки 7 раз)

-поднимание туловища из положения лежа на спине (в парах)
(мальчики 10раз, девочки 7раз)

-приседания
(мальчики 10раз, девочки 7раз)
-шпагат (поперечный, продольный) – показать

7-й гып (желто-зеленый)

Разделы:

1. Техника рук:

- блоки:

- АРЭ МАККИ – защита нижнего уровня (блокировка)
- МОНТОН МАККИ – защита среднего уровня
- ОЛЬГУЛЬ МАККИ – защита верхнего уровня
- МОНТОН БАККАТ МАККИ – блок рукой изнутри наружу (кулак в положении пальцами к себе)
- БАККАТ ПАЛЬМОК МАККИ – блок рукой изнутри наружу (кулак в положении пальцами от себя)

- удары руками:

- МОНТОН ЧИРУГИ – удары руками из стойки чучум соги

2. Техника ног:

- стойки

- АП СОГИ – высокая стойка
- НАРАНХИ СОГИ – стойка с параллельными ступнями на ширине плеч
- МОА СОГИ – стойка ступнями вместе
- ЧУЧУМ СОГИ – низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч
- АП КУБИ – длинная стойка

- удары ногами:

- АП ЧАГИ – удар ногой вперёд
- ДОЛЬО ЧАГИ – удар ногой по окружности
- НЭРЁ ЧАГИ – удар ногой вниз
- МИРО ЧАГИ – удар ногой вперёд (толкающий удар)
- АПНЭРЁ ЧАГИ – удар вниз ногой вовнутрь
- БАККАТНЭРЁ ЧАГИ – удар ногой вниз наружу
- ЙОП ЧАГИ – удар ногой в сторону

3. Пхумсе:

- №1 - ТХЭГЫК ИЛЬ ДЯНГ
- №2 - ТХЭГЫК И ДЯНГ

4. Степы:

- 1 основной степ (перемещение вперед, назад, в сторону в боевой стойке)

5. ОФП:

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа
(мальчики 15раз, девочки 10 раз)
-поднимание туловища из положения лежа на спине (в парах)
(мальчики 15раз, девочки 10 раз)
-приседания или прыжок (колени к груди
(мальчики 20раз, девочки 15 раз)

-шпагат (поперечный, продольный) – показать

6-й гып (зеленый пояс)

Разделы:

1. Техника рук:

- блоки:

- АРЭ МАККИ – защита нижнего уровня (блокировка)
- МОНТОН МАККИ – защита среднего уровня
- ОЛЬГУЛЬ МАККИ – защита верхнего уровня
- МОНТОН БАККАТ МАККИ – блок рукой изнутри наружу (кулак в положении пальцами к себе)
- БАККАТ ПАЛЬМОК МАККИ – блок рукой изнутри наружу (кулак в положении пальцами от себя)
- ХАНСОННАЛЬ МАККИ – блок ребром ладони

- удары руками:

- МОНТОН ЧИРУГИ – удары руками из стойки чучум соги
- БАНДЕ ЧИРУГИ - удар кулаком передней руки из стойки ап соги
- БАРО ЧИРУГИ – удар кулаком дальней руки из стойки ап соги
- СОННАЛЬ МОК ЧИГИ – рубящий удар ребром ладони

2. Техника ног:

- стойки:

- АП СОГИ – высокая стойка
- НАРАНХИ СОГИ – стойка с параллельными ступнями на ширине плеч
- МОА СОГИ – стойка ступнями вместе
- ЧУЧУМ СОГИ – низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч
- АП КУБИ – длинная стойка
- ДВИТ КУБИ – низкая стойка с опорой на заднюю ногу
- ПУМ СОГИ - короткая стойка с согнутыми в коленях ногами, при этом стопа передняя на носочке, задняя полностью на полу

- удары ногами:

- АП ЧАГИ – удар ногой вперёд
- ДОЛЬО ЧАГИ – удар ногой по окружности
- НЭРЁ ЧАГИ – удар ногой вниз
- МИРО ЧАГИ – удар ногой вперёд (толкающий удар)
- АПНЭРЁ ЧАГИ – удар вниз ногой вовнутрь
- БАККАТНЭРЁ ЧАГИ – удар ногой вниз наружу
- ЙОП ЧАГИ – удар ногой в сторону
- ДВИТ ЧАГИ – прямой удар с разворотом спиной к сопернику

3. Пхумсе:

- №1 - ТХЭГЫК ИЛЬ ДЯНГ
- №2 - ТХЭГЫК И ДЯНГ
- №3 - ТХЭГЫК САМ ДЯНГ

4. Степы:

- 1 основной степ (перемещение вперед, назад, в сторону в боевой стойке)
- 1 основной степ с ударами ногами (перемещение с последующими ударами в боевой стойке передней или дальней ногой)

5. ОФП:

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа
  (мальчики 20раз, девочки 15раз)
- поднимание туловища из положения лежа на спине (в парах)
  (мальчики 20раз, девочки 15раз)

Прыжок (колени к груди)
(мальчики 25раз, девочки 20раз)

- шпагат (поперечный, продольный) – показать

5-й гып (зелено-синий пояс)

Разделы:

1. Техника рук:

- блоки:

- АРЭ МАККИ – защита нижнего уровня (блокировка)
- МОНТОН МАККИ – защита среднего уровня
- ОЛЬГУЛЬ МАККИ – защита верхнего уровня
- МОНТОН БАККАТ МАККИ – блок рукой изнутри наружу (кулак в положении пальцами к себе)
- БАККАТ ПАЛЬМОК МАККИ – блок рукой изнутри наружу (кулак в положении пальцами от себя)
- ХАНСОННАЛЬ МАККИ – блок ребром ладони
- СОННАЛЬ ХЭЧО МАККИ - блок двумя руками наружу ребром ладоней

- удары руками:

- МОНТОН ЧИРУГИ – удары руками из стойки чучум соги
- БАНДЕ ЧИРУГИ - удар кулаком передней руки из стойки ап соги
- БАРО ЧИРУГИ – удар кулаком дальней руки из стойки ап соги
- СОННАЛЬ МОК ЧИГИ – рубящий удар ребром ладони
- МЕ-ДЖУМОК ЧИГИ – оборонительный удар основанием кулака (сравнивают с ударом молота)

2. Техника ног:

- стойки:

- АП СОГИ – высокая стойка
- НАРАНХИ СОГИ – стойка с параллельными ступнями на ширине плеч
- МОА СОГИ – стойка ступнями вместе
- ЧУЧУМ СОГИ – низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч
- АП КУБИ – длинная стойка
- ДВИТ КУБИ – низкая стойка с опорой на заднюю ногу
- ПУМ СОГИ - короткая стойка с согнутыми в коленях ногами, при этом стопа передняя на носочке, задняя полностью на полу

- удары ногами:

- АП ЧАГИ – удар ногой вперёд
- ДОЛЬО ЧАГИ – удар ногой по окружности
- НЭРЁ ЧАГИ – удар ногой вниз
- МИРО ЧАГИ – удар ногой вперёд (толкающий удар)
- АПНЭРЁ ЧАГИ – удар вниз ногой вовнутрь
- БАККАТНЭРЁ ЧАГИ – удар ногой вниз наружу
- ЙОП ЧАГИ – удар ногой в сторону
- ДВИТ ЧАГИ – прямой удар с разворотом спиной к сопернику
- ЙОП ХУРИО ЧАГИ - круговой удар изнутри наружу

3. Пхумсе:

- №1 - ТХЭГЫК ИЛЬ ДЯНГ
- №2 - ТХЭГЫК И ДЯНГ
- №3 - ТХЭГЫК САМ ДЯНГ
- №4 - ТХЭГЫК СА ДЯНГ

4. Степы:

- 1 основной степ (перемещение вперед- назад, в сторону в боевой стойке)
- 1 основной степ с ударами ногами (перемещение с последующими ударами в боевой стойке передней или дальней ногой)
- 2 основной степ (перемещение в боевой стойке вперед- назад)

5. ОФП:

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа
(мальчики 25раз, девочки 20раз)
-поднимание туловища из положения лежа на спине (в парах)
(мальчики 25 раз, девочки 20раз)
-прыжок на двух ногах (колени к груди)
(мальчики 30 раз,25 девочки раз)
-шпагат (поперечный, продольный) – показать

4-й гып (синий пояс)

Разделы:

1. Техника рук:

- блоки:

- АРЭ МАККИ – защита нижнего уровня (блокировка)
- МОНТОН МАККИ – защита среднего уровня
- ОЛЬГУЛЬ МАККИ – защита верхнего уровня
- МОНТОН БАККАТ МАККИ – блок рукой изнутри наружу (кулак в положении пальцами к себе)
- БАККАТ ПАЛЬМОК МАККИ – блок рукой изнутри наружу (кулак в положении пальцами от себя)
- ХАНСОННАЛЬ МАККИ – блок ребром ладони
- СОННАЛЬ ХЭЧО МАККИ- блок двумя руками наружу ребром ладоней

- удары руками:

- МОНТОН ЧИРУГИ – удары руками из стойки чучум соги
- БАНДЕ ЧИРУГИ - удар кулаком передней руки из стойки ап соги
- БАРО ЧИРУГИ – удар кулаком дальней руки из стойки ап соги

- СОННАЛЬ МОК ЧИГИ – рубящий удар ребром ладони
- СОНКУТ ЧИРУГИ – колющий удар кончиками вытянутых, плотно сжатых пальцев плоской ладони
- ДЖЕБИПУМ СОННАЛЬ МОК ЧИГИ – удар ребром ладони по шее с одновременным блоком другой руки
- МЕ-ДЖУМОК ЧИГИ – оборонительный удар основанием кулака (сравнивают с ударом молота)
- ПАЛЬКУП ЧИГИ – удар локтем
- ПАЛЬКУП ПЬОДЖОК ЧИГИ – удар локтем (конечное положение локтя ударной руки фиксируется открытой ладонью свободной руки)

2. Техника ног:

- стойки:

- АП СОГИ – высокая стойка
- НАРАНХИ СОГИ – стойка с параллельными ступнями на ширине плеч
- МОА СОГИ – стойка ступнями вместе
- ЧУЧУМ СОГИ – низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч
- АП КУБИ – длинная стойка
- ДВИТ КУБИ – низкая стойка с опорой на заднюю ногу
- ПУМ СОГИ- короткая стойка с согнутыми в коленях ногами, при этом стопа передняя на носочке, задняя полностью на полу
- КОА СОГИ - х-образная стойка, вес тела в которой падает на опорную ногу, в то время как другая, образующая крест служит всего лишь подпоркой.

- удары ногами:

- АП ЧАГИ – удар ногой вперёд
- ДОЛЬО ЧАГИ – удар ногой по окружности
- НЭРЁ ЧАГИ – удар ногой вниз
- МИРО ЧАГИ – удар ногой вперёд (толкающий удар)
- АПНЭРЁ ЧАГИ – удар вниз ногой вовнутрь
- БАККАТНЭРЁ ЧАГИ – удар ногой вниз наружу
- ЙОП ЧАГИ – удар ногой в сторону
- ДВИТ ЧАГИ – прямой удар с разворотом спиной к сопернику
- ЙОП ХУРИО ЧАГИ- круговой удар изнутри наружу
- МОН-ДОЛЬО ЧАГИ – удар ногой по окружности с разворотом через спину
- ДВИТ ХУРИО ЧАГИ – круговой удар подошвой ноги с разворотом через спину

3. Пхумсе:

- №1 - ТХЭГЫК ИЛЬ ДЯНГ
- №2 - ТХЭГЫК И ДЯНГ
- №3 - ТХЭГЫК САМ ДЯНГ
- №4 - ТХЭГЫК СА ДЯНГ
- №5 – ТХЭГЫК О ДЯНГ

4. Степы:

- 1 основной степ (перемещение вперед- назад, в сторону в боевой стойке)
- 1 основной степ с ударами ногами (перемещение с последующими ударами в боевой стойке передней или дальней ногой)
- 2 основной степ (перемещение в боевой стойке вперед- назад)
- 2 основной степ с ударами ногами (перемещение с последующими ударами в боевой стойке передней или дальней ногой)

5. Спарринг в полном спортивном снаряжении (полный контакт)
6. ОФП:

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа
  (мальчики 30 раз, девочки 25раз)
- поднимание туловища из положения лежа на спине (в парах)
  (мальчики 30 раз, девочки 25 раз)
- прыжок на двух ногах (колени к груди)
  (мальчики 35 раз, девочки 30 раз)
- шпагат (поперечный, продольный) – показать

3-й гып (сине-красный пояс)

Разделы:

1. Техника рук:

- блоки:

- АРЭ МАККИ – защита нижнего уровня (блокировка)
- МОНТОН МАККИ – защита среднего уровня
- ОЛЬГУЛЬ МАККИ – защита верхнего уровня
- МОНТОН БАККАТ МАККИ – блок рукой изнутри наружу (кулак в положении пальцами к себе)
- БАККАТ ПАЛЬМОК МАККИ – блок рукой изнутри наружу (кулак в положении пальцами от себя)
- ХАНСОННАЛЬ МАККИ – блок ребром ладони
- СОННАЛЬ МАККИ – блок ребром ладони с одновременным движением обеих рук
- АРЭ ХЭЧО МАККИ – блокировка обеими руками нижней части корпуса при одновременных атаках с двух сторон.
- БАТАНСОН МОМТОН МАККИ - блок выполняющий дуговое движение открытой ладони

- удары руками:

- МОНТОН ЧИРУГИ – удары руками из стойки чучум соги
- БАНДЕ ЧИРУГИ - удар кулаком передней руки из стойки ап соги
- БАРО ЧИРУГИ – удар кулаком дальней руки из стойки ап соги
- СОННАЛЬ МОК ЧИГИ – рубящий удар ребром ладони
- СОНКУТ ЧИРУГИ – колющий удар кончиками вытянутых, плотно сжатых пальцев плоской ладони
- ДЖЕБИПУМ СОННАЛЬ МОК ЧИГИ – удар ребром ладони по шее с одновременным блоком другой руки
- МЕ-ДЖУМОК ЧИГИ – оборонительный удар основанием кулака

(сравнивают с ударом молота)

- ПАЛЬКУП ЧИГИ – удар локтем
- ПАЛЬКУП ПЬОДЖОК ЧИГИ – удар локтем (конечное положение локтя ударной руки фиксируется открытой ладонью свободной руки)

2. Техника ног:

- стойки:

- АП СОГИ – высокая стойка
- НАРАНХИ СОГИ – стойка с параллельными ступнями на ширине плеч
- МОА СОГИ – стойка ступнями вместе
- ЧУЧУМ СОГИ – низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч
- АП КУБИ – длинная стойка
- ДВИТ КУБИ – низкая стойка с опорой на заднюю ногу
- ПУМ СОГИ - короткая стойка с согнутыми в коленях ногами, при этом стопа передняя на носочке, задняя полностью на полу
- КОА СОГИ - х-образная стойка, вес тела в которой падает на опорную ногу, в то время как другая, образующая крест служит всего лишь подпоркой.

- удары ногами:

- АП ЧАГИ – удар ногой вперёд
- ДОЛЬО ЧАГИ – удар ногой по окружности
- НЭРЁ ЧАГИ – удар ногой вниз
- МИРО ЧАГИ – удар ногой вперёд (толкающий удар)
- АПНЭРЁ ЧАГИ – удар вниз ногой вовнутрь
- БАККАТНЭРЁ ЧАГИ – удар ногой вниз наружу
- ЙОП ЧАГИ – удар ногой в сторону
- ДВИТ ЧАГИ – прямой удар с разворотом спиной к сопернику
- ЙОП ХУРИО ЧАГИ- круговой удар изнутри наружу
- МОН-ДОЛЬО ЧАГИ – удар ногой по окружности с разворотом через спину
- ДВИТ ХУРИО ЧАГИ – круговой удар подошвой ноги с разворотом через спину

3. Пхумсе:

- №1 - ТХЭГЫК ИЛЬ ДЯНГ
- №2 - ТХЭГЫК И ДЯНГ
- №3 - ТХЭГЫК САМ ДЯНГ
- №4 - ТХЭГЫК СА ДЯНГ
- №5 – ТХЭГЫК О ДЯНГ
- №6 – ТХЭГЫК ЮК ДЯНГ

4. Степы:

- 1 основной степ (перемещение вперед- назад, в сторону в боевой стойке)
- 1 основной степ с ударами ногами (перемещение с последующими ударами в боевой стойке передней или дальней ногой)
- 2 основной степ (перемещение в боевой стойке вперед- назад)

- 2 основной степ с ударами ногами (перемещение с последующими ударами в боевой стойке передней или дальней ногой)
- 3 основной степ (перемещение в боевой стойке вперед- назад)

5. Спарринг в полном спортивном снаряжении (полный контакт)
6. ОФП:

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа
  (мальчики 35 раз, девочки 30раз)
- поднимание туловища из положения лежа на спине (в парах)
  (мальчики 35 раз, девочки 30 раз)
- прыжок на двух ногах (колени к груди)
  (мальчики 40 раз, девочки 35 раз)
- шпагат (поперечный, продольный) – показать

2-й гып (красный пояс)

Разделы:

1. Техника рук:

- блоки:

- АРЭ МАККИ – защита нижнего уровня (блокировка)
- МОНТОН МАККИ – защита среднего уровня
- ОЛЬГУЛЬ МАККИ – защита верхнего уровня
- МОНТОН БАККАТ МАККИ – блок рукой изнутри наружу (кулак в положении пальцами к себе)
- БАККАТ ПАЛЬМОК МАККИ – блок рукой изнутри наружу (кулак в положении пальцами от себя)
- ХАНСОННАЛЬ МАККИ – блок ребром ладони
- СОННАЛЬ МАККИ – блок ребром ладони с одновременным движением обеих рук
- АРЭ ХЭЧО МАККИ – блокировка обеими руками нижней части корпуса при одновременных атаках с двух сторон.
- БАТАНСОН МОМТОН МАККИ - блок выполняющий дуговое движение открытой ладони
- ГИВИ МАККИ – одновременное выполнение разными руками блоков АРЭ МАККИ и АН ПАЛЬМОК МОНТОН МАККИ
- МОНТОН ХЭЧО МАККИ – двойной блок БАККАТ ПАЛЬМОК МАККИ (одновременно двумя руками)
- ОТГОРО АРЭ МАККИ – двойной нижний блок с перекрещивание рук

- удары руками:

- МОНТОН ЧИРУГИ – удары руками из стойки чучум соги
- БАНДЕ ЧИРУГИ - удар кулаком передней руки из стойки ап соги
- БАРО ЧИРУГИ – удар кулаком дальней руки из стойки ап соги
- СОННАЛЬ МОК ЧИГИ – рубящий удар ребром ладони
- СОНКУТ ЧИРУГИ – колющий удар кончиками вытянутых, плотно сжатых пальцев плоской ладони
- ДЖЕБИПУМ СОННАЛЬ МОК ЧИГИ – удар ребром ладони по шее с одновременным блоком другой руки

- МЕ-ДЖУМОК ЧИГИ – оборонительный удар основанием кулака (сравнивают с ударом молота)
- ПАЛЬКУП ЧИГИ – удар локтем
- ПАЛЬКУП ПЬОДЖОК ЧИГИ – удар локтем (конечное положение локтя ударной руки фиксируется открытой ладонью свободной руки)
- ДУ ДЖУМОК ДЖОЧЁ ЧИРУГИ – одновременный удар вперёд кулаками обеих рук
- ДУН ДЖУМОК ОЛЬГУЛЬ БАККАТ ЧИГИ – направленный наружу удар внешней стороной кулака

2. Техника ног:

- стойки:

- АП СОГИ – высокая стойка
- НАРАНХИ СОГИ – стойка с параллельными ступнями на ширине плеч
- МОА СОГИ – стойка ступнями вместе
- ЧУЧУМ СОГИ – низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч
- АП КУБИ – длинная стойка
- ДВИТ КУБИ – низкая стойка с опорой на заднюю ногу
- ПУМ СОГИ- короткая стойка с согнутыми в коленях ногами, при этом стопа передняя на носочке, задняя полностью на полу
- КОА СОГИ - х-образная стойка, вес тела в которой падает на опорную ногу, в то время как другая, образующая крест служит всего лишь подпоркой.

- удары ногами:

- АП ЧАГИ – удар ногой вперёд
- ДОЛЬО ЧАГИ – удар ногой по окружности
- НЭРЁ ЧАГИ – удар ногой вниз
- МИРО ЧАГИ – удар ногой вперёд (толкающий удар)
- АПНЭРЁ ЧАГИ – удар вниз ногой вовнутрь
- БАККАТНЭРЁ ЧАГИ – удар ногой вниз наружу
- ЙОП ЧАГИ – удар ногой в сторону
- ДВИТ ЧАГИ – прямой удар с разворотом спиной к сопернику
- ЙОП ХУРИО ЧАГИ- круговой удар изнутри наружу
- МОН-ДОЛЬО ЧАГИ – удар ногой по окружности с разворотом через спину
- ДВИТ ХУРИО ЧАГИ – круговой удар подошвой ноги с разворотом через спину
- МУРУП ЧИГИ – удар коленом
- ПЬОДЖОК ЧАГИ – удар подошвой ноги по ладони разноимённой руки, вытянутой вперёд

3. Пхумсе:

- №1 - ТХЭГЫК ИЛЬ ДЯНГ
- №2 - ТХЭГЫК И ДЯНГ
- №3 - ТХЭГЫК САМ ДЯНГ

- №4 - ТХЭГЫК СА ДЯНГ
- №5 – ТХЭГЫК О ДЯНГ
- №6 – ТХЭГЫК ЮК ДЯНГ
- №7 – ТХЭГУК ЧИЛЬ ДЯНГ

4. Степы:

- 1 основной степ (перемещение вперед- назад, в сторону в боевой стойке)
- 1 основной степ с ударами ногами (перемещение с последующими ударами в боевой стойке передней или дальней ногой)
- 2 основной степ (перемещение в боевой стойке вперед- назад)
- 2 основной степ с ударами ногами (перемещение с последующими ударами в боевой стойке передней или дальней ногой)
- 3 основной степ (перемещение в боевой стойке вперед- назад)
- 3 основной степ ударами ногами (перемещение с последующими ударами в боевой стойке передней или дальней ногой)

5. Спарринг в полном спортивном снаряжении (полный контакт)

6. ОФП:

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа
  (мальчики 40 раз, девочки 35раз)
-поднимание туловища из положения лежа на спине (в парах)
  (мальчики 40 раз, девочки 35 раз)
-прыжок на двух ногах (колени к груди)
  (мальчики 45 раз, девочки 40 раз)
-шпагат (поперечный, продольный) – показать

1-й гып, 1-й дан

Объем экзамена на 1-й гып соответствует объему экзамена на 1-й дан (при аттестации на 1-й дан добавляется один высший пхумсе «Корё»). В принципе, аттестовавшись на 2-й гып, претендент подтвердил усвоение материала первых (4-5)лет обучения, равного сумме знаний и навыков на мастерскую степень - дан. После успешной сдачи экзамена на 2-й гып теперь уже кандидат на 1-й гып(дан) получает от комиссии свой зачетный лист с замечаниями, выявленными в процессе аттестации, для их исправления в период подготовки к экзамену на 1-й гып(дан). Тем самым он демонстрирует свою зрелость, самостоятельность, способность к самооценке, к определению конкретных задач и способов решения в плане индивидуальной подготовки. За отведенное время соискатель должен самостоятельно, имея на руках программу подготовки и пользуясь лишь консультациями тренера, подготовиться к аттестации на 1-й гып (дан).

1-й гып (красно-чёрный пояс), 1-й дан (черный пояс)

Разделы:

1. Техника рук:

- блоки:

- АРЭ МАККИ – защита нижнего уровня (блокировка)
- МОНТОН МАККИ – защита среднего уровня
- ОЛЬГУЛЬ МАККИ – защита верхнего уровня

- МОНТОН БАККАТ МАККИ – блок рукой изнутри наружу (кулак в положении пальцами к себе)
- БАККАТ ПАЛЬМОК МАККИ – блок рукой изнутри наружу (кулак в положении пальцами от себя)
- ХАНСОННАЛЬ МАККИ – блок ребром ладони
- СОННАЛЬ МАККИ – блок ребром ладони с одновременным движением обеих рук
- АРЭ ХЭЧО МАККИ – блокировка обеими руками нижней части корпуса при одновременных атаках с двух сторон.
- БАТАНСОН МОМТОН МАККИ - блок выполняющий дуговое движение открытой ладони
- ГИВИ МАККИ – одновременное выполнение разными руками блоков АРЭ МАККИ и АН ПАЛЬМОК МОНТОН МАККИ
- МОНТОН ХЭЧО МАККИ – двойной блок БАККАТ ПАЛЬМОК МАККИ (одновременно двумя руками)
- ОТГОРО АРЭ МАККИ – двойной нижний блок с перекрещивание рук
- БАККАТ ПАЛЬМОК ГОРДУРО МАККИ – блок напоминает СОННАЛЬ МАККИ (ПХУМСЕ № 4), только выполняется со сжатыми кулаками
- ОСАНТУЛ МАККИ – это блок обеими руками, используемый при одновременной атаке в нижнюю часть корпуса и лицо.
- МУРУП КОККИ – захват ноги с одновременным ударом другой рукой в колено
- АН ПАЛЬМОК ХЭЧО МАККИ – два одновременно выполняемых АН ПАЛЬМОК МОНТОН МАККИ

- удары руками:

- МОНТОН ЧИРУГИ – удары руками из стойки чучум соги
- БАНДЕ ЧИРУГИ - удар кулаком передней руки из стойки ап соги
- БАРО ЧИРУГИ – удар кулаком дальней руки из стойки ап соги
- СОННАЛЬ МОК ЧИГИ – рубящий удар ребром ладони
- СОНКУТ ЧИРУГИ – колющий удар кончиками вытянутых, плотно сжатых пальцев плоской ладони
- ДЖЕБИПУМ СОННАЛЬ МОК ЧИГИ – удар ребром ладони по шее с одновременным блоком другой руки
- МЕ-ДЖУМОК ЧИГИ – оборонительный удар основанием кулака (сравнивают с ударом молота)
- ПАЛЬКУП ЧИГИ – удар локтем
- ПАЛЬКУП ПЬОДЖОК ЧИГИ – удар локтем (конечное положение локтя ударной руки фиксируется открытой ладонью свободной руки)
- ДУ ДЖУМОК ДЖОЧЁ ЧИРУГИ – одновременный удар вперёд кулаками обеих рук
- ДУН ДЖУМОК ОЛЬГУЛЬ БАККАТ ЧИГИ – направленный наружу удар внешней стороной кулака
- ДЖУМОК ДАНЬО ТОК ЧИРУГИ – удар кулаком в подбородок (снизу-вверх)

- КАЛЬДЖЭБИ – захват шеи рукой или удар по шеи.
- ДЖУМОК ПЬОДЖОК ЧИРУГИ – это удар кулаком одной руки при захвате противника другой
- ПЬОНСОНКУТ ДЖОЧЬО ЧИРУГИ – укол или толчок кончиками пальцев вытянутой и повёрнутой вверх ладони

2. Техника ног:

- стойки:

- АП СОГИ – высокая стойка
- НАРАНХИ СОГИ – стойка с параллельными ступнями на ширине плеч
- МОА СОГИ – стойка ступнями вместе
- ЧУЧУМ СОГИ – низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч
- АП КУБИ – длинная стойка
- ДВИТ КУБИ – низкая стойка с опорой на заднюю ногу
- ПУМ СОГИ- короткая стойка с согнутыми в коленях ногами, при этом стопа передняя на носочке, задняя полностью на полу
- КОА СОГИ - х-образная стойка, вес тела в которой падает на опорную ногу, в то время как другая, образующая крест служит всего лишь подпоркой.

- удары ногами:

- АП ЧАГИ – удар ногой вперёд
- ДОЛЬО ЧАГИ – удар ногой по окружности
- НЭРЁ ЧАГИ – удар ногой вниз
- МИРО ЧАГИ – удар ногой вперёд (толкающий удар)
- АПНЭРЁ ЧАГИ – удар вниз ногой вовнутрь
- БАККАТНЭРЁ ЧАГИ – удар ногой вниз наружу
- ЙОП ЧАГИ – удар ногой в сторону
- ДВИТ ЧАГИ – прямой удар с разворотом спиной к сопернику
- ЙОП ХУРИО ЧАГИ - круговой удар изнутри наружу
- МОН-ДОЛЬО ЧАГИ – удар ногой по окружности с разворотом через спину
- ДВИТ ХУРИО ЧАГИ – круговой удар подошвой ноги с разворотом через спину
- МУРУП ЧИГИ – удар коленом
- ПЬОДЖОК ЧАГИ – удар подошвой ноги по ладони разноимённой руки, вытянутой вперёд
- ТВИО АП ЧАГИ – удар вперёд в прыжке

3. Пхумсе:

- №1 - ТХЭГЫК ИЛЬ ДЯНГ
- №2 - ТХЭГЫК И ДЯНГ
- №3 - ТХЭГЫК САМ ДЯНГ
- №4 - ТХЭГЫК СА ДЯНГ
- №5 – ТХЭГЫК О ДЯНГ
- №6 – ТХЭГЫК ЮК ДЯНГ

- №7 – ТХЭГУК ЧИЛЬ ДЯНГ
- №8 – ТХЭГЫК ПАЛЬ ДЯНГ
- №9 – КОРЁ

4. Технический свободный спарринг

5. Кёк па (демонстрационная техника) - разбивание твёрдых предметов (деревянных, пластиковых досок) одиночным ударом руки или ноги.

6. Хосинсуль - приёмы самообороны

7. ОФП:

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа
  (мальчики 70 раз, девочки 50раз)
- поднимание туловища из положения лежа на спине (в парах)
  (мальчики 70 раз, девочки 50 раз)
- прыжок на двух ногах (колени к груди)
  (мальчики 80 раз, девочки 60 раз)
- шпагат (поперечный, продольный) – показать

Комментарии

Член федерации может иметь привилегии при сдаче экзаменов в виде сокращения временных интервалов в следующих случаях:

- победитель (призер) Чемпионата (Первенства) России - по решению исполкома областной (республиканской) федерации;
- победитель (призер) региональных соревнований;
- победитель (призер) областных соревнований.

Во всех случаях основополагающим правилом является неукоснительное, последовательное повышение квалификации от гыпа к гыпу. Исключением может явиться только вступление в федерацию спортсмена из близкородственного вида единоборства, имеющего определенную степень в своей федерации. В этом случае инструктор (руководитель клуба) ходатайствует перед федерацией об аттестации непосредственно на степень, соответствующую уровню его подготовки, экзамен при этом увеличивается в теоретической части, в разделах «Техника рук», «Техника ног», «Пхумсэ» - до полного объема к заявленному гыпу.

Во всех случаях экзаменационная комиссия может увеличить объем разделов, по мере надобности, за счет техники предыдущих степеней.

При сдаче экзаменов на цветные пояса до 4-го гыпа (синий пояс) требуются знания базовой техники, большую часть ударов и блоков при которой, спортсмены выполняют, стоя на месте. Начиная с синего пояса (4-й гып), удары ногами (в атаке и контратаке) экзаменуемые выполняют в движении. А техника рук (блоки, удары руками) и стойки оцениваются при выполнении пхумсэ. Плюс- начиная с этого гыпа спортсмены демонстрируют спарринговую технику(керуги) в полном боевом снаряжении.

Раздел «Керуги» естественным образом завершает соответствующие подразделы программы подготовки.

При сдаче на чёрные пояса(даны) претендент должен во время спарринга продемонстрировать свои лучшие качества, показать сложные технические приёмы(удары в прыжке с разворота).

Раздел «Кёк-па» взят из существующего в Европейском союзе тхэквондо соответствующего раздела, описанного в книге К. Гила и Ким Чур Хвана «Искусство тэквондо». При сдаче на 1-й гып(дан) претендент должен ударом ноги или руки сломать одну доску.

«Хосинсуль» (техника самообороны). При сдаче на даны необходимо в течение 1 мин продемонстрировать 5-7 приёмов самообороны или мачо-керуги от атак соперника.

Оценки могут выставляться как по 100-балльной системе, так и по 5-балльной. Причем 5-балльная система, по опыту последних аттестаций, более предпочтительна, учитывая наш менталитет. Проходной является оценка «удовлетворительно», т.е. 60% по 100-балльной шкале. При этом средний балл по каждому из разделов не должен также быть меньше этой величины. Итогом экзамена является средняя арифметическая отметка всех разделов. По окончании аттестации выдается сертификат установленного образца. На чёрные пояса(даны) документы оформляются в Республике Корея.

Гып, Дан	**Пояс**	**Интервал (месяц)**	**Месяц, год обучения**	**ОФП**	**Пхумсэ**	**Техника рук**	**Техника ног**	**Хосинсуль**	**Кёк-па**	**Керуги**
9	**Желтый**	**4**	**Декабрь(1)**	**+**	**-**	**+**	**+**	**-**	**-**	
8	**Желтый**	**5**	**Май(1)**	**+**	**1**	**+**	**+**	**-**	**-**	
7	**Зеленый**	**5**	**Декабрь(2)**	**+**	**2**	**+**	**+**	**-**	**-**	
6	**Зеленый**	**5**	**Май(2)**	**+**	**3**	**+**	**+**	**-**	**-**	
5	**Синий**	**5**	**Декабрь(3)**	**+**	**4**	**+**	**+**	**-**	**-**	**Свободный**
4	**Синий**	**5**	**Май(3)**	**+**	**5**	**+**	**+**	**-**	**-**	**Свободный**
3	**Красный**	**5**	**Декабрь(4)**	**+**	**6**	**+**	**+**	**-**	**-**	**Свободный**
2	**Красный**	**5**	**Май(4)**	**+**	**7**	**+**	**+**	**-**	**-**	**Свободный**
1	**Красно-чёрный**	**5**	**Декабрь(5)**	**+**	**8**	**+**	**+**	**+**	**+**	**Свободный, одношаговый**
1	**Чёрный**	**5**	**Май(5-6)**	**+**	**9**	**+**	**+**	**+**	**+**	**Свободный, одношаговый**

Список используемой литературы

1. Константин Гил, Ким Чур Хван. «Искусство таэквондо» [Текст] /К.Гил, К.Хван (Три ступени: Ступень 1,Ступень 2, Ступень 3) Библиотека боевых искусств// Изд-во: Советский спорт, 1991 г.- Москва,-539 с.
2. Мо, Чой Сунг ; Глебов, Е.И. ТХЭКВОНДО: основы олимпийского спарринга [Текст] / Ч.С.Мо, Е.И. Глебов// Серия «Мастера боевых искусств»// Изд-во: «Феникс» ,2002 г., Ростов – на – Дону,- 320 с.
3. Мо, Чой Сунг. Азбука тхэквондо. [Текст] / Ч.С.Мо//Серия «Азбука боевых искусств»// Изд-во: «Феникс», 2007 г., Ростов – на – Дону,- 61 с.
4. Головихин, Е.В.; Лошпанов, А.В.; Сулаев, В.А. Программа спортивной подготовки для образовательных учреждений [Текст] /Е.В.Головихин//Программа по тхэквондо (ВТФ)// Изд-во: Советский спорт, 2008 г, Москва,- 128с.
5. Евладова, Е.Б. Дополнительное образование детей: учебник для студентов пед. училищ и колледжей [Текст] / Е.Б. Евладова, Л.Г. Логинова, Н.Н. Михайлова. – Изд-во: ВЛАДОС, 2004. – 352 с.
6. «Примерные требования к программам дополнительного образования детей» [Текст] / Приложение к письму Минобрнауки России // Дополнительное образование. - 2007. - №3. - С. 5-7.
7. Подласый, И.П. Педагогика. Новый курс: Книга 1, 2 [Текст] / И.П. Подласый. – Изд-во: ВЛАДОС, 1999. – 576 с.
8. «Содержание, структура и оформление программ дополнительного образования детей» [Текст] / Приложение к письму Минобрнауки России от 11.12.06 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» // Нормативные документы образовательного учреждения. - 2008. - №3. - С.39-42.
9. Царик, А.В. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации [Текст] / А.В. Царик – М. : Советский спорт, 2002 – 700с.
10. Шулики, Ю.А. ТХЭКВОНДО. Теория и методика (Спортивное единоборство, т1) [Текст] // Изд-во: «Феникс», 2007.- Ростов – на – Дону,- 797 с.
11. Секреты мастера тхэквондо. Сафонкин Сергей, Санкт-Петербург, Феникс, 2014 г. Александров Ю., Психофизилогия. 2-е изд., Учебник для вузов, Издательский центр «Юпитер»2016.- 464 с.

Список рекомендуемой литературы для учащихся и родителей

1. Агафонов, Э.В., Мешалкин, О.Г. Техника борьбы [Текст] / Э.В. Агафонов, О.Г. Мешалкин, – Изд-во: Красноярск, 2012 - 600 с.
2. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте [Текст] /Ю.В. Верхошанский, - Изд-во: М.: Физкультура и спорт, 2010 - 215 с.
3. Гуревич, И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств: 3-е издание, переработанное и дополненное[Текст] /И.А. Гуревич.- Изд-во: Минск, 2011.- 255 с.

4. Фомин, Н.А. Основы возрастной физиологии спорта: [Учеб. пособие] /Н.А. Фомин. Изд-во: Челябинск, ЧГПИ, 2011.- 193 с.
5. Чой Мен Чер Тхэквондо: основы и принципы [Текст]/Чой Мен Чер, С.М Федулов - Изд-во: Липецк: Ориус, 1991. - 72 с.

Учебные фильмы

1. DVD VOL.1~6 UKKIWON Video TAEKWONDO (WORLD TAEWKONDO FEDERATION), Seoul, Korea.- 2007.
2. Master Jung's. Know-how of Actual Cyeoruqi. VOL. 1~4.
3. Kukki. TAEKWONDO. Kukkiwon. VOL.1~2. Seoul Korea.
4. DVD WTF Taekwondo world championships and comments, vol 1-2, Copenhagen, 2009.
5. DVD WTF Taekwondo «Путь чемпиона», Seoul, Korea, 2016.

Приложение 1

Календарный –учебный график

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Тхэквондо»

1-ый год обучения

№ недели	Месяц	Число	Наименование раздела, темы занятия.	Содержание	Форма проведения занятия	Место проведения занятия	Формы контроля	Количество часов на занятии из них.	
								теор.	прак.
			Вводное занятие.	Заполнение анкет. Инструкции по охране труда и технике безопасности, правила поведения учащихся в «ДЮЦ «Орион». **Входной контроль.**	Вводное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по ТБ, контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.5	0.5
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Физическая культура и спорт в России. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ.	Физическая культура и спорт в России. Стойки, удары, блоки,пхумсе,степы,технический спаринг.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением	0.3	0.7

			подготовка.	Подвижные игры и эстафеты.			технических приёмов и упражнений.		
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Физическая культура и спорт в России. Стойки, удары, блоки,пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Физическая культура и спорт в России. Стойки, удары, блоки,пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Физическая культура и спорт в России. Стойки, удары, блоки,пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и	0.3	0.7

				эстафеты.			упражнений.		
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Физическая культура и спорт в России. Стойки, удары, блоки,пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Физическая культура и спорт в России. Стойки, удары, блоки,пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Основы спортивной тренировки. Стойки, удары, блоки,пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и	0.3	0.7

				эстафеты.			упражнений.		
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Основы спортивной тренировки. Стойки, удары, блоки,пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Основы спортивной тренировки. Стойки, удары, блоки,пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Основы спортивной тренировки. Стойки, удары, блоки,пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и	0.3	0.7

				эстафеты.			упражнений.		
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Основы спортивной тренировки. Стойки, удары, блоки, пхумсе, степы, технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1

			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Основы спортивной тренировки. Стойки, удары, блоки,пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Основы спортивной тренировки. Стойки, удары, блоки,пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Краткий обзор истории тхэквондо. Стойки, удары, блоки,пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7

			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Краткий обзор истории тхэквондо. Стойки, удары, блоки,пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Краткий обзор истории тхэквондо. Стойки, удары, блоки,пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Краткий обзор истории тхэквондо. Стойки, удары, блоки,пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех.	Общая физическая и силовая подготовка.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением		1

			подготовка, физ. подготовка.				упражнений.		
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Краткий обзор истории тхэквондо. Стойки, удары, блоки,пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Краткий обзор истории тхэквондо. Стойки, удары, блоки,пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Краткий обзор истории тхэквондо. Стойки, удары, блоки,пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7

			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Краткий обзор истории тхэквондо. Стойки, удары, блоки,пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Краткий обзор истории тхэквондо. Стойки, удары, блоки,пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Основы знаний по гигиене и врачебному контролю. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7

			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Основы знаний по гигиене и врачебному контролю. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Основы знаний по гигиене и врачебному контролю. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1

			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Основы знаний по гигиене и врачебному контролю. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Основы знаний по гигиене и врачебному контролю. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Основы знаний по гигиене и врачебному контролю. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7

			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Основы знаний по гигиене и врачебному контролю. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Основы знаний по гигиене и врачебному контролю. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Основы знаний по гигиене и врачебному контролю. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7

			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Анатомо - физиологические особенности организма человека. Стойки, удары, блоки,пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Анатомо - физиологические особенности организма человека. Стойки, удары, блоки,пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1

			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Анатомо - физиологические особенности организма человека. Стойки, удары, блоки,пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Анатомо - физиологические особенности организма человека. Стойки, удары, блоки,пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Анатомо - физиологические особенности организма человека. Стойки, удары, блоки,пхумсе,степы,тех	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и	0.3	0.7

				нический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.			упражнений.		
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Анатомо - физиологические особенности организма человека. Стойки, удары, блоки,пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Анатомо - физиологические особенности организма человека. Стойки, удары, блоки,пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7

			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Анатомо - физиологические особенности организма человека. Стойки, удары, блоки,пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Анатомо - физиологические особенности организма человека. Стойки, удары, блоки,пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Психологическая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и	0.3	0.7

				эстафеты.			упражнений.		
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Психологическая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Психологическая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1

			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Психологическая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Психологическая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Психологическая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7

			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Психологическая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Психологическая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Психологическая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц,	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением		1

			подготовка, физ. подготовка.	связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.			упражнений.		
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Правила соревнований. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Правила соревнований. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Правила соревнований. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7

			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Правила соревнований. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Правила соревнований. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Правила соревнований. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех.	Общая физическая и силовая подготовка.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением		1

			подготовка, физ. подготовка.				упражнений.		
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Правила соревнований. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Правила соревнований. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Правила соревнований. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7

			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Техническая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Техническая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Техническая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением		1

			подготовка, физ. подготовка.				упражнений.		
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Техническая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Техническая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Техническая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7

			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Техническая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Техническая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Техническая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех.	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением		1

			подготовка, физ. подготовка.	направления движения.			упражнений.		
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Техническая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Техническая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Техническая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7

			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Техническая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Инструкторская судейская практика. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка,	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и		1

			физ. подготовка.	эстафеты.			упражнений.		
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением		1

			подготовка, физ. подготовка.	Подвижные игры и эстафеты.			технических приёмов и упражнений.		
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Инструкторская судейская практика. Стойки, удары, блоки,пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1

			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1

			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Инструкторская судейская практика. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1

				эстафеты.					
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1

			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Инструкторская судейская практика. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1

				эстафеты.					
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1

			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1

			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1

			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1

			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1

			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1

			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1

			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1

			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1

			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1

			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1

			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1

			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1

			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1

			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1

			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка. **Итоговый контроль.**	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
Всего 216 часов									

Приложение 2

Календарный –учебный график
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Тхэквондо»
2-ой год обучения

№ недели	Число	Месяц	Наименование раздела, темы занятия	Содержание	Форма проведения занятия	Место проведения занятия	Формы контроля	Количество часов на занятии из них	
								теор.	прак.
			Вводное занятие.	Заполнение анкет. Инструкции по охране труда и технике безопасности, правила поведения учащихся в «ДЮЦ «Орион». **Входной контроль.**	Вводное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по ТБ, контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.5	0.5
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Физическая культура и спорт в России. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Физическая культура и спорт в России. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и	0.3	0.7

							упражнений.		
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Физическая культура и спорт в России. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Физическая культура и спорт в России. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Физическая культура и спорт в России. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7

			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Физическая культура и спорт в России. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Физическая культура и спорт в России. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Основы спортивной тренировки. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка,	Основы спортивной тренировки. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным	0.3	0.7

			физ. подготовка.	спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.			выполнением технических приёмов и упражнений.		
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Основы спортивной тренировки. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Основы спортивной тренировки. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1

			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Основы спортивной тренировки. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Основы спортивной тренировки. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Основы спортивной тренировки. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7

			Физическая подготовка.	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Краткий обзор истории тхэквондо. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Краткий обзор истории тхэквондо. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Краткий обзор истории тхэквондо. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7

			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Краткий обзор истории тхэквондо. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Краткий обзор истории тхэквондо. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Краткий обзор истории тхэквондо. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1

			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Краткий обзор истории тхэквондо. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Краткий обзор истории тхэквондо. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Краткий обзор истории тхэквондо. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ.	Основы знаний по гигиене и врачебному контролю. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением	0.3	0.7

			подготовка.	Подвижные игры и эстафеты.			технических приёмов и упражнений.		
			Физическая подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Основы знаний по гигиене и врачебному контролю. Стойки, удары, блоки, пхумсе, степы, технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Основы знаний по гигиене и врачебному контролю. Стойки, удары, блоки, пхумсе, степы, технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Основы знаний по гигиене и врачебному контролю. Стойки, удары, блоки, пхумсе, степы, технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и	0.3	0.7

							упражнений.		
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Основы знаний по гигиене и врачебному контролю. Стойки, удары, блоки, пхумсе, степы, технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Основы знаний по гигиене и врачебному контролю. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Основы знаний по гигиене и врачебному контролю. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7

			Физическая подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Основы знаний по гигиене и врачебному контролю. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Основы знаний по гигиене и врачебному контролю. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Анатомо - физиологические особенности организма человека. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7

			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Анатомо - физиологические особенности организма человека. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Анатомо - физиологические особенности организма человека. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Анатомо - физиологические особенности организма человека. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1

			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Анатомо - физиологические особенности организма человека. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Анатомо - физиологические особенности организма человека. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Анатомо - физиологические особенности организма человека. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ.	Анатомо - физиологические особенности организма человека. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением	0.3	0.7

			подготовка.	спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.			технических приёмов и упражнений.		
			Физическая подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Анатомо - физиологические особенности организма человека. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Психологическая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех.	Психологическая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за	0.3	0.7

			подготовка, физ. подготовка.	спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.			правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Психологическая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Психологическая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Психологическая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7

			Физическая подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Психологическая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Психологическая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Психологическая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7

			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Психологическая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Правила соревнований. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Правила соревнований. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1

			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Правила соревнований. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Правила соревнований. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Правила соревнований. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ.	Правила соревнований. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением	0.3	0.7

			подготовка.				технических приёмов и упражнений.		
			Физическая подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Правила соревнований. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Правила соревнований. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1

			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Правила соревнований. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Техническая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Техническая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ.	Техническая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением	0.3	0.7

			подготовка.				технических приёмов и упражнений.		
			Физическая подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Техническая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Техническая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка,	Техническая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным	0.3	0.7

			физ. подготовка.	Подвижные игры и эстафеты.			выполнением технических приёмов и упражнений.		
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Техническая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Техническая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Техническая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7

			Физическая подготовка.	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Техническая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Техническая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Техническая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7

			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Техническая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Инструкторская судейская практика. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением		1

			подготовка.	Подвижные игры и эстафеты.			технических приёмов и упражнений.		
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Инструкторская судейская практика. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1

			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1

			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1

			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Инструкторская судейская практика. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1

			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Инструкторская судейская практика. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1

			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1

			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе, степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1

			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе, степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе, степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе, степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе, степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1

			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе, степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе, степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе, степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе, степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1

			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе, степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе, степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе, степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе, степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1

			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе, степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе, степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе, степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе, степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1

			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе, степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе, степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе, степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1

			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе, степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе, степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе, степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе, степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1

			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе, степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе, степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе, степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе, степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1

			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе, степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе, степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе, степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе, степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1

			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе, степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе, степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе, степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе, степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1

			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе, степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе, степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе, степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе, степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1

			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка. **Итоговый контроль.**	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1

Всего 216 часов

Приложение 3

Календарный –учебный график
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Тхэквондо»
3-ий год обучения

№ недели	Месяц	Число	Наименование раздела, темы занятия	Содержание	Форма проведения занятия	Форма и место проведения занятия	Формы контроля	Количество часов на занятии из них.	
								теор.	Прак.
			Вводное занятие.	Заполнение анкет. Инструкции по охране труда и технике безопасности, правила поведения учащихся в «ДЮЦ «Орион». **Входной контроль.**	Вводное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по ТБ, контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.5	0.5
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Физическая культура и спорт в России. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ.	Физическая культура и спорт в России. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением	0.3	0.7

			подготовка.	Подвижные игры и эстафеты.			технических приёмов и упражнений.		
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Физическая культура и спорт в России. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Физическая культура и спорт в России. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Физическая культура и спорт в России. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7

			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Физическая культура и спорт в России. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Физическая культура и спорт в России. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Основы спортивной тренировки. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка,	Основы спортивной тренировки. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным	0.3	0.7

			физ. подготовка.	спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.			выполнением технических приёмов и упражнений.		
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Основы спортивной тренировки. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Основы спортивной тренировки. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1

			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Основы спортивной тренировки. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Основы спортивной тренировки. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Основы спортивной тренировки. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов	0.3	0.7

				эстафеты.			и упражнений.		
			Физическая подготовка.	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Краткий обзор истории тхэквондо. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Краткий обзор истории тхэквондо. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка,	Краткий обзор истории тхэквондо. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным	0.3	0.7

			физ. подготовка.	спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.			выполнением технических приёмов и упражнений.		
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Краткий обзор истории тхэквондо. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Краткий обзор истории тхэквондо. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Краткий обзор истории тхэквондо. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7

			Физическая подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Краткий обзор истории тхэквондо. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Краткий обзор истории тхэквондо. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Краткий обзор истории тхэквондо. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7

			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Основы знаний по гигиене и врачебному контролю. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Основы знаний по гигиене и врачебному контролю. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Основы знаний по гигиене и врачебному контролю. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1

			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Основы знаний по гигиене и врачебному контролю. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Основы знаний по гигиене и врачебному контролю. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Основы знаний по гигиене и врачебному контролю. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ.	Основы знаний по гигиене и врачебному контролю. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением	0.3	0.7

			подготовка.	Подвижные игры и эстафеты.			технических приёмов и упражнений.		
			Физическая подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Основы знаний по гигиене и врачебному контролю. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Основы знаний по гигиене и врачебному контролю. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1

			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Анатомо - физиологические особенности организма человека. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Анатомо - физиологические особенности организма человека. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Анатомо - физиологические особенности организма человека. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7

			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Анатомо - физиологические особенности организма человека. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Анатомо - физиологические особенности организма человека. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Анатомо - физиологические особенности организма человека. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-тренировоч	Спортивный	Контроль за правильным		1

					ное занятие	зал	выполнением упражнений.		
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Анатомо - физиологические особенности организма человека. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Анатомо - физиологические особенности организма человека. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Анатомо - физиологические особенности организма человека. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7

			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Психологическая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Психологическая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Психологическая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1

			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Психологическая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Психологическая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Психологическая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ.	Психологическая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением	0.3	0.7

			подготовка.	Подвижные игры и эстафеты.			технических приёмов и упражнений.		
			Физическая подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Психологическая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Психологическая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1

			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Правила соревнований. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Правила соревнований. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Правила соревнований. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ.	Правила соревнований. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением	0.3	0.7

			подготовка.	эстафеты.			технических приёмов и упражнений.		
			Физическая подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Правила соревнований. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Правила соревнований. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка,	Правила соревнований. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным	0.3	0.7

			физ. подготовка.	Подвижные игры и эстафеты.			выполнением технических приёмов и упражнений.		
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Правила соревнований. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Правила соревнований. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Техническая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7

			Физическая подготовка.	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Техническая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Техническая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Техническая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7

			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Техническая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Техническая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Техническая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1

			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Техническая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Техническая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Техническая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ.	Техническая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе, степы, технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением	0.3	0.7

			подготовка.	эстафеты.			технических приёмов и упражнений.		
			Физическая подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Техническая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе, степы, технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Техническая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе, степы, технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Инструкторская судейская практика. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов		1

				спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.			и упражнений.		
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Техническая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе, степы, технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Техническая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе, степы, технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Техническая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе, степы, технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением		1

			подготовка.	Подвижные игры и эстафеты.			технических приёмов и упражнений.		
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Инструкторская судейская практика. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1

			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1

			Физическая подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Инструкторская судейская практика. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов		1

				эстафеты.			и упражнений.		
			Физическая подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов		1

				эстафеты.			и упражнений.		
			Физическая подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Инструкторская судейская практика. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1

			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Правила соревнований. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов	0.3	0.7

							и упражнений.		
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Правила соревнований. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1

			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Инструкорская и судейская практика. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1

				движений.					
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Инструкорская и судейская практика. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1

			Физическая подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Инструкорская и судейская практика. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7

			Физическая подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1

			Физическая подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Инструкорская и судейская практика. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1

			Физическая подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1

			Физическая подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Инструкорская и судейская практика. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1

			Физическая подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Инструкорская и судейская практика. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов		1

				эстафеты.			и упражнений.		
			Физическая подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов		1

				эстафеты.			и упражнений.		
			Физическая подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Инструкорская и судейская практика. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1

			Физическая подготовка.	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1

			Физическая подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка. **Итоговый контроль.**	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Инструкорская и судейская практика. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Техническая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Инструкторская судейская практика. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1

			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1

			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Инструкторская судейская практика. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка,	Инструкорская и судейская практика. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным	0.3	0.7

			физ. подготовка.	спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.			выполнением технических приёмов и упражнений.		
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка,	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг,	Учебно-тренировоч	Спортивный	Контроль за правильным		1

			физ. подготовка.	отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	ное занятие	зал	выполнением технических приёмов и упражнений.		
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Инструкторская судейская практика. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением		1

			подготовка.	Подвижные игры и эстафеты.			технических приёмов и упражнений.		
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Инструкорская и судейская практика. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1

			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Инструкторская судейская практика. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Инструкорская и судейская практика. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением		1

							упражнений.		
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением		1

				движения.			упражнений.		
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Инструкорская и судейская практика. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1

			Физическая подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Инструкорская и судейская практика. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов		1

				эстафеты.			и упражнений.		
			Физическая подготовка.	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов		1

				эстафеты.			и упражнений.		
			Физическая подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе, степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением		1

			подготовка.	Подвижные игры и эстафеты.			технических приёмов и упражнений.		
			Физическая подготовка.	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1

			Физическая подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1

			Физическая подготовка.	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка.	Учебно-тренировоч	Спортивный	Контроль за правильным		1

					ное занятие	зал	выполнением упражнений.		
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением		1

				движения.			упражнений.		
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1

			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка. **Итоговый контроль.**	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1

Всего 324 часа

Приложение 4

Календарный –учебный график
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Тхэквондо»
4-ый год обучения

№ недели	Месяц	Число	Наименование раздела, темы занятия	Содержание	Форма проведения занятия	Место проведения занятия	Формы контроля	Количество часов на занятии из них	
								теор.	прак.
			Вводное занятие.	Заполнение анкет. Инструкции по охране труда и технике безопасности, правила поведения учащихся в «ДЮЦ «Орион». Входной контроль.	Вводное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по ТБ, контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.5	0.5
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Физическая культура и спорт в России. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7

			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Физическая культура и спорт в России. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Физическая культура и спорт в России. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка,	Физическая культура и спорт в России. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме.	0.3	0.7

			физ. подготовка.	спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.			Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Физическая культура и спорт в России. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Физическая культура и спорт в России. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических	0.3	0.7

							приёмов и упражнений.		
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Физическая культура и спорт в России. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Основы спортивной тренировки. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Основы спортивной тренировки. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным	0.3	0.7

				эстафеты.			выполнением технических приёмов и упражнений.		
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Основы спортивной тренировки. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Основы спортивной тренировки. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и	0.3	0.7

							упражнений.		
			Физическая подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Основы спортивной тренировки. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1

			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Основы спортивной тренировки. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Основы спортивной тренировки. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Краткий обзор истории тхэквондо. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным	0.3	0.7

				эстафеты.			выполнением технических приёмов и упражнений.		
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Краткий обзор истории тхэквондо. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Краткий обзор истории тхэквондо. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7

			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Краткий обзор истории тхэквондо. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Краткий обзор истории тхэквондо. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Краткий обзор истории тхэквондо. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным	0.3	0.7

				эстафеты.			выполнением технических приёмов и упражнений.		
			Физическая подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Краткий обзор истории тхэквондо. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Краткий обзор истории тхэквондо. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7

			Физическая подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Краткий обзор истории тхэквондо. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Основы знаний по гигиене и врачебному контролю. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1

			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Основы знаний по гигиене и врачебному контролю. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Основы знаний по гигиене и врачебному контролю. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ.	Основы знаний по гигиене и врачебному контролю. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за	0.3	0.7

			подготовка.	Подвижные игры и эстафеты.			правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Основы знаний по гигиене и врачебному контролю. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Основы знаний по гигиене и врачебному контролю. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7

			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Основы знаний по гигиене и врачебному контролю. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Основы знаний по гигиене и врачебному контролю. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Основы знаний по гигиене и врачебному контролю. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным	0.3	0.7

				эстафеты.			выполнением технических приёмов и упражнений.		
			Физическая подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Анатомо - физиологические особенности организма человека. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Анатомо - физиологические особенности организма человека. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7

			Физическая подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Анатомо - физиологические особенности организма человека. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Анатомо - физиологические особенности организма человека. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1

			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Анатомо - физиологические особенности организма человека. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Анатомо - физиологические особенности организма человека. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Анатомо - физиологические особенности организма человека. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным	0.3	0.7

				спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.			выполнением технических приёмов и упражнений.		
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Анатомо - физиологические особенности организма человека. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Анатомо - физиологические особенности организма человека. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7

			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Психологическая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Психологическая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ.	Психологическая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за	0.3	0.7

			подготовка.	Подвижные игры и эстафеты.			правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		
			Физическая подготовка.	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Психологическая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Психологическая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7

			Физическая подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Психологическая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Психологическая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1

			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Психологическая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Психологическая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ.	Правила соревнований. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за	0.3	0.7

			подготовка.	эстафеты.			правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Правила соревнований. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Правила соревнований. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7

			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Правила соревнований. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Правила соревнований. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Правила соревнований. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным	0.3	0.7

							выполнением технических приёмов и упражнений.		
			Физическая подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Правила соревнований. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Правила соревнований. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7

			Физическая подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Правила соревнований. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Техническая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1

			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Техническая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Техническая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Техническая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным	0.3	0.7

							выполнением технических приёмов и упражнений.		
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Техническая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Техническая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7

			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Техническая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Техническая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ.	Техническая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за	0.3	0.7

			подготовка.	эстафеты.			правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		
			Физическая подготовка.	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Техническая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Техническая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7

			Физическая подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Техническая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Техническая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1

			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Инструкторская судейская практика. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и		1

							упражнений.		
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Инструкторская судейская практика. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1

			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1

			Физическая подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением		1

			подготовка.	Подвижные игры и эстафеты.			технических приёмов и упражнений.		
			Физическая подготовка.	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Инструкторская судейская практика. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1

			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1

			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Инструкторская судейская практика. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1

			Физическая подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Правила соревнований. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и	0.3	0.7

							упражнений.		
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Правила соревнований. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических		1

				эстафеты.			приёмов и упражнений.		
			Физическая подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Инструкорская и судейская практика. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением		1

			подготовка.	Подвижные игры и эстафеты.			технических приёмов и упражнений.		
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Инструкорская и судейская практика. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1

			Физическая подготовка.	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических		1

				эстафеты.			приёмов и упражнений.		
			Физическая подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Инструкорская и судейская практика. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1

			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-тренировочное	Спортивный зал	Контроль за правильным		1

					занятие		выполнением упражнений.		
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Инструкорская и судейская практика. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1

			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением		1

			подготовка.	жилетах. Подвижные игры и эстафеты.			технических приёмов и упражнений.		
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Инструкорская и судейская практика. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7

			Физическая подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением		1

			подготовка.	жилетах. Подвижные игры и эстафеты.			технических приёмов и упражнений.		
			Физическая подготовка.	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Инструкорская и судейская практика. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением		1

			подготовка.	жилетах. Подвижные игры и эстафеты.			технических приёмов и упражнений.		
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1

			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Инструкорская и судейская практика. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических		1

				игры и эстафеты.			приёмов и упражнений.		
			Физическая подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка. Итоговый контроль.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Инструкорская и судейская практика. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением	0.3	0.7

							технических приёмов и упражнений.		
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Техническая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Инструкторская судейская практика. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1

			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1

			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Инструкторская судейская практика. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1

			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Инструкорская и судейская практика. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических		1

				игры и эстафеты.			приёмов и упражнений.		
			Физическая подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Инструкторская судейская практика. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1

			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Инструкорская и судейская практика. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1

			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Инструкторская судейская практика. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1

			Физическая подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Инструкорская и судейская практика. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1

			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1

			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Инструкорская и судейская практика. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических		1

				игры и эстафеты.			приёмов и упражнений.		
			Физическая подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Инструкорская и судейская практика. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1

			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-тренировочное	Спортивный зал	Контроль за правильным		1

					занятие		выполнением упражнений.		
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1

			Физическая подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением		1

			подготовка.	жилетах. Подвижные игры и эстафеты.			технических приёмов и упражнений.		
			Физическая подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1

			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением		1

			подготовка.	жилетах. Подвижные игры и эстафеты.			технических приёмов и упражнений.		
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1

			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая	Упражнения с резким	Учебно-	Спортивный	Контроль за		1

			подготовка.	изменением темпа, длины шага и направления движения.	тренировочное занятие	зал	правильным выполнением упражнений.		
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и		1

							упражнений.		
			Физическая подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1

			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка. Итоговый контроль.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1

Всего 324 часа

Приложение 5

Календарный –учебный график
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Тхэквондо»
5-ый год обучения

№ недели	Месяц	Число	Наименование раздела, темы занятия	Содержание	Форма проведения занятия	Место проведения занятия	Формы контроля	Количество часов на занятии из них.	
								Теор.	Прак.
			Вводное занятие.	Заполнение анкет. Инструкции по охране труда и технике безопасности, правила поведения учащихся в «ДЮЦ «Орион». **Входной контроль.**	Вводное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по ТБ, контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.5	0.5
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Физическая культура и спорт в России. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Физическая культура и спорт в России. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов	0.3	0.7

				эстафеты.			и упражнений.		
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Физическая культура и спорт в России. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Физическая культура и спорт в России. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Физическая культура и спорт в России. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7

			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Физическая культура и спорт в России. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Физическая культура и спорт в России. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Основы спортивной тренировки. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка,	Основы спортивной тренировки. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным	0.3	0.7

			физ. подготовка.	спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.			выполнением технических приёмов и упражнений.		
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Основы спортивной тренировки. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Основы спортивной тренировки. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1

			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Основы спортивной тренировки. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Основы спортивной тренировки. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Основы спортивной тренировки. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов	0.3	0.7

				эстафеты.			и упражнений.		
			Физическая подготовка.	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Краткий обзор истории тхэквондо. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Краткий обзор истории тхэквондо. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка,	Краткий обзор истории тхэквондо. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным	0.3	0.7

			физ. подготовка.	спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.			выполнением технических приёмов и упражнений.		
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Краткий обзор истории тхэквондо. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Краткий обзор истории тхэквондо. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Краткий обзор истории тхэквондо. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7

			Физическая подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Краткий обзор истории тхэквондо. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Краткий обзор истории тхэквондо. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Краткий обзор истории тхэквондо. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7

			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Основы знаний по гигиене и врачебному контролю. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Основы знаний по гигиене и врачебному контролю. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Основы знаний по гигиене и врачебному контролю. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1

			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Основы знаний по гигиене и врачебному контролю. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Основы знаний по гигиене и врачебному контролю. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Основы знаний по гигиене и врачебному контролю. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ.	Основы знаний по гигиене и врачебному контролю. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением	0.3	0.7

			подготовка.	Подвижные игры и эстафеты.			технических приёмов и упражнений.		
			Физическая подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Основы знаний по гигиене и врачебному контролю. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Основы знаний по гигиене и врачебному контролю. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1

			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Анатомо - физиологические особенности организма человека. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Анатомо - физиологические особенности организма человека. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Анатомо - физиологические особенности организма человека. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7

			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Анатомо - физиологические особенности организма человека. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Анатомо - физиологические особенности организма человека. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Анатомо - физиологические особенности организма человека. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-трениров	Спортивн ый зал	Контроль за правильным		1

					очное занятие		выполнением упражнений.		
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Анатомо - физиологические особенности организма человека. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Анатомо - физиологические особенности организма человека. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Анатомо - физиологические особенности организма человека. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7

			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Психологическая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Психологическая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Психологическая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1

			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Психологическая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Психологическая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Психологическая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ.	Психологическая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением	0.3	0.7

			подготовка.	Подвижные игры и эстафеты.			технических приёмов и упражнений.		
			Физическая подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Психологическая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Психологическая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1

			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Правила соревнований. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Правила соревнований. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Правила соревнований. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ.	Правила соревнований. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением	0.3	0.7

			подготовка.	эстафеты.			технических приёмов и упражнений.		
			Физическая подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Правила соревнований. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Правила соревнований. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка,	Правила соревнований. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным	0.3	0.7

			физ. подготовка.	Подвижные игры и эстафеты.			выполнением технических приёмов и упражнений.		
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Правила соревнований. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Правила соревнований. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Техническая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7

			Физическая подготовка.	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Техническая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Техническая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Техническая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7

			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Техническая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Техническая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Техническая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1

			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Техническая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Техническая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Техническая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ.	Техническая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением	0.3	0.7

			подготовка.	эстафеты.			технических приёмов и упражнений.			
			Физическая подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1	
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Техническая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7	
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Техническая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7	
			Физическая подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1	
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Инструкторская судейская практика. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов		1	

				спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.			и упражнений.		
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1

			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Инструкторская судейская практика. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам.	Учебно-трениров очное	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением		1

			подготовка.	Подвижные игры и эстафеты.	занятие		технических приёмов и упражнений.		
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для	Учебно-трениров очное	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением		1

				увеличения амплитуды движений.	занятие		упражнений.		
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Инструкторская судейская практика. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1

			Физическая подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1

			Физическая подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Инструкторская судейская практика. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов		1

				эстафеты.			и упражнений.		
			Физическая подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Правила соревнований. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7

			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Правила соревнований. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка,	Инструкорская и судейская практика. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным	0.3	0.7

			физ. подготовка.	спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.			выполнением технических приёмов и упражнений.		
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1

			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Инструкорская и судейская практика. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1

			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Инструкорская и судейская практика. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1

				движений.					
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-трениров очное	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением		1

					занятие		упражнений.		
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе, степы, технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Инструкорская и судейская практика. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1

			Физическая подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе, степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1

			Физическая подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Инструкорская и судейская практика. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1

			Физическая подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Инструкорская и судейская практика. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов		1

				эстафеты.			и упражнений.		
			Физическая подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов		1

				эстафеты.			и упражнений.		
			Физическая подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Инструкорская и судейская практика. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1

			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка. **Итоговый контроль.**	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Инструкорская и судейская практика. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7

			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Техническая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Инструкторская судейская практика. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах.	Учебно-трениров очное	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением		1

			подготовка.	Подвижные игры и эстафеты.	занятие		технических приёмов и упражнений.		
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Инструкторская судейская практика. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1

			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Инструкорская и судейская практика. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-трениров очное	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением		1

					занятие		упражнений.		
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления	Учебно-трениров очное	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением		1

				движения.	занятие		упражнений.		
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Инструкторская судейская практика. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Инструкорская и судейская практика. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7

			Физическая подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Инструкторская судейская практика. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1

			Физическая подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Инструкорская и судейская практика. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1

			Физическая подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Инструкорская и судейская практика. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов		1

				эстафеты.			и упражнений.		
			Физическая подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка,	Инструкорская и судейская практика. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным	0.3	0.7

			физ. подготовка.	спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.			выполнением технических приёмов и упражнений.		
			Физическая подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1

			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1

			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1

			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1

			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1

			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1

			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1

			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1

			Физическая подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1

			Физическая подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка. **Итоговый контроль.**	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1

Всего 324 часа

Приложение 6

Календарный –учебный график
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Тхэквондо»
6-ой год обучения

№ неде ли	Мес яц	Чис ло	Наименование раздела, темы занятия	Содержание	Форма проведения занятия	Место проведения занятия	Формы контроля	Количество часов на занятии из них.	
								теор.	прак.
			Вводное занятие.	Заполнение анкет. Инструкции по охране труда и технике безопасности, правила поведения учащихся в «ДЮЦ «Орион». **Входной контроль.**	Вводное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по ТБ, контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.5	0.5
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Физическая культура и спорт в России. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ.	Физическая культура и спорт в России. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением	0.3	0.7

			подготовка.	Подвижные игры и эстафеты.			технических приёмов и упражнений.		
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Физическая культура и спорт в России. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Физическая культура и спорт в России. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Физическая культура и спорт в России. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7

			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Физическая культура и спорт в России. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Физическая культура и спорт в России. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Основы спортивной тренировки. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7

			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Основы спортивной тренировки. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Основы спортивной тренировки. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Основы спортивной тренировки. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1

			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Основы спортивной тренировки. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Основы спортивной тренировки. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Основы спортивной тренировки. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7

			Физическая подготовка.	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Краткий обзор истории тхэквондо. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Краткий обзор истории тхэквондо. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Краткий обзор истории тхэквондо. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7

			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Краткий обзор истории тхэквондо. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Краткий обзор истории тхэквондо. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Краткий обзор истории тхэквондо. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1

			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Краткий обзор истории тхэквондо. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Краткий обзор истории тхэквондо. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Краткий обзор истории тхэквондо. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ.	Основы знаний по гигиене и врачебному контролю. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением	0.3	0.7

			подготовка.	Подвижные игры и эстафеты.			технических приёмов и упражнений.		
			Физическая подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Основы знаний по гигиене и врачебному контролю. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Основы знаний по гигиене и врачебному контролю. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1

			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Основы знаний по гигиене и врачебному контролю. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Основы знаний по гигиене и врачебному контролю. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Основы знаний по гигиене и врачебному контролю. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ.	Основы знаний по гигиене и врачебному контролю. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением	0.3	0.7

			подготовка.	Подвижные игры и эстафеты.			технических приёмов и упражнений.		
			Физическая подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Основы знаний по гигиене и врачебному контролю. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Основы знаний по гигиене и врачебному контролю. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1

			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Анатомо - физиологические особенности организма человека. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Анатомо - физиологические особенности организма человека. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Анатомо - физиологические особенности организма человека. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ.	Анатомо - физиологические особенности организма человека. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением	0.3	0.7

			подготовка.	спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.			технических приёмов и упражнений.		
			Физическая подготовка.	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Анатомо - физиологические особенности организма человека. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Анатомо - физиологические особенности организма человека. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1

			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Анатомо - физиологические особенности организма человека. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Анатомо - физиологические особенности организма человека. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Анатомо - физиологические особенности организма человека. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ.	Психологическая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением	0.3	0.7

			подготовка.				технических приёмов и упражнений.		
			Физическая подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Психологическая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Психологическая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех.	Психологическая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический	Учебно-трениров очное	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за	0.3	0.7

			подготовка, физ. подготовка.	спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	занятие		правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Психологическая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Психологическая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Психологическая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7

			Физическая подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Психологическая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Психологическая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Правила соревнований. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7

			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Правила соревнований. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Правила соревнований. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Правила соревнований. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1

			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Правила соревнований. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Правила соревнований. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Правила соревнований. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ.	Правила соревнований. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением	0.3	0.7

			подготовка.				технических приёмов и упражнений.		
			Физическая подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Правила соревнований. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Техническая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка,	Техническая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным	0.3	0.7

			физ. подготовка.	Подвижные игры и эстафеты.			выполнением технических приёмов и упражнений.		
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Техническая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Техническая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Техническая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7

			Физическая подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Техническая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Техническая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Техническая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7

			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Техническая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Техническая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Техническая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1

			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Техническая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Техническая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Инструкторская судейская практика. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1

			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1

			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Инструкторская судейская практика. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и		1

							упражнений.		
			Физическая подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Основы знаний по гигиене и врачебному контролю. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Основы знаний по гигиене и врачебному контролю. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ.	Основы знаний по гигиене и врачебному контролю. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением	0.3	0.7

			подготовка.	Подвижные игры и эстафеты.			технических приёмов и упражнений.		
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Основы знаний по гигиене и врачебному контролю. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Основы знаний по гигиене и врачебному контролю. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Основы знаний по гигиене и врачебному контролю. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7

			Физическая подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Основы знаний по гигиене и врачебному контролю. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Основы знаний по гигиене и врачебному контролю. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Анатомо - физиологические особенности организма человека. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7

			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Анатомо - физиологические особенности организма человека. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Анатомо - физиологические особенности организма человека. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Анатомо - физиологические особенности организма человека. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1

			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Анатомо - физиологические особенности организма человека. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Анатомо - физиологические особенности организма человека. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Анатомо - физиологические особенности организма человека. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ.	Анатомо - физиологические особенности организма человека. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением	0.3	0.7

			подготовка.	спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.			технических приёмов и упражнений.		
			Физическая подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Анатомо - физиологические особенности организма человека. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Психологическая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1

			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Психологическая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Психологическая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Психологическая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ.	Психологическая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением	0.3	0.7

			подготовка.				технических приёмов и упражнений.		
			Физическая подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Психологическая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Психологическая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка,	Психологическая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным	0.3	0.7

			физ. подготовка.	Подвижные игры и эстафеты.			выполнением технических приёмов и упражнений.		
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Психологическая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Правила соревнований. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Правила соревнований. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая	Упражнения с резким	Учебно-	Спортивн	Контроль за		1

			подготовка.	изменением темпа, длины шага и направления движения.	трениров очное занятие	ый зал	правильным выполнением упражнений.		
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Правила соревнований. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Правила соревнований. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1

			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Инструкорская и судейская практика. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1

			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Инструкорская и судейская практика. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1

			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1

			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Инструкорская и судейская практика. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1

			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Инструкорская и судейская практика. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7

			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1

			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Инструкорская и судейская практика. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1

			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка. **Итоговый контроль.**	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Инструкорская и судейская практика. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7

			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Техническая подготовка. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Инструкторская судейская практика. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и		1

							упражнений.		
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Инструкторская судейская практика. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1

			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Инструкорская и судейская практика. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-трениров очное	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением		1

					занятие		упражнений.		
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1

			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Инструкторская судейская практика. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Инструкорская и судейская практика. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1

			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Инструкторская судейская практика. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1

			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Инструкорская и судейская практика. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1

			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Инструкорская и судейская практика. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1

			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Теор. подготовка, тех. подготовка, физ. подготовка.	Инструкорская и судейская практика. Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контрольный опрос по пройденной теме. Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.	0.3	0.7
			Физическая подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1

			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1

			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1

			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1

			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1

			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка,	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг,	Учебно-трениров	Спортивн ый зал	Контроль за правильным		1

			физ. подготовка.	отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	очное занятие		выполнением технических приёмов и упражнений.		
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и		1

							упражнений.		
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения для развития ловкости и быстроты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и		1

							упражнений.		
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы, спаринг, отработка ударов в жилетах. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Упражнения на гибкость, на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-трениров очное занятие	Спортивн ый зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и		1

							упражнений.		
			Тех. подготовка, физ. подготовка.	Стойки, удары, блоки, пхумсе,степы,технический спаринг, удары по лапам. Подвижные игры и эстафеты.	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений.		1
			Физическая подготовка.	Общая физическая и силовая подготовка. **Итоговый контроль.**	Учебно-тренировочное занятие	Спортивный зал	Контроль за правильным выполнением упражнений.		1

Всего 324 часа