

Муниципальное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
Детский центр «Восхождение»

Согласовано:  
Методический совет  
от «27» августа 2024 г.  
Протокол № 1



Утверждаю:  
Директор ЦД «Восхождение»  
О.В. Хайкина  
\_\_\_\_\_ 2024г.

Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1  
от «29» августа 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Рукопашный бой Нят-Нам»**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Виды деятельности: оздоровительная физкультура

Возраст учащихся: 6-17 лет

Срок реализации: 4 года.

Автор-составитель:

Бальнин О.Э.,

педагог дополнительного образования

Консультанты:

Ларина Н.В., методист

Огуенко О.Ю., методист

Патушина И.В., методист

Семёнова Т.В., методист

## Оглавление

Пояснительная записка .....	3
Учебно-тематический план .....	6
Содержание .....	8
Воспитание.....	16
Обеспечение программы .....	18
Мониторинг образовательных результатов .....	19
Список информационных источников .....	21
Список информационных источников для учащихся и родителей .....	22
Приложения .....	23

## Пояснительная записка

### Введение

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

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

---

### Актуальность программы

Актуальность программы обусловлена интересом детей и их родителей (законных представителей) к данным занятиям, а также перспективными направлениями содержания образования, указанными в Порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам: «Образовательная деятельность по дополнительным общеобразовательным программам должна быть направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в ...занятиях физической культурой и спортом; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся ...».

При разработке программы мы руководствовались положениями следующих **нормативных документов**:

1. Конвенции о правах ребёнка (одобренной Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989г.)
2. Федерального Закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
3. Концепции развития дополнительного образования детей, утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р:
4. Приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)», утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 N 16.
6. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28.

7. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 2.

**Категория учащихся**

- возрастная категория: от 6 до 17 лет;
- учащиеся **без ООП**;
- учащиеся, **не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья** ;

**Направленность (профиль) программы**

Программа имеет **физкультурно-спортивную** /направленность,

**Виды деятельности:**

- оздоровительная физкультура

**Вид программы**

По уровню разработки: **модифицированная**

- По особенностям организации учебного процесса: **модульная**
- По срокам реализации: **среднесрочная**

Срок реализации программы: **4 года.**

Год обучения	Модуль	К-во часов
1 год обучения	1 модуль (М 1.1.)	144 ч.
2 год обучения	1 модуль (М 2.1.)	144 ч.
2 год обучения	2 модуль (М 2.2.)	216 ч.
3 год обучения	1 модуль (М 3.1.)	216 ч.
3 год обучения	2 модуль (М 3.2.)	72 ч
3 год обучения	3 модуль (М 3.3.)	144 ч
4 год обучения	1 модуль (М 4.1.)	216 ч
4 год обучения	2 модуль (М 4.2.)	144 ч

**Цель**

**Цель программы:**  
 формировать физические качества учащихся и содействовать соблюдению здорового образа жизни в процессе овладения боевым искусством.

---

## Задачи

### Задачи программы:

#### ➤ **Обучающие:**

- ✓ сформировать знания об истории и особенности Нят Нам;
- ✓ способствовать освоению техники и тактики Нят Нам;

#### ➤ **Развивающие:**

- ✓ развивать двигательные качества, физические способности.

#### ➤ **Воспитательные:**

- ✓ воспитывать волевые качества.
- 

## Ожидаемые результаты

### 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

#### По окончании 1 модуля 1 года обучения (М 1.1.)

учащиеся/ у учащихся:

- ✓ будут знать правила поведения и технику безопасности на занятиях;
- ✓ будут знать историю и традиции школы Нят-Нам;
- ✓ будут уметь выполнять подводящие упражнения к основным техническим элементам;
- ✓ будут уметь диафрагмально дышать.

### 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

#### По окончании 1 модуля 2 года обучения (М 2.1.)

учащиеся/ у учащихся:

- ✓ будут знать сказания и притчи Нят-Нам;
- ✓ будут знать правила поведения на экзаменах и соревнованиях;
- ✓ будут уметь выполнять основные технические элементы 1 Данга 1 Дая;
- ✓ будут уметь расслаблять мышцы и контролировать нервную систему.

#### По окончании 2 модуля 2 года обучения (М 2.2.)

учащиеся/ у учащихся:

- ✓ будут знать сказания и притчи Нят-Нам;
- ✓ будут знать правила поведения на экзаменах и соревнованиях;
- ✓ будут уметь выполнять основные технические элементы 1 Данга 1 Дая;
- ✓ будут уметь расслаблять мышцы и контролировать нервную систему.

### 3 ГОД ОБУЧЕНИЯ

По окончании **1 модуля 3 года обучения (М 3.1.)** учащиеся/ у учащихся:

- будут знать основы тактики Нят-Нам;
- будут уметь выполнять основные технические элементы 2 Данга 1 Дая;
- будут уметь действовать в ситуации экзамена и на соревнованиях .

По окончании **2 модуля 3 года обучения (М 3.2.)**

учащиеся/ у учащихся:

- ✓ будут знать основы тактики Нят-Нам;
- ✓ будут уметь выполнять основные технические элементы 2 Данга 1 Дая;
- ✓ будут уметь действовать в ситуации экзамена и на соревнованиях .

По окончании **3 модуля 3 года обучения (М 3.3.)**

учащиеся/ у учащихся:

- ✓ будут знать основы тактики Нят-Нам;
- ✓ будут уметь выполнять основные технические элементы 2 Данга 1 Дая;
- ✓ будут уметь действовать в ситуации экзамена и на соревнованиях .
- ✓

#### **4 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

По окончании **1 модуля 4 года обучения (М 4.1.)** учащиеся/ у учащихся:

- будут знать значение элементов Нят-Нам
- будут уметь выполнять основные технические элементы 3 Данга 1 Дая;
- будут уметь действовать в ситуации экзамена и на соревнованиях.

По окончании **2 модуля 4 года обучения (М 4.2.)**

учащиеся/ у учащихся:

- ✓ будут знать значение элементов Нят-Нам
  - ✓ будут уметь выполнять основные технические элементы 3 Данга 1 Дая;
  - ✓ будут уметь действовать в ситуации экзамена и на соревнованиях.
-

---

**Отличительные  
особенности  
программы**

Программа предполагает четыре уровня обучения: нулевой-ОФП с элементами Нят-Нам, первый уровень — 1-й Данг 1-го Дая, второй — 2-й Данг 1-го Дая, третий — 3-й Данг 1-го Дая. На каждый уровень обучения могут быть приняты дети, не посещавшие объединение ранее, но обладающие необходимыми знаниями и умениями, которые оценивает педагог при поступлении.

Особое внимание на занятиях уделяется оздоровлению и укреплению здоровья у детей. Для этих целей применяются общеразвивающие и укрепляющие упражнения базовой техники «Нят-Нам», а также специальные упражнения оздоровительного раздела «Зыонг-шинь». На занятиях развивают координацию, пластику и точность движений. На тренировках с детьми младшего возраста используется много игровых элементов, что создаёт благоприятную атмосферу занятий и стимулирует творческое развитие ребёнка. Вместе с тем большое внимание уделяется дисциплине.

Программа предполагает взаимодействие с родителями учащихся: совместные поездки на соревнования, проведение открытых и совместных занятий, заполнение таблицы самоконтроля учащихся. В основу программы положены следующие **принципы**:

1. Сознательность и активность. Назначение этого принципа состоит в том, чтобы сформировать у занимающихся глубоко осмысленное отношение, устойчивый интерес и потребности к физкультурно-оздоровительной деятельности, а также побуждать их к оптимальной активности.

2. Доступность. Этот принцип означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов обучения возможностям занимающихся.

4. Наглядность. Этот принцип обязывает строить процесс физического воспитания с широким использованием наглядности при обучении и воспитании.

5. Систематичность. Этот принцип предполагает непрерывный учебно-тренировочный процесс, который является целостной системой.

6. Развивающий эффект. Этот принцип требует соблюдения повторяемости и постепенности педагогических воздействий (многократное выполнение нагрузки как в рамках одного занятия, так и системы занятий; постепенное наращивание развивающе-тренирующих воздействий – планомерное увеличение и обновление заданий в сторону их усложнения, увеличения объема и интенсивности нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма).

7. Вариативность в подборе упражнений и заданий.

8. Дифференцированность в зависимости от особенностей каждого учащегося

<b>Режим организации занятий</b>	<b>Формы проведения занятий:</b>		
	Очно-заочная образовательные технологии)	(электронное обучение,	дистанционные

**Количество занятий:**

**1 модуль 1 года обучения. (М 1.1.)**

2 раза в неделю по 2 ч.

Итого: 144 ч.

**1 модуль 2 года обучения. (М 2.1.)**

2 раза в неделю по 2 ч.

Итого: 144 ч.

**2 модуль 2 года обучения. (М 2.2.)**

3 раза в неделю по 2 ч.

Итого: 216 ч.

**1 модуль 3 года обучения. (М 3.1.)**

3 раза в неделю по 2 ч.

Итого: 216 ч.

**2 модуль 3 года обучения. (М 3.2.)**

1 раз в неделю по 2 ч.

Итого: 72 ч.

**3 модуль 3 года обучения. (М 3.3.)**

1 раз в неделю по 2 ч.

Итого: 144 ч.

**1 модуль 4 года обучения. (М 4.1.)**

3 раза в неделю по 2 ч.

Итого: 216 ч.

**2 модуль 4 года обучения. (М 4.2.)**

1 раз в неделю по 2 ч.

Итого: 144 ч.

Особенности организации образовательного процесса:

-Продолжительность одного занятия для детей 5-6 лет составляет – 25 минут. Из них 15 минут составляет практическая часть и 10 минут организационная.

-Продолжительность одного занятия для детей 6-7 лет составляет – 30 минут. Из них 20 минут составляет практическая часть и 10 минут организационная.

-Продолжительность одного занятия для детей от 7 до 8 лет составляет – 40 минут. Из них 35 минут составляет практическая часть и 5 минут организационная.

-Продолжительность одного занятия для детей от 8 до 11 лет составляет – 45 минут.

-В группах от 8 до 11 лет, где обучаются дети с ОВЗ, продолжительность занятия составляет 40 минут.

## Особенности комплектования групп

### *Предполагаемый состав групп:*

<b>Возраст:</b>	Учащиеся разного возраста
<b>Уровень физического развития</b>	Требования: учащиеся, <b>не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья</b>

<i>Наполняемость групп:</i> Модуль	<b>К-во (чел.)</b>
<b>1 модуль 1 года обучения (М 1.1.)</b>	от 10 до 17
<b>1 модуль 2 года обучения (М 2.1.)</b>	от 10 до 17
<b>2 модуль 2 года обучения (М 2.2.)</b>	от 10 до 17
<b>1 модуль 3 года обучения (М 3.1.)</b>	от 10 до 17
<b>2 модуль 3 года обучения (М 3.2.)</b>	от 10 до 17
<b>3 модуль 3 года обучения (М 3.3.)</b>	от 10 до 17
<b>1 модуль 4 года обучения (М 4.1.)</b>	от 10 до 17
<b>2 модуль 4 года обучения (М 4.2.)</b>	от 10 до 17

### *Условия приема учащихся:*

<b>Модуль</b>	<b>Приём учащихся</b>
<b>1 модуль 1 года обучения (М 1.1.)</b>	свободный набор
<b>1 модуль 2 года обучения (М 2.1.)</b>	свободный набор
<b>2 модуль 2 года обучения (М 2.2.)</b>	свободный набор
<b>1 модуль 3 года обучения (М 3.1.)</b>	свободный набор
<b>2 модуль 3 года обучения (М 3.2.)</b>	свободный набор
<b>3 модуль 3 года обучения (М 3.3.)</b>	свободный набор
<b>1 модуль 4 года обучения (М 4.1.)</b>	свободный набор
<b>2 модуль 4 года обучения (М 4.2.)</b>	свободный набор

### **Формы аттестации учащихся**

### ***Способы определения результативности. Формы проведения аттестации.***

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

Формой подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы являются соревнования, экзамен по правилам Федерации Нят-Нам.

**Учебно-тематический план**  
**Первый год обучения — ОФП с элементами Няг Нам.**  
**Модуль 1 (М 1.)**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Введение	1	-	1
2	История школы Няг-Нам	1	-	1
3	Куй-мон	2	2	4
4	Кхой-донг	2	-	2
5	Бо-фап-тай	2	30	32
6	Бо-фап-тьян	2	32	34
7	Тхан-фап	2	12	14
8	Хоа-зяй	2	24	26
9	Бо-чо	1	1	2
10	Зыонг-шинь	2	24	26
11	Зыонг-там-зя-фап. Подведение итогов	1	1	2
	<b>Итого</b>	<b>18</b>	<b>126</b>	<b>144</b>

**Второй год обучения 1 Данг 1го Дая**  
**Модуль 2.1. (М 2.1.)**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Введение	1	-	1
2	Этические и теоретические основы школы «Нят-Нам»	1	-	1
3	Куй-мон	2	-	2
4	Кхой-донг	2	-	2
5	Бо-фап-тай	2	34	36
6	Бо-фап-тьян	2	34	36
7	Тхан-фап	2	8	10
8	Тьян-лык	2	-	2
9	Хоа-зяй	2	30	32
10	Бо-чо	2	-	2
11	Зыонгшинь	2	16	18
12	Зыонг-там-зя-фап. Подведение итогов	2	-	2
	<b>Итого</b>	<b>22</b>	<b>122</b>	<b>144</b>

**Модуль 2.2. (М 2.2.)**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Введение	1	-	1
2	Этические и теоретические основы школы «Нят-Нам»	1	-	1
3	Куй-мон	1	1	2
4	Кхой-донг	1	1	2
5	Бо-фап-тай	2	54	56
6	Бо-фап-тьян	2	54	56
7	Тхан-фап	2	12	14
8	Тьян-лык	1	1	2
9	Хоа-зяй	2	48	50
10	Бо-чо	1	1	2
11	Зыонг-шинь	2	26	28
12	Зыонг-там-зя-фап. Подведение итогов	1	1	2
	<b>Итого</b>	<b>17</b>	<b>199</b>	<b>216</b>

**Третий год обучения 2й Данг 1го Дая. Модуль 3. (М 3.1.)**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Введение	1	-	1
2	Этические и теоретические основы школы «Нят-Нам»	5	-	5
3	Куй-мон	2	-	2
4	Кхой-донг	2	-	2
5	Бо-фап-тай	2	48	50
6	Бо-фап-тьян	2	46	48
7	Тхан-фап	2	16	18
8	Тьян-лык	1	1	2
9	Хоа-зйй	2	62	64
10	Бо-чо	2	-	2
11	Зьонг-шинь	2	18	20
12	Зьонг-там-зя-фап. Подведение итогов	1	1	2
	<b>Итого</b>	<b>24</b>	<b>192</b>	<b>216</b>

**Третий год обучения 2й Данг 1го Дая. Модуль 3. (М 3.2.)**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Введение	1	-	1
2	Этические и теоретические основы школы Нят-Нам	1	-	1
3	Куй-мон	1	1	2
4	Кхой-донг	1	3	4
5	Бо-фап-тай	1	11	12
6	Бо-фап-тьян	1	5	6
7	Тхан-фап	1	5	6
8	Хоа-зйй	1	13	14
9	Бо-чо	1	3	4
10	Зьонгшинь	1	17	18
11	Зьонг-там-зя-фап. Подведение итогов	1	3	4
	<b>Итого</b>	<b>11</b>	<b>61</b>	<b>72</b>

**Третий год обучения 2й Данг 1го Дая. Модуль 3. (М 3.3.)**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Введение	1	-	1
2	Этические и теоретические основы школы «Нят-Нам»	1	-	1
3	Куй-мон	2	-	2
4	Кхой-донг	2	-	2
5	Бо-фап-тай	2	34	36
6	Бо-фап-тьян	2	34	36
7	Тхан-фап	2	8	10
8	Тьян-лык	2	-	2
9	Хоа-зйй	2	30	32
10	Бо-чо	2	-	2
11	Зьонгшинь	2	16	18
12	Зьонг-там-зя-фап. Подведение итогов	2	-	2
	<b>Итого</b>	<b>22</b>	<b>122</b>	<b>144</b>

**Четвертый год обучения 3й Данг 1го Дая.  
Модуль 4. (М 4.1.)**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Введение	1	-	1
2	Этические и теоретические основы школы «Нят-Нам»	5	-	5
3	Куй-мон	2	-	2
4	Кхой-донг	2	-	2
5	Бо-фап-тай	2	38	40
6	Бо-фап-тьян	2	38	40
7	Тхан-фап	2	18	20
8	Тьян-лык	1	1	2
9	Хоа-зяй	2	78	80
10	Бо-чо	1	1	2
11	Зыонг-шинь	2	18	20
12	Зыонг-там-зя-фап. Подведение итогов	1	1	2
	<b>Итого</b>	<b>23</b>	<b>193</b>	<b>216</b>

**Четвертый год обучения 144ч. 3й Данг 1го Дая. Модуль 4. (М 4.2.)**

Наименование темы	Количество часов		
	Теория	Практика	Всего
Введение	1	-	1
Этические и теоретические основы школы «Нят-Нам»	1	-	1
1.Куй-мон	2	-	2
2.Кхой-донг	2	-	2
3.Бо-фап-тай	2	30	32
4.Бо-фап-тьян	2	30	32
5.Тхан-фап	2	8	10
6.Тьян-лык	2	-	2
7.Хоа-зяй	2	38	40
8.Бо-чо	2	-	2
9.Зыонгшинь	2	16	18
10.Зыонг-там-зя-фап. Подведение итогов	2	-	2
<b>Итого</b>	<b>22</b>	<b>122</b>	<b>144</b>

## Содержание программы Первый год обучения – ОФП с элементами Нят Нам

### 1. Введение

*Теория:*

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

### 2. История школы «Нят-Нам» (Приложение № 1)

*Теория:*

История возникновения школы «Нят-Нам» во Вьетнаме, России, Ярославле.

### 3. Куй-мон (традиции и дисциплина школы Нят Нам)

*Теория:*

Значение дисциплины на занятиях, формы традиционных взаимодействий учащихся друг с другом, с преподавателем.

*Практика:*

Разучивание основных стоек и форм общения, репетиция поведения на экзаменах, соревнованиях.

### 4. Кхой-донг (разминка)

*Теория:*

Важность и необходимость проведения разминки перед каждым занятием. Демонстрация видеоматериалов.

### 5. Бо-фап-тай (техника рук)

*Теория:*

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

*Практика:*

Разучивание и выполнение подводящих упражнений для техники Бо-фап-тай.

### 6. Бо-фан-тьян (техника ног)

*Теория:*

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

*Практика:*

Разучивание и выполнение подводящих упражнений для техники Бо-Фан-Тьян.

### 7. Тхан-фап (техника перемещений)

*Теория:*

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

*Практика:*

Перемещения в форме игровых упражнений.

### 8. Хоа-зйй (парная работа)

*Теория:*

Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах.

*Практика:*

Игровые формы парных упражнений:

- укоренение,
- толкание руками,
- борьба на руках,

- липкие руки,
- играющие змеи,
- угадывающие руки,
- борьба на коленях,
- пятнашки ногами,
- пятнашки руками.

### **9. Бо-чо** (дополнительная техника)

*Теория:*

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

*Практика:*

Разучивание и выполнение элементов Бо-чо.

### **10. Зыонг-шинь** (оздоровительная система школы Нят Нам)

*Теория:*

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

*Практика:*

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

### **11. Зыонг-Там-Зя-Фап** (упражнения для развития внутренней энергии (Приложение № 2))

*Теория:*

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

*Практика:*

Выполнение упражнений Зыонг-Там-Зя-Фап, постановка диафрагмального дыхания.

## **Второй год обучения 1й Данг 1го Дая.**

### **1. Введение**

*Теория:*

Охрана труда. ППБ. Культура поведения в клубе, в тренировочном зале, в коллективе. Правила гигиены, техника безопасности, расписание занятий. Анатомия и физиология мышечной, кровеносной и дыхательной систем.

### **2. Этические и теоретические основы школы Нят-Нам** (Приложение № 1)

*Теория:*

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

### **3. Куй-мон** (традиции и дисциплина школы Нят Нам)

*Теория:*

Поведение учащихся на экзаменах и соревнованиях.

*Практика:*

Создание ситуации экзамена и соревнований, репетиция.

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

*Теория:*

Практическое значение каждого элемента Кхой-донг.

*Практика:*

Выполнение элементов Кхой-донг.

### **5. Бо-фап-тай** (техника рук)

*Теория:*

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

*Практика:*

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

### **6. Бо-фап-тьян** (техника ног)

*Теория:*

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

*Практика:*

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

### **7. Тхан-фап** (техника перемещений)

*Теория:*

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

*Практика:*

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

### **8. Тьян-лык** (внешнее укрепление тела, внутреннее – духа)

*Теория:*

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

*Практика:*

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

### **9. Хоа-зйй** (парная работа)

*Теория:*

Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах.

*Практика:*

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

### **10. Бо-чо** (дополнительная техника)

*Теория:*

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

*Практика:*

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

### **11. Зыонг-шинь** (оздоровительная система школы Няг Нам)

*Теория:*

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

*Практика:*

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

### **12. Зыонг-там-зя-фап** (упражнения для развития внутренней энергии (Приложение №2))

*Теория:*

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

*Практика:*

Выполнение упражнений Зыонг-Там-Зя-Фап, 1й этап Зыонг-там-зя-фап.

## Третий год обучения 2й Данг 1го Дая.

### 1. Введение.

*Теория:*

Охрана труда. ППБ. Культура поведения в клубе, в тренировочном зале, в коллективе. Правила гигиены, техника безопасности, расписание занятий. Анатомия и физиология мышечной, кровеносной и дыхательной систем.

### 2. Этические и теоретические основы школы Няг-Нам (Приложение № 1)

*Теория:*

Основные положения тактических методов, методика тренировки тактических методов.

### 3. Куй-мон (традиции и дисциплина школы Няг Нам)

*Теория:*

Правила участия в соревнованиях, правила сдачи экзаменов.

### 4. Кхой-донг (разминка)

*Теория:*

Практическое и оздоровительное значение каждого элемента Кхой-донг.

### 5. Бо-фап-тай (техника рук)

*Теория:*

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

*Практика:*

Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тай 2го Данга 1го Дая.

### 6. Бо-фап-тьян (техника ног)

*Теория:*

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

*Практика:*

Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 2го Данга 1го Дая.

### 7. Тхан-фан (техника перемещений)

*Теория:*

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

*Практика:*

Разучивание и выполнение Тхан-фап 2го Данга 1го Дая

### 8. Тьян-лык (внешнее укрепление тела, внутреннее – духа)

*Теория:*

Значение Тьян-лык для спорта и здоровья. Техника Тьян-лык 2го Данга 1го Дая.

*Практика:*

Разучивание и выполнение техники Тьян-лык 2го Данга 1го Дая.

### 9. Хоа-зьяй (парная работа)

*Теория:*

Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах.

*Практика:*

Разучивание и выполнение техники Хоа-зьяй 2го Данга 1го Дая

### 10. Бо-чо (дополнительная техника)

*Теория:*

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

### **11. Зыонг-шинь** (оздоровительная система школы Няг Нам)

*Теория:*

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

*Практика:*

Разучивание и выполнение упражнений раздела Тиньконг (6,7,8,9,10.), Вуконг (1,5,6,7.), Апдаконг (8,9,10,11,12.), Зайдаконг (4,5,6,7.).

### **12. Зыонг-там-зя-фап** (упражнения для развития внутренней энергии (Приложение №2))

*Теория:*

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

*Практика:*

Выполнение упражнений Зыонг-Там-Зя-Фап, 2й этап Зыонг-там-зя-фап.

## Четвертый год обучения Зданг 1 Дая.

### 1. Введение.

*Теория:*

Охрана труда. ППБ. Культура поведения в клубе, в тренировочном зале, в коллективе. Правила гигиены, техника безопасности, расписание занятий. Анатомия и физиология мышечной, кровеносной и дыхательной систем.

### 2. Этические и теоретические основы школы Няг-Нам (Приложение № 1)

*Теория:*

Основные положения тактических методов, методика тренировки тактических методов.

### 3. Куй-мон (традиции и дисциплина школы Няг Нам)

*Теория:*

Правила участия в соревнованиях, правила сдачи экзаменов.

### 4. Кхой-донг (разминка)

*Теория:*

Практическое и оздоровительное значение каждого элемента Кхой-донг.

### 5. Бо-фап-тай (техника рук)

*Теория:*

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

*Практика:*

Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тай 2го Данга 1го Дая.

### 6. Бо-фап-тьян (техника ног)

*Теория:*

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

*Практика:*

Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 2го Данга 1го Дая.

### 7. Тхан-фан (техника перемещений)

*Теория:*

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

*Практика:*

Разучивание и выполнение Тхан-фап 2го Данга 1го Дая

### 8. Тьян-лык (внешнее укрепление тела, внутреннее – духа)

*Теория:*

Значение Тьян-лык для спорта и здоровья. Техника Тьян-лык 2го Данга 1го Дая.

*Практика:*

Разучивание и выполнение техники Тьян-лык 2го Данга 1го Дая.

### 9. Хоа-зйй (парная работа)

*Теория:*

Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах.

*Практика:*

Разучивание и выполнение техники Хоа-зйй 2го Данга 1го Дая

#### **10. Бо-чо** (дополнительная техника)

*Теория:*

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

*Практика:*

Разучивание и выполнение элементов Бо-чо 2го Данга 1го Дая.

#### **11. Зьонг-шинь** (оздоровительная система школы Нят Нам)

*Теория:*

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

*Практика:*

Разучивание и выполнение упражнений раздела Тиньконг (11,12,13,14,15.), Вуконг (1,5.), Апдаконг (13,14,15,16,17,18.), Зайдаконг (8,9,10,11.).

#### **12. Зьонг-там-зя-фап** (упражнения для развития внутренней энергии (Приложение №2)

*Теория:*

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

*Практика:*

Выполнение упражнений Зьонг-Там-Зя-Фап, 3й этап Зьонг-там-зя-фап.

\* Описание упражнений представлено в учебно-методическом комплексе педагога к программе.

## **Воспитание**

### **Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей**

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

### **Задачами воспитания по программе являются:**

- усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций; информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;
- формирование и развитие личностного отношения детей к художественно-эстетическим занятиям, к собственным нравственным позициям и этике поведения в учебном коллективе;
- приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе учебной группы, применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

### **Целевые ориентиры воспитания детей по программе:**

- понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни;
- безопасного поведения;
- стремления к соблюдению норм спортивной этики;
- уважения к старшим, наставникам; дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности;
- сознания ценности физической культуры, эстетики спорта;
- интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений;
- стремления к командному взаимодействию, к общей победе;

### **Формы и методы воспитания**

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий. Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействий, в подготовке и проведении календарных праздников с участием родителей (законных представителей), организация, проведение и выступление на мероприятиях детского центра

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

### **Условия воспитания, анализ результатов**

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности обучающихся на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих

площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год). Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

## Обеспечение программы

### **Формы обучения:**

- практическое занятие;
- игры;
- соревнование.

### **Методы обучения:**

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

### **Дидактическое обеспечение образовательного процесса:**

- видеозаписи;
- специальная литература школы Няг-Нам.

### **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса:**

- зал;
- маты;
- мячи;
- форма для занятий.

## Мониторинг образовательных результатов

Педагогический мониторинг – это постоянное отслеживание хода образовательного процесса с целью выявления и оценивания его промежуточных результатов, факторов, влияющих на них, а также принятия и реализации управленческих решений по регулированию и коррекции образовательного процесса.

В рамках данной программы мониторинг осуществляется в четырех направлениях:

- текущий контроль теоретических знаний и техники выполнения различных упражнений (беседа и наблюдение);
- контроль физического развития учащихся трижды в год (измерение частоты дыхания, пульса, пробы Штанге, Генчи, самоанализ состояния организма); (Приложение 3,4)
- взаимно- и самоконтроль учащихся на занятиях (наблюдение, самонаблюдение);
- итоговый контроль умений и навыков, состояния здоровья по результатам года (экзамен по правилам Федерации, анализ анкет состояния здоровья).

## Самоанализ состояния организма учащегося

Учащиеся младшего школьного возраста выполняют совместно с родителями.

Учащиеся старшего возраста ведут спортивную книжку.

Предмет анализа	Оценка		
	4	3	2
Самочувствие	Хорошее	Вялость, упадок сил	Слабость, раздражительность, головокружение
Сон	Спокойный, крепкий, освежающий	Прерывистый, засыпание с трудом	Бессонница или повышенная сонливость
Аппетит	Нормальный или слегка повышенный	Пониженный	Отсутствует
Настроение	Жизнерадостное, уверенность в собственных силах, бодрость	Безразличие, равнодушие	Упадническое
Желание заниматься	Большое	Умеренное	Отсутствует
Работоспособность	Высокая, хорошая	Ухудшенная	Резко снижена
Боль в мышцах	Отсутствует	Есть, но быстро проходит после душа, массажа	Длительно, но проходит

Результаты:

26 и выше – очень хорошее

22-25 – хорошее

18-21 – удовлетворительно

14-17 – плохое

### Список информационных источников

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

### Список информационных источников для учащихся и родителей

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

### Этические и теоретические основы школы Няг Нам

#### 1. Методологические принципы

Добиваться качества, не гнаться за количеством.

Этот принцип предполагает постижение самой сути учения, как говорится: «копаешь долго – найдешь многое», «прочно закладывать – крепко стоять», то есть ничего не делать наспех, напоказ, хвастая количеством сделанного.

Изучение борьбы требует глубокого понимания сущности каждого движения, приема до тех пор, пока не станут простыми – «есть, но нет, нет, но есть».

Мой учитель часто рассказывал такую историю:

«Один юноша отправился на поиски учителя боевых искусств. Встретив мастера, известного своим талантом и знанием особых приемов, он обратился к нему с просьбой:

- Учитель, прошу вас принять меня в ученики на три года.
- Нет, ответил холодно учитель, я не буду тебя учить.
- Учитель, возьмите меня в ученики на десять лет.
- Нет.
- Тогда возьмите меня учеником на всю жизнь.
- Хорошо, я возьму тебя, сынок, согласился учитель».

Помню, мне и тогда понравился этот несколько странный рассказ, но только много лет спустя дошел до меня его глубокий смысл: если решил что-то изучить, не спеши («торопливость бесплодна»), будь терпелив, уйди с головой в учебу, забудь о времени, отданном учебе, но днем и ночью думай о своем предмете, чтобы мысль о нем стала твоей второй натурой. Нередко горячее желание поскорей овладеть мастерством мешает ученику добиться успеха. Понятно, почему мастера боевых искусств не берут в ученики нетерпеливых, торопящихся быстрее добиться цели, не учитывая своих возможностей.

Рассказывал учитель и другую историю:

«Ползла как-то многоножка по земле, быстро-быстро перебирая своими многочисленными ножками. Увидел ее червяк и, поздоровавшись, воскликнул:

- Вот это да! Иметь столько ног, так быстро шагать и не запутаться. Ты просто молодчина!

Никогда еще многоножке не приходилось слышать таких похвал в свой адрес, и ей, разумеется, было очень приятно.

- И то правда, подумала она, ведь у меня с обеих сторон по доброй сотне ног, а я свободно управляю ими. Она повернула голову к червяку и проговорила:

- А ты знаешь, почему мне удается шагать сразу всеми ножками?

И, не дожидаясь ответа, принялась объяснять:

- Сделаю шаг первой ножкой справа и сразу же делаю шаг первой ножкой слева, говорила многоножка и показывала червяку, как это делается. Вначале все шло гладко, но через некоторое время все перепуталось: передняя ножка, задняя ножка, седьмая ножка слева, восьмая ножка справа. Ножки стали почему-то налезать друг на друга, цепляться одна за другую, и многоножка завалилась набок».

Ничто не сравнится с той естественностью, которая появляется на вершинах мастерства. Многоножка могла управлять всеми своими ножками только тогда, когда она делала это естественно, не задумываясь, поскольку это было ее врожденной способностью. Именно этого и следует добиваться, занимаясь боевым искусством, добиваться в борьбе той высшей способности, когда руки и ноги становятся вашим послушным орудием, как бы продолжением вашей воли. Такая способность есть не что иное, как условная реакция, доведенная систематическими тренировками до степени инстинкта. На начальных этапах изучения Куен следует внимательно следить за собой и подправлять каждое неверное движение: следить, например, как распределена тяжесть

тела в той или иной стойке, каково расположение рук, как и в каком направлении перемещаются ноги, какой длины должен быть шаг и т.д. Таким образом, постоянно обдумывая и многократно повторяя каждое упражнение, можно добиться истинного совершенства в их выполнении.

Можно, правда, заучивать комплексы упражнений и по-другому – бездумно повторяя их бесчисленное количество раз, добиваясь безошибочного выполнения от начала до конца. Однако, заучив хоть сотню комплексов таким способом, вы едва ли сможете применить их в реальной боевой ситуации.

Однако, если постоянно думать и анализировать, когда можно применить ту или иную позицию, если соперник наносит определенный тот или иной удар, то как его избежать; какой удар наносить сопернику в каждом конкретном случае, что использовать, как, на каком расстоянии. И на основе всего этого делать многократные повторения, чтобы легко выполнить упражнение по своей воле, тогда вы постигните сущность (эссенция тинь) и дух упражнения.

Школа Нят-Нам имеет много особенных и оригинальных Куен, каждый из которых содержит многовековой, добытый потом и кровью творческий опыт наших предков. В каждом приеме есть твердое и мягкое, напряженное и расслабленное, пустое и полное, высокое и низкое, дальнее и близкое, подвижное и неподвижное, действительное и мнимое. В природе не существует покоя, нет определенности и трудно предугадать возможные изменения в ней. Так же и в бою. Необходимо овладевать каждым приемом так, чтобы им можно было отразить сотни других.

Таков смысл принципа «Добиваться качества, не гнаться за количеством».

Понимать многое, отрабатывать конкретное.

Мастера говорят: «Все в мире имеет предел: и жизнь человека, и силы человека. Человеку и 300 лет было бы мало, чтобы достичь истинного мастерства». Значит ли это, что мастера - пессимисты? Нет. В этих словах таится глубокий смысл. Человеку недостаточно одного лишь желания трудиться для познания истины. Он должен максимально сосредоточить свои силы и направить их в нужное русло. Чтобы достичь вершины, нужно правильно выбрать путь и разумно расходовать силы. Тот, кто стремится узнать как можно больше без желания постичь глубину знаний, не постигает вершины познания. Народная мудрость гласит: «Спешите медленно».

Один ученик много лет упорно учился у мастеров искусству борьбы. Однажды он решил, что достиг вершины мастерства, и отправился путешествовать, чтобы найти себе равных и испытать себя. Странствуя, он встретил в лесу старика. Тот сосредоточенно бил руками по дереву, то ускоряя удары, то замедляя их, то усиливая, то ослабляя. Юноша удивился и, подойдя ближе, спросил: «Дедушка, это у вас тренировка? Чему вы так можете научиться?» Старик, не обращая внимания на парня и не прекращая удары, спокойно ответил: «Мастерству». Юноша обрадовался, как радуются, когда находят диковинный алмаз. Он сказал: «Остановитесь на минутку и испытайте свое мастерство в поединке со мной». «Хорошо», - ответил старик. Оба бойца заняли боевые позиции. Старик стоял прямо и уверенно, как старый дуб. Молодой человек маневрировал, демонстрируя отточенную технику движений, меняя стойки. «Я начинаю», - предупредил старик и молниеносным и сильным ударом кулака в грудь сбил молодого человека на землю. Юноша, очнувшись, поднялся на ноги, но снова был сбит с ног уже более легким ударом в голову. После этого старик вернулся к дереву и продолжил тренировку, как будто ничего и не произошло. После второго удара молодой человек встал и с уважением спросил, как ученик учителя: «Дедушка, простите, можно задать один вопрос?» «Пожалуйста», - ответил тот. «Какую технику вы применили в поединке со мной?»

Старик засмеялся и сказал: «Ничего особенного я не применял. Все просто. Я долго тренирую удар, и он становится быстрым и сильным».

Истина всегда проста. Чтобы обрести мастерство, надо идти от простого к сложному. В сложном надо найти простое, а в простом – сложное. Чтобы овладеть

искусством борьбы, необходимо тщательно и многократно отрабатывать множество приемов, изучить и плохие, и хорошие стороны каждого из них. При этом каждый занимающийся должен выбрать наиболее приемлемую для себя технику ведения боя, добиться ее понимания и отточенности исполнения.

Молодой человек стремился узнать как можно больше, но не познал глубины изучаемого, а старик тренировал каждый составной элемент, обдумывал его до тонкостей.

Тот, у кого ловкие руки, должен тренировать руки. Тот, у кого сильные ноги, должен тренировать ноги. Каждый должен выбрать себе высокую или низкую стойку, быструю (гибкую) или медленную (обдуманную) тактику. Все это – чтобы понять суть проблемы и не ошибиться, и тогда человек сам может «перепрыгнуть через себя» (улучшить себя).

Для достижения мастерства, необходимо из огромного объема знаний уметь выбрать свое: свою тактику, свой каскад приемов. То есть то, что соответствует вашим силам и способностям. Долгая и упорная работа над ними позволит вам обрести себя, преодолеть свои слабости, овладеть истинным мастерством.

Когда вы сталкиваетесь в боевой ситуации с более сильным противником, используйте принцип «Понять сложное – применить простое» (Понять многое – применить малое). Это поможет вам легко разобраться в сложном каскаде приемов соперника и применить в ответ обдуманный, наиболее эффективный, тщательно изученный прием. В боевой ситуации силу побеждают ловкостью, осторожностью, точностью и хладнокровием.

Постигать суть, а не форму, овладевая формой, помнить: скорлупа – лишьместилище ядра. (Овладевать формой для того, чтобы она была хорошей скорлупой для ядра).

В древности говорили: «Корни растят крону» или «Лучше добротный материал, чем красивая раскраска». Эти выражения имеют глубокий смысл в обучении борьбе и оценке уровня мастерства учеников, каждый из которых должен прочно усвоить преподносимые ему знания. Любое мгновение может принести победу или поражение, а значит, никому и никогда не позволено допускать и малейшей ошибки в нападении или защите. Мне хорошо запомнился рассказ учителя:

«Какой-то гончар-подмастерье, увлеченный красотой своих кувшинов, отделал и разрисовал их так, что даже донца не оставил без раскраски. Но, к сожалению, он не уделил должного внимания глине, и, когда поставил их в раскаленную печь для обжига, все кувшины потрескались и пропали».

То же и в занятиях боевым искусством: если боец заботится только о красоте поз и стоек, он уподобляется этому гончару. Подобно человеку, который наполняет водой бочку целыми днями, а бочка никак не заполняется, потому что она хоть и большая, но дно у нее дырявое.

Вышеуказанный принцип советует бойцу, сознавая смысл действий, одновременно обращать внимание на отработку приемов. Если нас не слушаются руки и ноги, то как бы ни были хороши наши замыслы, мы никогда не сможем победить даже малоопытного противника.

Когда вас атакует соперник, вы должны использовать его малейший промах, чтобы вовремя замыслить подходящий контрудар. Но если во время выполнения упражнения, приема ваши руки и ноги не слушают приказа головы, то не важно, насколько хорош замысел, возможно поражение.

Прежде чем строить водохранилище, заботятся об источниках воды, способных наполнить его. Поднявшись, эта вода может при умелом управлении выполнить самую невероятную работу. Ее можно пустить и небольшой речушкой, и грандиозным потоком.

Мастер борьбы – это тот, кто умеет правильно накапливать и распределять свои силы, кто может направить их поток в нужное русло, и тогда, подобно водопаду, они способны увлечь за собой камни. (Сила мастера заключается в направлении).

Сознание рождает действие.

Уже в древние времена борьба была не только методом физической закалки тела и наращивания силы рук и ног, но и способом воспитания Воли, помогающей обрести свое Дао для достижения совершенства. Желая стать героем в настоящем смысле должен иметь такие качества, как ум и мужество, он должен быть отличным бойцом и одновременно поэтом, его превосходное знание искусства борьбы должно сочетаться с волей и решительностью. «Сознание рождает действие» - основной принцип, согласно которому уровень действия соответствует уровню нашего сознания. Ум, наблюдательность, способность к анализу своих действий – вот три качества, необходимые «Стремящемуся» для достижения цели своей жизни.

Мой учитель рассказывал:

«У одного известного учителя было много учеников. Среди них был ученик, который по прошествии некоторого времени решил, что уже научился всему у своего учителя, и попросил разрешения отправиться на поиски нового учителя, чтобы обрести знания нового мастерства. Спустя 15 лет он вернулся к своему старому учителю и сказал:

- Учитель! С тех пор как я вас покинул, я достиг высокого мастерства.

- Я рад за тебя. Как называется твое мастерство?

- Учитель, я могу ходить по воде без всяких предметов.

- Боже мой! То, на что ты потратил 15 лет, я и твои друзья могли делать сразу и не потеряли на это ни одной секунды.

Ученик не поверил словам учителя, и тот, чтобы убедить его, привел своих учеников к реке и позвал лодочника, который и перевез всех на другой берег. После этого старый учитель сказал:

- Видите! Знание – это море, и если не сделать правильный выбор Пути, то и тысячи лет не хватит, чтобы постичь его. Поэтому скажите мне, если вы на своем Дао будете полагаться на волю случая, сколько десятков тысячелетий вы потратите?»

А вот другой рассказ:

«Один учитель был очень известным мастером в искусстве написания иероглифов. Написанные им слова отличались красотой и легкостью. Однажды к нему в гости приехал поклонник этого искусства и подарил 100 лоскутов парчи с просьбой написать в качестве ответного подарка одно слово. Учитель, обрадовавшись, сразу же захотел показать свой талант незнакомцу и своим ученикам и приказал приготовить все необходимое.

После того как все было готово, он приступил к делу. Учитель поднимал и опускал руки, делал роскошные движения, чтобы написать слово, показывающее его мастерство, но, из-за того что внутри у него горело только желание похвастаться, первые черты получились твердые и некрасивые. Недовольный, он взял другие лоскуты и стал писать другие слова, но чем больше старался, тем хуже получалось. С каждым разом он все больше и больше терялся перед гостем и учениками.

Много десятков лоскутов парчи исписал учитель, но ничего не получалось. Незнакомец и ученики поняли трудное положение учителя и медленно покинули комнату, оставив его наедине с разбросанными неудачными лоскутами. Благодаря тишине учитель понял свою ошибку и спокойно написал на единственном оставшемся лоскуте парчи слово «удача». Это было самое красивое и самое живое слово в его жизни».

Вначале учитель неудачно писал слова, потому что его душа была беспокойна, а голова занята множеством мыслей. Он спешил показать себя. Когда же он успокоился, забыл свое «я», то успех не заставил себя долго ждать. Успех сопутствует спокойной душе и просветленному разуму.

Каждая настоящая школа борьбы требует от своих бойцов, кроме физических качеств, утонченности чувств, хорошей памяти и разумных рассуждений.

Нят-Нам – одна из таких школ. Поэтому все приемы, содержащие элементы и атаки, и защиты, были построены на рациональности и простоте. Каждое движение в наших приемах должно быть правильно понято и осознано, чтобы его можно было правильно применить в конкретной ситуации. Наша школа не считает, что учить приемы или Куен – это самое главное дело, или тренировать те же приемы до автоматизма всю жизнь. Мы считаем, что приемы и отработанные до автоматизма упражнения есть средство для прохождения первого этапа обучения. Они образуют основу для дальнейшего развития.

В бою Нят-Нам использует ловкость против силы, качество против количества. Тактика школы основана на понимании того, что подвижность постоянно претерпевает различные превращения, неподвижность – инертна, труднее парировать подвижность, легко справиться с инертным противником.

Вот почему наша тактика построена на применении активных контратак, а не пассивной защиты. Это требует от бойцов быстрой реакции, исходящей от их чувствительности и ума. Нельзя не учиться головой. Только таким образом движение может слиться с сознанием и стать его продолжением в единстве.

Воля и дух нужнее рассуждения.

Школа Нят-Нам придает особенно важное значение интеллектуальному развитию своих учеников. Кроме напряженных физических тренировок, процесс обучения затрагивает и такие области знания, как психология, анатомия, физиология человека и др. Каждый ученик, желающий добиться успеха, должен постоянно работать над собой, усваивая эти науки.

Наоборот, Школа Нят-Нам не поддерживает подход, когда человек слишком полагается на свой ум, но сам ленивый, учится чисто формально и любит пустые рассуждения, в соответствии с пословицей: «Пустая бочка гремит громче».

Принцип «Воля и дух нужнее рассуждения» ставит на первое место упорство в работе. Это, безусловно, не значит, что способность правильно мыслить отодвигается на второй план и на нее не стоит обращать внимания. Смысл этого принципа в том, что даже самый светлый ум, способный во всех подробностях усваивать науки, не может достичь совершенства, если не подкреплён такими качествами, как воля и дух. Недаром говорят: «Собираешь долго – набьешь полную корзину» или «Капля за каплей – и кувшин полон». Всем, наверное, известен рассказ о том, как на соревнованиях по бегу упорная черепаха победила хвастливого зайца. Тот же смысл содержит в себе и другой рассказ:

«Какой-то музыкант хвалился перед толпой учеников своей игрой и тут вдруг заметил керосинщика, который проходил мимо с отсутствующим взглядом, словно бы таланта музыканта для него не существовало. Почувствовав себя уязвленным, музыкант встал на пути керосинщика и, повысив голос, сказал:

- А у тебя, старик, видно, и вправду есть талант, если так позволяешь себе насмехаться над другими?

- Какое там! Я просто керосинщик, продаю керосин. Самый обыкновенный человек. Разве что керосин умею разливать осторожно, - ответил спокойно старик.

Музыкант и его ученики громко расхохотались.

- А ну-ка, покажи нам, как ты это делаешь. Это тоже ведь талант.

Старик молча достал из кармана монету с небольшим отверстием посередине, тщательно оттер ее от пыли, положил на высокое горлышко бидона и, подняв бак с керосином, стал наливать в бидон тонкой струйкой керосин, который равномерно, минута за минутой, тек через отверстие монеты, пока бидон не заполнился. Ни одной капли не упало на землю».

Так, благодаря упорству и любви к своему делу, керосинщик достиг высшей ступени мастерства.

В системе упражнений школы содержится набор упражнений базовой техники. И хотя они довольно просты и легко могут надоесть в процессе тренировок, их необходимо упорно и тщательно отрабатывать. Как говорится: «Чем прочнее и глубже фундамент, тем выше башня». Поэтому именно в самом начале, при отработке техники рук и ног, внешних упражнений, техники перемещения, если ученик не проявит должного старания, трудно надеяться на дальнейший успех.

Чтобы добиться результатов в преподавании и тренировках, школа Няг-Нам берет за основу древние методологические способы, которые будут изложены ниже.

## 2. Методологические способы.

Сначала закали волю и дух, потом учишься мастерству.

В нашей школе из поколения в поколение ученики передают друг другу один рассказ:

«Попросились как-то десять юношей в ученики к одному мастеру боевых искусств. Но проходит три года, а учитель словно и не думает о них. Кое-кто из наиболее нетерпеливых вскоре покинул мастера. Через некоторое время еще несколько ребят последовали их примеру. В конце концов остался один-единственный парень, который, не считаясь со временем, с утра до поздней ночи гнул спину на работе по дому.

Однажды вызывает его мастер к себе и спрашивает:

- Ну, а ты почему не уходишь?
- Учитель, я решил учиться у вас и хочу лишь одного – заниматься с вами.
- Возвращайся домой, я не стану обучать тебя.
- Простите, учитель, но вы не такой человек.
- Откуда тебе это известно?
- Об этом мне сказали ваши повседневные дела.
- Ну что ж, тогда я рад, сынок!
- Я не понимаю, чему вы радуетесь, учитель?
- Я рад тому, что ты успел усвоить три первых, самых трудных, мои предмета.

И с той поры мастер стал посвящать ученика в секреты боевого искусства».

Рассказ прост, но только после долгих раздумий я понял, что этими тремя предметами были ТЕРПЕНИЕ, ВЕРА и НАБЛЮДАТЕЛЬНОСТЬ.

Когда мастера далекого прошлого заставляли новичков по два-три года прислуживать им по дому, это было отнюдь не желание воспользоваться даровым трудом. Таким образом происходил отбор кандидатов, проверка их качеств. Ведь недаром гласит древняя мудрость: «Огонь испытывает золото, а трудности – человека».

Чтобы достичь мастерства, необходимо пройти суровые испытания и столкнуться с большими трудностями. Поэтому школа Няг-Нам вначале воспитывает человека, а лишь потом учит его мастерству. Это один из ее основополагающих принципов, ибо известно, что «воспитанный» - значит «образованный», хотя «образованный» еще не значит «воспитанный».

Сначала научись сознать, потом действовать.

Этот подход в обучении искусству борьбы во многом сходен с принципом «сознание рождает действие», но в способе тренировки мастерства носит еще более глубокий смысл.

«Рассказывают, жил когда-то мастер боевых искусств, имя которого было известно по всей округе. Только методы у него были настолько необычны, что мало кто мог пройти курс обучения. Но вот приходит однажды к старику какой-то худенький паренек и просится в школу, обещая послушно выполнять любые требования учителя.

Однако уже в первые дни видит ученик, как время от времени появляется учитель с палкой и молча бьет его по заду. Считая, что ему попало за какую-то оплошность, парень, несмотря на боль, покорно сносит побои. Но с каждым разом удары становятся все больше, причем теперь достается не только заду, но и плечам, и спине, и рукам, и даже голове. Не в силах больше сносить побои, ученик стал изо всех сил стараться не

пропустить момента появления учителя и избежать по возможности его грозной палки. И странно, каждый раз, когда удары не достигали цели, учитель не только не ругался, а вроде бы даже оставался доволен, словно поощряя ученика в его усилиях.

Спустя год учитель изменил тактику: теперь он стал наносить удары то сверху, то снизу, то справа, то слева, то открыто, то внезапно из укрытия. Не давая несчастному ученику ни минуты покоя, он бил его и во время работы, и за едой, и в минуты отдыха. Между ними будто возникла незримая нить, связавшая учителя и ученика, они как бы условились играть в какую-то таинственную игру.

Вынужденный находиться в постоянном страхе, в постоянной готовности избежать ударов, когда все нервы и мышцы напряжены до предела и готовы к действию, ученик постепенно приобрел удивительную способность предугадывать появление старика, предчувствовать его агрессивные намерения. Он так наловчился избегать ударов, что уже с закрытыми глазами, лишь по легкому колебанию воздуха догадывался о приближении учителя и успевал уклониться от вездесущей палки.

Спустя пять лет чувствительность ученика сделалась поистине фантастической. Да и ему самому уже нравилась эта страшная игра. Только теперь, как бы бросив вызов, старик стал гоняться за парнем буквально повсюду, стремясь во что бы то ни стало достать его своей палкой. Однако все было напрасно.

И вот однажды ранней осенью, вечером, когда на небе взошла полная светлая луна, старик прислал за учеником, пригласив его в свою келью, куда тот даже не смел заглядывать. Ученик шел, обуреваемый волнением, полный приятных мыслей: «Видно, после стольких лет моего смирения и терпеливой службы учитель поверил мне, полюбил и хочет наконец передать секреты своего мастерства».

Войдя в келью, ученик опустился на колени, склонившись в приветственном поклоне, а когда поднял голову, увидел учителя, облаченного в торжественные одежды. От горшочка с воткнутыми в песок благовонными палочками плыли клубы ароматного дыма. Подняв с земли ученика, старик заговорил дрогнувшим от волнения голосом:

- Сын мой, собирайся в дорогу. Завтра ты покинешь эти горы и уйдешь отсюда навсегда. Этим вечером мы должны проститься с тобой.

Ученик в смятении пал на колени перед стариком.

- Учитель! Скажите, чем провинился ваш сын, за что вы прогоняете его?

- Нет, сынок, ты не совершил ничего плохого. Просто ты изучил все, что я могу тебе передать, - мягко ответил старый мастер после минуты молчания.

- Но, учитель, я ведь еще не приступал к занятиям!

- Мастером в нашем деле считается тот, кто овладел искусством защиты, умением избегать ударов. И уж если даже мне не удастся достать тебя своей палкой, то кто, скажи мне, может сравниться с тобой?»

В этом рассказе есть, конечно, некоторая натяжка, но по духу он хорошо передает смысл бесспорной истины: в боевом искусстве нет ничего, чем не смог бы овладеть каждый, кто обладает упорством и будет обдуманно, систематически работать над собой.

Чтобы защищаться, надо хорошо понимать атаку.

Основным принципом школы Няг-Нам является «активная защита». Этот подход в тактике защиты основан на анализе психологического состояния атакующего, тех ошибок, которые он невольно допускает в той или иной ситуации. В таком понимании приемы защиты были построены с учетом специфики школы, обеспечивая как высокую личную безопасность, так и эффективность в контратаке.

Все практические методы, такие как «уход от контратаки», принятие удара для контратаки и т.д., которые будут изложены в разделе «Тактические методы защиты», основаны на понимании принципа, отраженного в заглавии метода. Его применение напоминает ситуацию, в которую попадает охотник, стреляющий в упор крупную дичь.

Если он промахнется или только заденет жертву, зверь бросится на охотника, тогда ему будет трудно сохранить свою жизнь.

Тактика активной защиты против атаки, иными словами, «опережающей контратаки» необходима для того, чтобы ударами в открытые места расстроить замыслы соперника в тот момент, когда они только зарождаются, когда противник готовит или начинает удар.

Чтобы атаковать, надо уметь хорошо защищаться.

Метод атаки, которая выражается таким образом, на первый взгляд кажется непонятным и противоречивым, однако имеет глубокий смысл, отражая правило борьбы: «Прежде чем атаковать, обеспечь собственную безопасность», «Хорошо держись перед атакой», «В атаке не забудь о защите». Надо понять, что при этом обеспечивается собственная безопасность при достижении поставленной цели в атаке.

Указанный принцип сродни тактике удава, подстерегающего добычу; лисы, которая, не умея летать, умудряется ловить крупных птиц; тигра, ловящего быстроногую лань. Недаром говорится: «Умный не выставляет свои таланты» или «Принял решение – не раскрывай замысла». Все эти пословицы учат бойцов скрывать до времени свой главный план, не обнаруживать его перед противником.

Тактическое мастерство, собственно, и сводится к этому принципу. Создание неожиданной ситуации в бою, умение замаскировать свой главный замысел, свой основной атакующий прием, чтобы противник не смог принять ответные меры, – в этом высшая тактическая мудрость, непреложный принцип таких приемов, как «прямая активная атака», «провокационная защита для атаки» и т.д., изложенных в главе об основных тактических методах. Все они так или иначе учитывают правило: «Главным является собственная безопасность».

Однажды на тренировке, увлекшись атакой, я стал наносить верхние удары по лицу противника. Вдруг он опустился в нижнюю стойку и нанес несильный удар по моей опорной ноге. Это не ускользнуло от глаз нашего учителя, однако он отвернулся, не произнеся ни слова. Потом я несколько недель ломал голову, размышляя над выражением упрека, мелькнувшего в его глазах. В другой раз, тренируясь с напарником, я уловил ошибку в его стойке и тут же решил провести удар. Но, бац! – и я лечу на пол, так как партнер посекал мою опорную ногу. И на этот раз я заметил на себе взгляд учителя, который снова молча отвернулся в сторону. Только значительно позже, уже став взрослым, я понял, что выражал его взгляд: «Я раскрыл тебе все принципы древнего учения, сынок. Но чтобы овладеть ими, надо платить. И чем глубже хочешь проникнуть в них, тем выше цена».

Воистину: «Немало надо хлебнуть, чтобы сесть на один коврик с мастером».

Умение защищаться и атаковать – гарантия победы.

Это последний, обобщающий принцип древнего учения. Только тот, кто познал, что такое «горячо», понимает, что такое «холодно», и наоборот. Такова, казалось бы, простая, но вместе с тем труднодостижимая истина. «Внешне нет, но фактически есть, и внешне есть, но фактически нет».

Боец, хорошо владеющий искусством защиты, должен чувствовать психологию противника, предвидеть его тактику в атаке. И наоборот, когда представляется случай атаковать самому, то он лучше, чем кто-либо, должен чувствовать все уловки в защите противника («ложная пустота», «настоящая пустота» и т.д.). Не случайно мой учитель любил напоминать историю о лисе, подстерегающей курицу и не замечающей, что ее саму подстерегает волк. Необходимо, как бы говорил он этой историей, видеть перипетии жизни, не упуская ничего из виду. Добрый человек никого не обманет, но и себя никому не позволит обмануть. Настоящий боец, в нашем понимании, кроме обладания разумной тактикой, должен уметь правильно действовать.

Вот почему в школе Няг-Нам придают такое большое значение тактике защиты, считая, что обладание ею есть фундамент, на котором строится вся подготовка бойцов,

основной задачей которой является обеспечение собственной безопасности во всех боевых ситуациях, используя при этом не только тактику активной защиты, но и тактику разнообразных внезапных атак. В этом и состоит смысл последнего принципа.

Зыонг-там-зя-фап



Рис. 422



Рис. 423



Рис. 424



Рис. 425



Рис. 426



Рис. 427



Рис. 428



Рис. 429



Рис. 430



Рис. 431



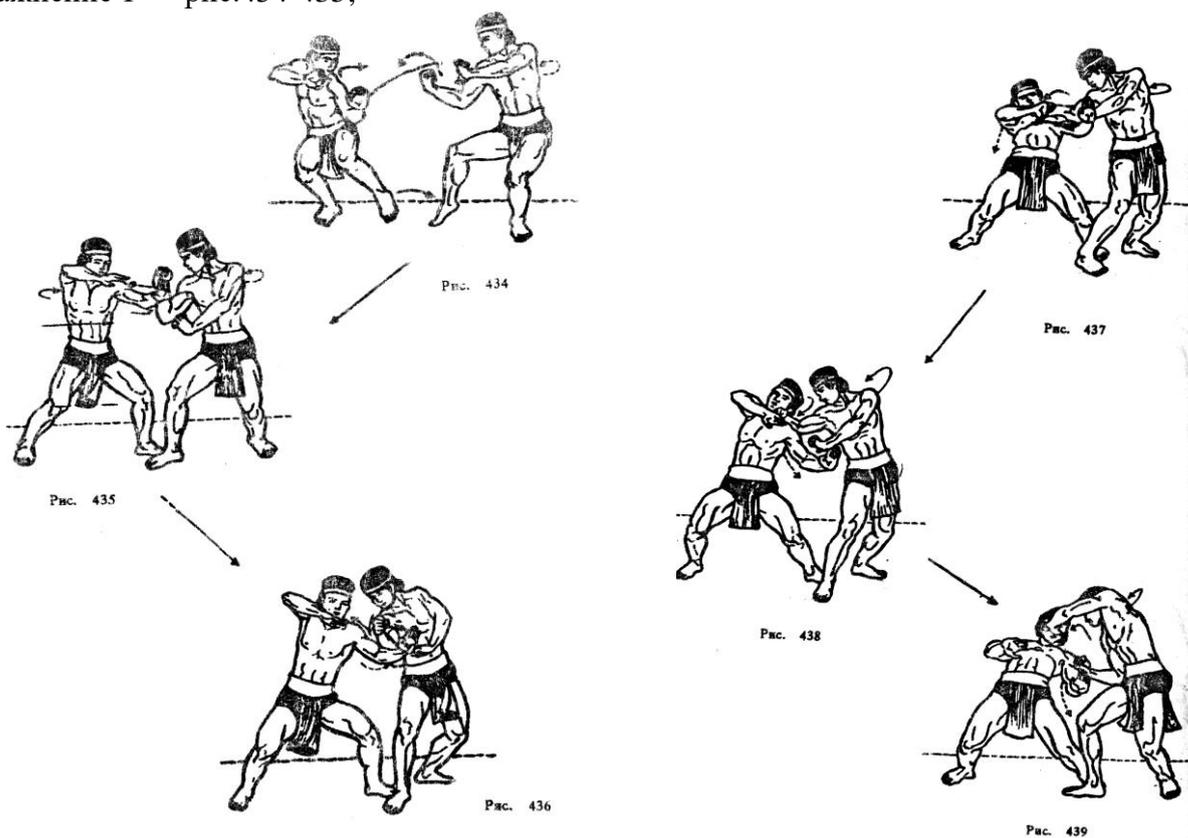
Рис. 432



Рис. 433

Ниже на рис.434-472 проиллюстрировано выполнение серийно-непрерывных ударов защитной тактики. Тху-фап в гармоничном сочетании с техникой перемещения Тхан-фап. Эти девять упражнений отображают некоторые идеи и мысли древнего философского учения.

Упражнение 1 — рис.434-435;



упражнение 2 — рис. 440-443;  
упражнение 3 — рис. 444-447;  
упражнение 4 — рис.448-451;  
упражнение 5 — рис.452-455;  
упражнение 6 — рис.456-459;  
упражнение 7 — рис. 460-462;  
упражнение 8 — рис.463-466;  
упражнение 9 — рис.467-472



Fig. 440



Fig. 441

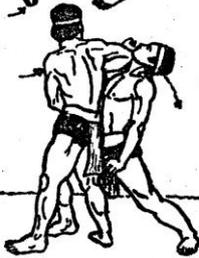


Fig. 442



Fig. 443



Fig. 444



Fig. 445



Fig. 446



Fig. 447

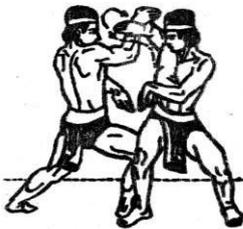


Fig. 448

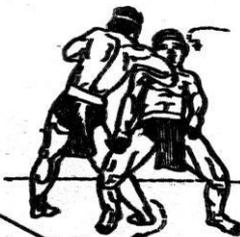


Fig. 449

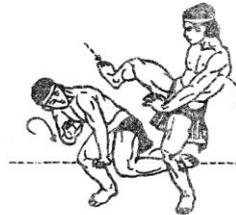


Fig. 454



Fig. 455



Fig. 450



Fig. 451



Fig. 453



Fig. 452

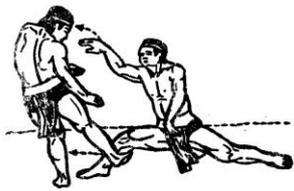


Рис. 456

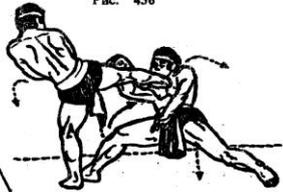


Рис. 457



Рис. 458



Рис. 459



Рис. 460



Рис. 461



Рис. 462



Рис. 463



Рис. 464



Рис. 465



Рис. 466

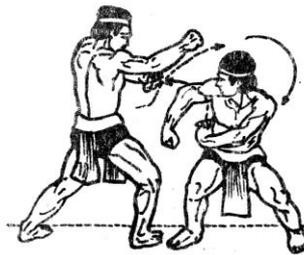


Рис. 467



Рис. 468



Рис. 469



Рис. 470



Рис. 471



Рис. 472

Упражнение Зыонг-там-зя-фап способствует развитию внутренней энергии Кхи. Указания к выполнению просты, первых успехов можно добиться спустя пять - десять месяцев с начала непрерывных тренировок.

Основными требованиями к выполнению упражнения является четкое исполнение указаний и упорная борьба с собственной иннерцией.

Результатом освоения упражнения является накопление внутренней энергии Кхи, восстановление здоровья, увеличение физических и духовных сил, способность легко переносить тяжелые условия и большие нагрузки в процессе тренировки.

Упражнение Зыонг-там-зя-фап способствует развитию у человека реакции, гибкости, выносливости, хладнокровия, помогает научиться расслабляться в нужной ситуации и максимально мобилизовывать свои силы в критический момент, легко переносить монотонность процесса, тренировок и предельное напряжение физических и духовных сил.

Невозможно сразу почувствовать внутреннюю энергию Кхи, невозможно сразу увидеть результат владения ею. Для достижения успеха необходимо время. Если тренируетесь один год, у вас будет результат тренировок одного года, тренируетесь пять лет — результат пяти лет тренировок, десять лет — десяти лет и т.д. Однако, как только вы добьетесь первых видимых результатов владения энергией Кхи, овладеете скрытыми до этого времени возможностями своего организма, вы уже не остановитесь на половине пути. Терпение и трудолюбие — ключи к сокровищнице неограниченных возможностей человека.

Различают четыре этапа тренировок Зыонг-там-зя-фап.

## Этап I.

### Процесс вдоха.

В позиции Няп-динь сидя (медитация в позиции Няп-динь) плавно вдыхать носом воздух. Вдыхая, мысленно представьте некоторый поток энергии, который плавно поднимается вверх через переносицу к голове, затем опускается по затылку вдоль позвоночника вниз, проходит через копчик и собирается в точке Дан-диен (важнейшая точка, находящаяся в нижней части живота). Процесс вдоха заканчивается сжатием собранной энергии в точке Дан-диен.

При вдохе обратите внимание на положена языка. Язык должен быть изогнут так, чтобы его средняя часть была прижата к небу, а кончик — к верхним зубам, Язык выполняет важную роль клапана, регулирующего поток энергии Кхи.

### Процесс выдоха.

Выдох должен быть постепенным. Мысленно проведите собранный поток энергии вверх через пупок к солнечному сплетению и соберите у горла. Задержите дыхание до тех пор, пока сам организм не потребует выдоха, т.е. до тех пор, пока давление энергий Кхи не достигает предела. При выдохе язык возвращается в первоначальное положение. Первый момент выдоха сопровождается звуком похожим на слово "бук".

**ВНИМАНИЕ.** При вдохе живот выпячен, при выдохе — максимально втянут. Первый этап тренировок Зыонг-там-зя-фап длится от 30 до 60 минут ежедневно утром после сна и вечером перед сном.

Если ученик настойчив, правильно и регулярно выполняет это упражнение, то уже приблизительно через год он может почувствовать первые результаты овладения своей внутренней энергией. Они выражаются в том, что при выполнении Зыонг-там-зя-фап ученик чувствует следующее:

- теплоту в животе (некоторые слышат звук, похожий на звук, сопровождающий кипение воды);
- становятся теплыми кисти рук и ступни ног,
- тепло в верхней части головы;
- внутренним зрением видит поток жидкости, текущий по вышеописанной траектории.

Когда добьетесь результатов первого этапа тренировки, вы будете всегда бодрыми, почувствуете легкость в теле, появится свежесть и ясность мысли, хороший сон, прекрасный аппетит, вы забудете слово "болезнь".

Теперь можно приступать к тренировкам второго этапа.

## Этап

## II.

### Процесс вдоха.

Аналогичен процессу вдоха на первом этапе, но есть и отличия. Когда поток внутренней, энергии собрался в точке Дан-диен, сконцентрируйте внимание на Кхи в области пупка. Проведите поток Кхи вокруг пупка дважды по часовой стрелке и дважды в обратном направлении.

Процесс выдоха Выполняется так же, как и на первом этапе но после окончания круговых движений потока Кхи вокруг пупка.

Работать на втором этапе необходимо долго и настойчиво. Во время медитации вы заметите, что ваше тело колеблется, потеряло вес, возникает чувство полета, в ушах раздается стук, на голове поднимаются волосы, начинают двигаться руки, колени. Возникновение этих явлений говорит об эффективности ваших занятий, о том, что вы можете приступать к третьему этапу тренировок.

## Этап III.

### Процесс вдоха.

Аналогичен процессу вдоха на первых двух этапах. Когда поток Кхи сконцентрировался в точке Дан-диен, проведете его вверх, толчком направьте сначала к левой груди, потом — к правой, так сделайте трижды. Затем опустите его снова вниз, в точку Дан-диен.

Процесс выдоха.

Аналогичен процессу выдоха на первых двух этапах.

Третий этап тренировки требует от ученика гораздо больше времени старания, настойчивости. Эффективность ваших тренировок будет подтверждена наличием следующих ощущений:

- когда Кхи сконцентрирован в груди, грудь приподнимается;
- верхняя часть головы и затылок "опухают";
- Кхи излучается через пальцы рук, ладони, ступни ног, ступни ног "горят".

Когда вы достигаете этих ощущений, можете приступить к четвертому этапу тренировки.

Этап IV.

Для тех, кто занимается Зыонг-там-зя-фап с оздоровительной целью, этот этап не является обязательным. Он необходим и обязателен для бойца.

Процесс вдоха.

Аналогичен процессу вдоха на предыдущих этапах, но после накопления потока энергии в точке Дан-диен мысленно делим его на две равные части, а затем направляем каждый по своей ноге. Потоки Кхи выходят через пальцы. Постепенно собрать оба потока обратно в точку Дан-диен, поднять к груди, снова мысленно разделить его пополам, провести по рукам, затем опять собрать в Дан-диен.

Процесс выдоха.

Аналогичен предыдущим этапам.

Четвертый этап тренировки требует очень много времени для достижения хороших результатов, но каждый новый день — это день великих открытий для ищущего.

Результаты длительной и упорной работы не замедлят сказаться, вы будете испытывать следующие ощущения:

- руки и ноги очень гибкие, любые движения выполняются легко и точно;
- открывается способность "держат" сильные удары;
- развивается сила и устойчивость;
- ученик замечает изменения в определенных точках на своем теле при прохождении через них потока Кхи (чувствуется покалывание, иногда появляются красные пятна, как от ожога, и т.д.).

Если вы достигли приведенных выше результатов, можете приступить к выполнению более сложных упражнений для развития внутренней энергии.

**ВНИМАНИЕ.** В процессе тренировок обязательно соблюдение следующих рекомендаций:

- абсолютное расслабление и концентрация;
- ежедневная работа по крайней мере в течение часа;
- хорошо проветренное помещение для тренировки, тишина и покой окружения.

**ВНИМАНИЕ.** В процессе тренировки вы можете испытывать и отрицательные ощущения: головную боль, усталость, резь в глазах, нарушение процесса пищеварения, затруднение дыхания, острую боль в некоторых точках тела.

Не стоит отчаиваться! Продолжайте упорно работать. Отрицательные ощущения исчезнут через 5-10 дней.

На рис.473-477 показаны траектории движения потоков внутренней энергии Кхи.

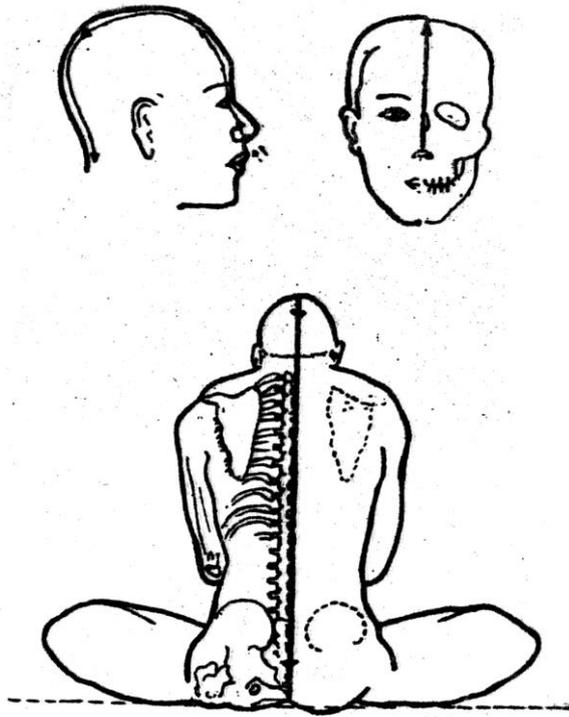


Рис. 473

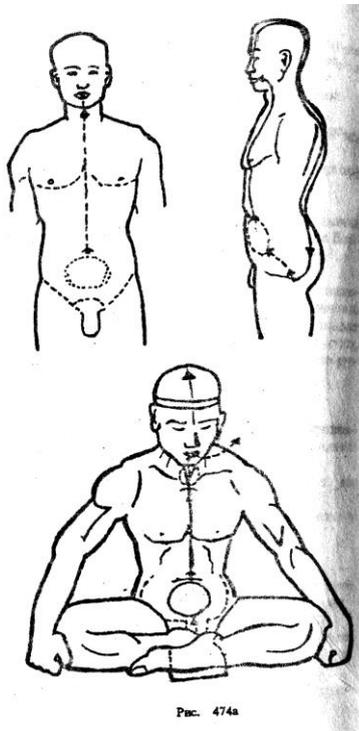


Рис. 474а

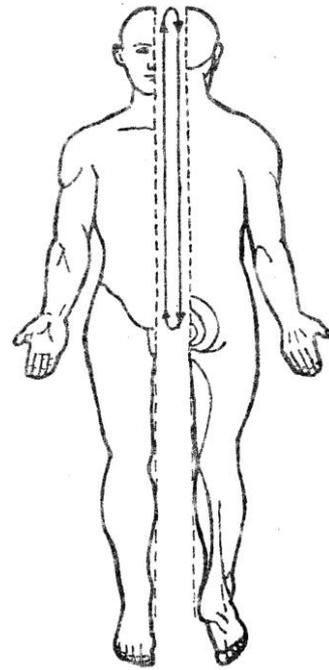


Рис. 474б

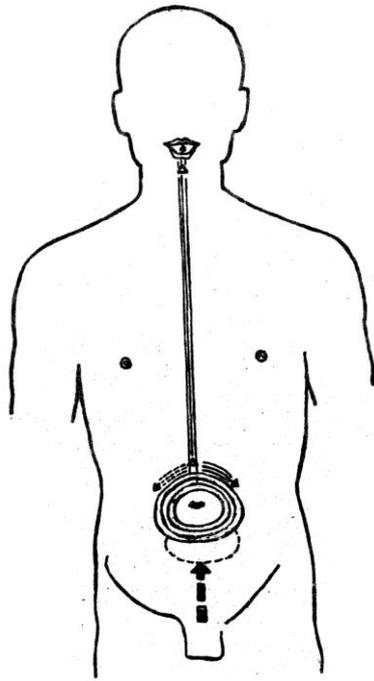


Рис. 475

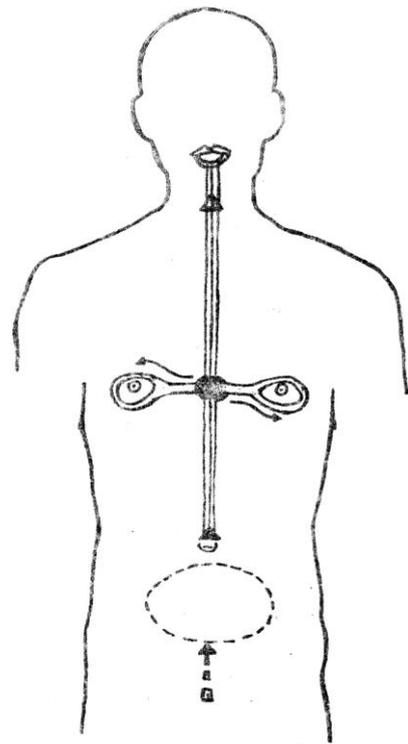


Рис. 476

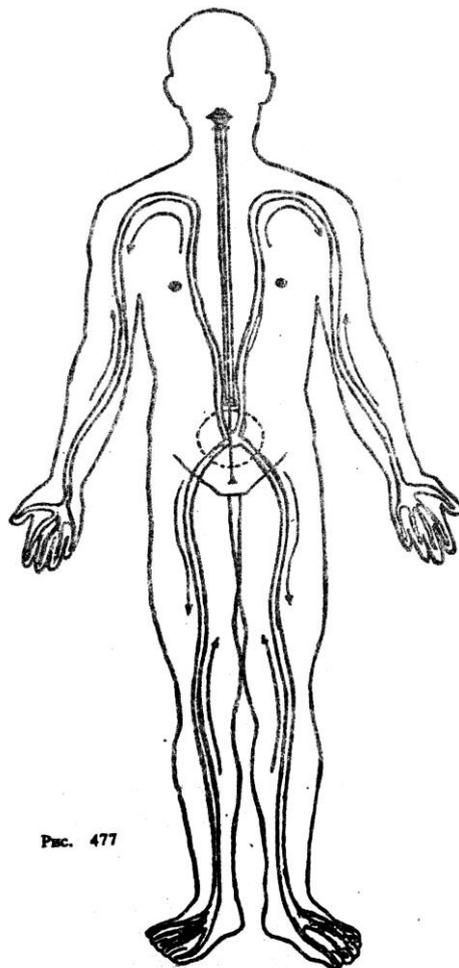


Рис. 477



**Сводная таблица состояния организма учащегося  
на основе самоанализа**

№ п/п	ФИ учащегося	Оценка состояния	
		сентябрь	май
1			
2			
3			
...			

Мониторинг физического развития учащихся

№ п/п	ФИ учащегося	Частота дыхания в мин.			Проба Штанге (Задержка на вдохе), сек.			Проба Генчи (Задержка на выдохе) сек.			Частота пульса за 10 сек.		
		сен	дек	май	сен	дек	май	сен	дек	май	сен	дек	май
1													
2													
3													
...													

Календарно-тематическое планирование

Первый год обучения

Педагог: Балынин О.Э.

ДООП: «Рукопашный бой»

Год обучения: 1й год

Кол-во часов в год – 144 часа

Кол-во часов в неделю – 4

Дата	№ занятия	Тема раздела ДООП	Тема, содержание занятия	Кол-во часов
	1.	Введение  История школы Нят-Нам	1. Охрана труда. ППБ. Культура поведения в клубе, тренировочном зале, в коллективе, правила личной гигиены, техника безопасности при проведении занятий, расписание занятий. 2. История возникновения школы «Нят-Нам» во Вьетнаме, в России, в Ярославле.	1  1
	2.	Куй-мон	Разучивание основных стоек и форм общения. Практическая работа 1 репетиция поведения на экзаменах, соревнованиях	2
	3.	Куй-мон	Разучивание основных стоек и форм общения. Практическая работа 2 репетиция поведения на экзаменах, соревнованиях	2
	4.	Кхой-донг	Важность и необходимость проведения разминки перед каждым занятием. Демонстрация видеоматериалов.	2
	5.	Зыонг-там-зя-фап	Правильное положение тела при выполнении дыхательных упражнений, техника расслабления мышц всего тела. Практическая работа 3 диафрагмальное (животом) дыхание.	2
	6.	Бо-фап-тай	Виды различных ударов руками (Тай-куен (кулак), Тай чао (лапа тигра), Тай- дао (рука-меч), Тай-са (рука-змея), Тай-те (локоть)). Практическая работа 4 Разучивание и выполнение подводящих упражнений для техники Бо-фап-тай..	2
		Бо-фап-тьян	Виды различных ударов ногами (Тхиет-кыюк-«железная нога» (удар верхней частью стопы), Лой-кыюк- «нога-молния» (удар пяткой), Дао-кыюк-«нога-меч» (удар ребром стопы), Ким-ти-кыюк-«нога-копье» (удар кончиками пальцев), Тюи-лой-кыюк- (удар коленом). Практическая работа 5 Разучивание и выполнение подводящих упражнений	

			для техники Бо-фап-тьян	
8.	Бо-фап-тьян	Виды различных ударов ногами (Тхиет-кыюк-«железная нога» (удар верхней частью стопы), Лой-кыюк- «нога-молния» (удар пяткой), Дао-кыюк-«нога-меч» (удар ребром стопы), Ким-ти-кыюк-«нога-копье» (удар кончиками пальцев), Тюи-лой-кыюк- (удар коленом). Практическая работа 6 Разучивание и выполнение подводящих упражнений для техники Бо-фап-тьян	2	
9.	Бо-фап-тай	Виды различных ударов руками (Тай-куен (кулак), Тай чао (лапа тигра), Тай- дао (рука-меч), Тай-са (рука-змея), Тай-те (локоть)). Практическая работа 7 Разучивание и выполнение подводящих упражнений для техники Бо-фап-тай.	2	
10.	Бо-фап-тьян	Виды различных ударов ногами (Тхиет-кыюк-«железная нога» (удар верхней частью стопы), Лой-кыюк- «нога-молния» (удар пяткой), Дао-кыюк-«нога-меч» (удар ребром стопы), Ким-ти-кыюк-«нога-копье» (удар кончиками пальцев), Тюи-лой-кыюк- (удар коленом). Практическая работа 8 Разучивание и выполнение подводящих упражнений для техники Бо-фап-тьян ).	2	
11.	Бо-фап-тай	Виды различных ударов руками (Тай-куен (кулак), Тай чао (лапа тигра), Тай- дао (рука-меч), Тай-са (рука-змея), Тай-те (локоть)). Практическая работа 9 Разучивание и выполнение подводящих упражнений для техники Бо-фап-тай.	2	
12.	Бо-фап-тьян	Виды различных ударов ногами (Тхиет-кыюк-«железная нога» (удар верхней частью стопы), Лой-кыюк- «нога-молния» (удар пяткой), Дао-кыюк-«нога-меч» (удар ребром стопы), Ким-ти-кыюк-«нога-копье» (удар кончиками пальцев), Тюи-лой-кыюк- (удар коленом). Практическая работа 10 Разучивание и выполнение подводящих упражнений для техники Бо-фап-тьян	2	
13.	Бо-фап-тьян	Виды различных ударов ногами (Тхиет-кыюк-«железная нога» (удар верхней частью стопы), Лой-кыюк- «нога-молния» (удар пяткой), Дао-кыюк-«нога-меч» (удар ребром стопы), Ким-ти-кыюк-«нога-копье» (удар кончиками пальцев), Тюи-лой-кыюк- (удар коленом). Практическая работа 11 Разучивание и выполнение подводящих упражнений для техники Бо-фап-тьян).	2	

14.	Бо-фап-тай	Виды различных ударов руками (Тай-куен (кулак), Тай чао (лапа тигра), Тай- дао (рука-меч), Тай-са (рука-змея), Тай-те (локоть)). Практическая работа 12 Разучивание и выполнение подводящих упражнений для техники Бо-фап-тай.	2
15.	Бо-фап-тьян	Виды различных ударов ногами (Тхиет-кыюк- «железная нога» (удар верхней частью стопы), Лой-кыюк- «нога-молния» (удар пяткой), Дао-кыюк- «нога-меч» (удар ребром стопы), Ким-ти-кыюк- «нога-копье» (удар кончиками пальцев), Тюи-лой-кыюк- (удар коленом). Практическая работа 13 Разучивание и выполнение подводящих упражнений для техники Бо-фап-тьян	2
16.	Бо-фап-тай	Виды различных ударов руками (Тай-куен (кулак), Тай чао (лапа тигра), Тай- дао (рука-меч), Тай-са (рука-змея), Тай-те (локоть)). Практическая работа 14 Разучивание и выполнение подводящих упражнений для техники Бо-фап-тай.	2
17.	Бо-фап-тьян	Виды различных ударов ногами (Тхиет-кыюк- «железная нога» (удар верхней частью стопы), Лой-кыюк- «нога-молния» (удар пяткой), Дао-кыюк- «нога-меч» (удар ребром стопы), Ким-ти-кыюк- «нога-копье» (удар кончиками пальцев), Тюи-лой-кыюк- (удар коленом). Практическая работа 15 Разучивание и выполнение подводящих упражнений для техники Бо-фап-тьян	2
18.	Бо-фап-тай	Виды различных ударов руками (Тай-куен (кулак), Тай чао (лапа тигра), Тай- дао (рука-меч), Тай-са (рука-змея), Тай-те (локоть)). Практическая работа 16 Разучивание и выполнение подводящих упражнений для техники Бо-фап-тай.	2
19.	Бо-фап-тьян	Виды различных ударов ногами (Тхиет-кыюк- «железная нога» (удар верхней частью стопы), Лой-кыюк- «нога-молния» (удар пяткой), Дао-кыюк- «нога-меч» (удар ребром стопы), Ким-ти-кыюк- «нога-копье» (удар кончиками пальцев), Тюи-лой-кыюк- (удар коленом). Практическая работа 17 Разучивание и выполнение подводящих упражнений для техники Бо-фап-тьян	2
20.	Тхан-фап	Виды различных перемещений (Чык, Шонг, Ма), демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 18 Разучивание и выполнение подводящих упражнений для техники Тхан-фап.	2
21.	Бо-фап-тай	Виды различных ударов руками (Тай-куен (кулак), Тай чао (лапа тигра), Тай- дао (рука-меч), Тай-са	2

			(рука-змея), Тай-те (локоть)). Практическая работа 19 Разучивание и выполнение подводящих упражнений для техники Бо-фап-тай.	
	22.	Бо-фап-тьян	Виды различных ударов ногами (Тхиет-кыюк-«железная нога» (удар верхней частью стопы), Лой-кыюк- «нога-молния» (удар пяткой), Дао-кыюк-«нога-меч» (удар ребром стопы), Ким-ти-кыюк-«нога-копье» (удар кончиками пальцев), Тюи-лой-кыюк- (удар коленом). Практическая работа 20 Разучивание и выполнение подводящих упражнений для техники Бо-фап-тьян	2
	23.	Тхан-фап	Виды различных перемещений (Чык, Шонг, Ма), демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 21 Разучивание и выполнение подводящих упражнений для техники Тхан-фап.	2
	24.	Бо-фап-тьян	Молния» (удар пяткой), Дао-кыюк- «нога-меч» (удар ребром стопы), Ким-ти-кыюк- «нога-копье» (удар кончиками пальцев), Тюи-лой-кыюк- (удар коленом).	2
	25.	Тхан-фап	Виды различных перемещений (Чык, Шонг, Ма), демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 22 Разучивание и выполнение подводящих упражнений для техники Тхан-фап.	2
	26.	Бо-фап-тай	Виды различных ударов руками (Тай-куен (кулак), Тай чао (лапа тигра), Тай- дао (рука-меч), Тай-са (рука-змея), Тай-те (локоть)). Практическая работа 23 Разучивание и выполнение подводящих упражнений для техники Бо-фап-тай.	2
	27.	Бо-фап-тьян	Виды различных ударов ногами (Тхиет-кыюк-«железная нога» (удар верхней частью стопы), Лой-кыюк- «нога-молния» (удар пяткой), Дао-кыюк-«нога-меч» (удар ребром стопы), Ким-ти-кыюк-«нога-копье» (удар кончиками пальцев), Тюи-лой-кыюк- (удар коленом). Практическая работа 24 Разучивание и выполнение подводящих упражнений для техники Бо-фап-тьян	2
	28.	Тхан-фап	Виды различных перемещений (Чык, Шонг, Ма), демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 25 Разучивание и выполнение подводящих упражнений для техники Тхан-фап.	2
	29.	Тхан-фап	Виды различных перемещений (Чык, Шонг, Ма), демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 26 Разучивание и выполнение подводящих упражнений	2

			для техники Тхан-фап.	
	30.	Бо-фап-тай	Виды различных ударов руками (Тай-куен (кулак), Тай чао (лапа тигра), Тай- дао (рука-меч), Тай-са (рука-змея), Тай-те (локоть)). Практическая работа 27 Разучивание и выполнение подводящих упражнений для техники Бо-фап-тай.	2
	31.	Тхан-фап	Виды различных перемещений (Чык, Шонг, Ма), демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 28 Разучивание и выполнение подводящих упражнений для техники Тхан-фап.	2
	32.	Бо-фап-тьян	Виды различных ударов ногами (Тхиет-кыюк-«железная нога» (удар верхней частью стопы), Лой-кыюк- «нога-молния» (удар пяткой), Дао-кыюк-«нога-меч» (удар ребром стопы), Ким-ти-кыюк-«нога-копье» (удар кончиками пальцев), Тюи-лой-кыюк- (удар коленом). Практическая работа 29 Разучивание и выполнение подводящих упражнений для техники Бо-фап-тьян	2
	33.	Тхан-фап	Виды различных перемещений (Чык, Шонг, Ма), демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 30 Разучивание и выполнение подводящих упражнений для техники Тхан-фап.	2
	34.	Бо-фап-тай	Виды различных ударов руками (Тай-куен (кулак), Тай чао (лапа тигра), Тай- дао (рука-меч), Тай-са (рука-змея), Тай-те (локоть)). Практическая работа 31 Разучивание и выполнение подводящих упражнений для техники Бо-фап-тай.	2
	35.	Зыонг-шинь	Польза для здоровья и необходимость выполнения оздоровительных упражнений на занятиях и самостоятельно дома в виде утренней гигиенической физзарядки, осанка, коррекция осанки.	2
	36.	Бо-фап-тьян	Виды различных ударов ногами (Тхиет-кыюк-«железная нога» (удар верхней частью стопы), Лой-кыюк- «нога-молния» (удар пяткой), Дао-кыюк-«нога-меч» (удар ребром стопы), Ким-ти-кыюк-«нога-копье» (удар кончиками пальцев), Тюи-лой-кыюк- (удар коленом). Практическая работа 32 Разучивание и выполнение подводящих упражнений для техники Бо-фап-тьян	2
	37.	Зыонг-шинь	Практическая работа 33 Разучивание и выполнение упражнений раздела Тиньконг (1,2,3,4,5), Вуконг (1,2,3,5,7), Апдаконг (1,2,3,4,6,7).	2
	38.	Бо-фап-тай	Виды различных ударов руками (Тай-куен (кулак), Тай чао (лапа тигра), Тай- дао (рука-меч), Тай-са	2

			(рука-змея), Тай-те (локоть)). Практическая работа 34 Разучивание и выполнение подводящих упражнений для техники Бо-фап-тай.)).	
	39.	Бо-фап- тьян	Виды различных ударов ногами (Тхьет-кыюк-«железная нога» (удар верхней частью стопы), Лой-кыюк- «нога-молния» (удар пяткой), Дао-кыюк-«нога-меч» (удар ребром стопы), Ким-ти-кыюк-«нога-копье» (удар кончиками пальцев), Тюи-лой-кыюк- (удар коленом). Практическая работа 35 Разучивание и выполнение подводящих упражнений для техники Бо-фап-тьян	2
	40.	Зыонг- шинь	Практическая работа 36 Разучивание и выполнение упражнений раздела Тиньконг (1,2,3,4,5), Вуконг (1,2,3,5,7), Апдаконг (1,2,3,4,6,7).	2
	41.	Хоа-зьяй	Практическая работа 37 Игровые формы парных упражнений (укоренение, толкание руками, борьба на руках, липкие руки, играющие змеи, угадывающие руки, борьба на коленях, пятнашки ногами, пятнашки руками.	2
	42.	Бо-фап-тай	Виды различных ударов руками (Тай-куен (кулак), Тай чао (лапа тигра), Тай- дао (рука-меч), Тай-са (рука-змея), Тай-те (локоть)). Практическая работа 38 Разучивание и выполнение подводящих упражнений для техники Бо-фап-тай.)).	2
	43.	Хоа-зьяй	Практическая работа 39 Игровые формы парных упражнений (укоренение, толкание руками, борьба на руках, липкие руки, играющие змеи, угадывающие руки, борьба на коленях, пятнашки ногами, пятнашки руками.	2
	44.	Зыонг- шинь	Практическая работа 40 Разучивание и выполнение упражнений раздела Тиньконг (1,2,3,4,5), Вуконг (1,2,3,5,7), Апдаконг (1,2,3,4,6,7).	2
	45.	Хоа-зьяй	Практическая работа 41 Игровые формы парных упражнений (укоренение, толкание руками, борьба на руках, липкие руки, играющие змеи, угадывающие руки, борьба на коленях, пятнашки ногами, пятнашки руками.	2
	46.	Зыонг- шинь	Практическая работа 42 Разучивание и выполнение упражнений раздела Тиньконг (1,2,3,4,5), Вуконг (1,2,3,5,7), Апдаконг (1,2,3,4,6,7).	2
	47.	Хоа-зьяй	Практическая работа 43 Игровые формы парных упражнений (укоренение, толкание руками, борьба на руках, липкие руки, играющие змеи, угадывающие руки, борьба на коленях, пятнашки ногами, пятнашки руками.	2

48.	Зыонг-шинь	Практическая работа 44 Разучивание и выполнение упражнений раздела Тиньконг (1,2,3,4,5), Вуконг (1,2,3,5,7), Апдаконг (1,2,3,4,6,7).	2
49.	Хоа-зьяй	Практическая работа 45 Игровые формы парных упражнений (укоренение, толкание руками, борьба на руках, липкие руки, играющие змеи, угадывающие руки, борьба на коленях, пятнашки ногами, пятнашки руками).	2
50.	Зыонг-шинь	Практическая работа 46 Разучивание и выполнение упражнений раздела Тиньконг (1,2,3,4,5), Вуконг (1,2,3,5,7), Апдаконг (1,2,3,4,6,7).	
51.	Бо-фап-тьян	Виды различных ударов ногами (Тхиет-кыюк-«железная нога» (удар верхней частью стопы), Лой-кыюк- «нога-молния» (удар пяткой), Дао-кыюк-«нога-меч» (удар ребром стопы), Ким-ти-кыюк-«нога-копье» (удар кончиками пальцев), Тюи-лой-кыюк- (удар коленом). Практическая работа 47 Разучивание и выполнение подводящих упражнений для техники Бо-фап-тьян	2
52.	Бо-фап-тай	Виды различных ударов руками (Тай-куен (кулак), Тай чао (лапа тигра), Тай- дао (рука-меч), Тай-са (рука-змея), Тай-те (локоть)). Практическая работа 48 Разучивание и выполнение подводящих упражнений для техники Бо-фап-тай.	2
53.	Хоа-зьяй	Практическая работа 49 Игровые формы парных упражнений (укоренение, толкание руками, борьба на руках, липкие руки, играющие змеи, угадывающие руки, борьба на коленях, пятнашки ногами, пятнашки руками).	2
54.	Зыонг-шинь	Практическая работа 50 Разучивание и выполнение упражнений раздела Тиньконг (1,2,3,4,5), Вуконг (1,2,3,5,7), Апдаконг (1,2,3,4,6,7).	2
55.	Бо-фап-тьян	Виды различных ударов ногами (Тхиет-кыюк-«железная нога» (удар верхней частью стопы), Лой-кыюк- «нога-молния» (удар пяткой), Дао-кыюк-«нога-меч» (удар ребром стопы), Ким-ти-кыюк-«нога-копье» (удар кончиками пальцев), Тюи-лой-кыюк- (удар коленом). Практическая работа 51 Разучивание и выполнение подводящих упражнений для техники Бо-фап-тьян	2
56.	Зыонг-шинь	Практическая работа 52 Разучивание и выполнение упражнений раздела Тиньконг (1,2,3,4,5), Вуконг (1,2,3,5,7), Апдаконг (1,2,3,4,6,7).	2
57.	Хоа-зьяй	Практическая работа 53	2

			Игровые формы парных упражнений (укоренение, толкание руками, борьба на руках, липкие руки, играющие змеи, угадывающие руки, борьба на коленях, пятнашки ногами, пятнашки руками).	
	58.	Бо-фап-тьян	Виды различных ударов ногами (Тхьет-кыюк-«железная нога» (удар верхней частью стопы), Лой-кыюк- «нога-молния» (удар пяткой), Дао-кыюк-«нога-меч» (удар ребром стопы), Ким-ти-кыюк-«нога-копье» (удар кончиками пальцев), Тюи-лой-кыюк- (удар коленом). Практическая работа 54 Разучивание и выполнение подводящих упражнений для техники Бо-фап-тьян	2
	59.	Бо-фап-тай	Виды различных ударов руками (Тай-куен (кулак), Тай чао (лапа тигра), Тай- дао (рука-меч), Тай-са (рука-змея), Тай-те (локоть)). Практическая работа 55 Разучивание и выполнение подводящих упражнений для техники Бо-фап-тай.	2
	60.	Бо-фап-тай	Виды различных ударов руками (Тай-куен (кулак), Тай чао (лапа тигра), Тай- дао (рука-меч), Тай-са (рука-змея), Тай-те (локоть)). Практическая работа 56 Разучивание и выполнение подводящих упражнений для техники Бо-фап-тай.	2
	61.	Бо-чо	Значение специальной общефизической подготовки школы Няг Нам, для обретения силы, выносливости, ловкости. Демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 57 Разучивание и выполнение элементов Бо-чо.	2
	62.	Зыонг-шинь	Практическая работа 58 Разучивание и выполнение упражнений раздела Тиньконг (1,2,3,4,5), Вуконг (1,2,3,5,7), Апдаконг (1,2,3,4,6,7).	2
	63.	Бо-фап-тай	Виды различных ударов руками (Тай-куен (кулак), Тай чао (лапа тигра), Тай- дао (рука-меч), Тай-са (рука-змея), Тай-те (локоть)). Практическая работа 59 Разучивание и выполнение подводящих упражнений для техники Бо-фап-тай.	2
	64.	Зыонг-шинь	Практическая работа 60 Разучивание и выполнение упражнений раздела Тиньконг (1,2,3,4,5), Вуконг (1,2,3,5,7), Апдаконг (1,2,3,4,6,7).	2
	65.	Зыонг-шинь	Практическая работа 61 Разучивание и выполнение упражнений раздела Тиньконг (1,2,3,4,5), Вуконг (1,2,3,5,7), Апдаконг (1,2,3,4,6,7).	2
	66.	Зыонг-шинь	Практическая работа 62 Разучивание и выполнение упражнений раздела Тиньконг (1,2,3,4,5), Вуконг (1,2,3,5,7), Апдаконг	2

			(1,2,3,4,6,7).	
	67.	Хоа-зйй	Практическая работа 63 Игровые формы парных упражнений (укоренение, толкание руками, борьба на руках, липкие руки, играющие змеи, угадывающие руки, борьба на коленях, пятнашки ногами, пятнашки руками.	2
	68.	Хоа-зйй	Практическая работа 64 Игровые формы парных упражнений (укоренение, толкание руками, борьба на руках, липкие руки, играющие змеи, угадывающие руки, борьба на коленях, пятнашки ногами, пятнашки руками.	2
	69.	Хоа-зйй	Практическая работа 65 Игровые формы парных упражнений (укоренение, толкание руками, борьба на руках, липкие руки, играющие змеи, угадывающие руки, борьба на коленях, пятнашки ногами, пятнашки руками.	2
	70.	Хоа-зйй	Практическая работа 66 Игровые формы парных упражнений (укоренение, толкание руками, борьба на руках, липкие руки, играющие змеи, угадывающие руки, борьба на коленях, пятнашки ногами, пятнашки руками.	2
	71.	Хоа-зйй	Практическая работа 67 Игровые формы парных упражнений (укоренение, толкание руками, борьба на руках, липкие руки, играющие змеи, угадывающие руки, борьба на коленях, пятнашки ногами, пятнашки руками.	2
	72.	Хоа-зйй	Практическая работа 68 Игровые формы парных упражнений (укоренение, толкание руками, борьба на руках, липкие руки, играющие змеи, угадывающие руки, борьба на коленях, пятнашки ногами, пятнашки руками.	2
<b>Всего часов</b>				<b>144</b>

## Второй год обучения

Педагог: Балынин О.Э.

ДООП: «Рукопашный бой»

Год обучения: 2й год

Кол-во часов в год – 216.

Кол-во часов в неделю – 6

Дата	№ занятия	Тема раздела ДООП	Тема, содержание занятия	Кол-во часов
	1.	1.)Введение  2.)Этические и теоретические основы школы «Нят-Нам»	1. Охрана труда. ППБ. Культура поведения в клубе, тренировочном зале, в коллективе, правила личной гигиены, техника безопасности при проведении занятий, расписание занятий. 2. Методологические принципы и методологические способы в сказаниях и притчах школы Нят Нам.	1  1
	2.	Куй-мон	Разучивание основных стоек и форм общения. Практическая работа 1 Репетиция поведения на экзаменах, соревнованиях.	2
	3.	Кхой-донг	Важность и необходимость проведения разминки перед каждым занятием. Демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 2 Разучивание и выполнение упражнений Кхой-донг.	2
	4.	Зыонг-там-зя-фап	Выполнение упражнений Зыонг-Там-Зя-Фап. Практическая работа 3 Разучивание и выполнение упражнений 1го этапаЗыонг-там-зя-фап.	2
	5.	Бо-чо.	Значение специальной общефизической подготовки школы Нят Нам, для обретения силы, выносливости, ловкости. Демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 4 Разучивание и выполнение упражненийБо-чо.	2
	6.	Бо-фап-тьян	Виды различных ударов ногами (Дао, Ким Ти, Чык, Тхиет), демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 5 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 1го Данга 1го Дая.	2
	7.	Бо-фап-тай	.Виды различных ударов руками (Куен, Дао, Чао, Са,), демонстрация видеоматериалов Практическая работа 6 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тай 1го Данга 1го Дая.	2

8.	Бо-фап-тьян	Виды различных ударов ногами (Дао, Ким Ти, Чык, Тхиет), демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 7 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 1го Данга 1го Дая..	2
9.	Тьян-лык	Значение Тьян-лык для спорта и здоровья. Техника Тьян-лык 1го Данга 1го Дая. Практическая работа 8 Разучивание и выполнение техники Тьян-лык 1гоДанга 1го Дая.	2
10.	Бо-фап-тьян	Виды различных ударов ногами (Дао, Ким Ти, Чык, Тхиет), демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 9 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 1го Данга 1го Дая.	2
11.	Бо-фап-тай	.Виды различных ударов руками (Куен, Дао, Чао, Са,), демонстрация видеоматериалов Практическая работа 10 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тай 1го Данга 1го Дая.	2
12	Бо-фап-тьян	Виды различных ударов ногами (Дао, Ким Ти, Чык, Тхиет), демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 11 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 1го Данга 1го Дая.	2
13	Бо-фап-тай	.Виды различных ударов руками (Куен, Дао, Чао, Са,), демонстрация видеоматериалов Практическая работа 12 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тай 1го Данга 1го Дая.	2
14	Бо-фап-тай	.Виды различных ударов руками (Куен, Дао, Чао, Са,), демонстрация видеоматериалов Практическая работа 13 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тай 1го Данга 1го Дая.	2
15	Бо-фап-тьян	Виды различных ударов ногами (Дао, Ким Ти, Чык, Тхиет), демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 14 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 1го Данга 1го Дая.	2
16	Бо-фап-тьян	Виды различных ударов ногами (Дао, Ким Ти, Чык, Тхиет), демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 15 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 1го Данга 1го Дая.	2
17	Бо-фап-тай	.Виды различных ударов руками (Куен, Дао, Чао, Са,), демонстрация видеоматериалов Практическая работа 16	2

			Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тай 1го Данга 1го Дая.	
18	Бо-фап-тай	.Виды различных ударов руками (Куен, Дао, Чао, Са,), демонстрация видеоматериалов Практическая работа 17 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тай 1го Данга 1го Дая.	2	
19	Бо-фап-тьян	Виды различных ударов ногами (Дао, Ким Ти, Чык, Тхиет), демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 18 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 1го Данга 1го Дая.	2	
20	Бо-фап-тьян	Виды различных ударов ногами (Дао, Ким Ти, Чык, Тхиет), демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 19 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 1го Данга 1го Дая.	2	
21	Бо-фап-тай	.Виды различных ударов руками (Куен, Дао, Чао, Са,), демонстрация видеоматериалов Практическая работа 20 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тай 1го Данга 1го Дая.	2	
22	Бо-фап-тай	.Виды различных ударов руками (Куен, Дао, Чао, Са,), демонстрация видеоматериалов Практическая работа 21 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тай 1го Данга 1го Дая.	2	
23	Бо-фап-тьян	Виды различных ударов ногами (Дао, Ким Ти, Чык, Тхиет), демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 22 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 1го Данга 1го Дая.	2	
24	Бо-фап-тьян	Виды различных ударов ногами (Дао, Ким Ти, Чык, Тхиет), демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 23 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 1го Данга 1го Дая.	2	
25	Бо-фап-тай	.Виды различных ударов руками (Куен, Дао, Чао, Са,), демонстрация видеоматериалов Практическая работа 24 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тай 1го Данга 1го Дая.	2	
26	Бо-фап-тай	.Виды различных ударов руками (Куен, Дао, Чао, Са,), демонстрация видеоматериалов Практическая работа 25 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тай 1го Данга 1го Дая.	2	

27	Бо-фап-тьян	Виды различных ударов ногами (Дао, Ким Ти, Чык, Тхиет), демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 26 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 1го Данга 1го Дая.	2
28	Бо-фап-тьян	Виды различных ударов ногами (Дао, Ким Ти, Чык, Тхиет), демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 27 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 1го Данга 1го Дая.	2
29	Бо-фап-тай	.Виды различных ударов руками (Куен, Дао, Чао, Са,), демонстрация видеоматериалов Практическая работа 28 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тай 1го Данга 1го Дая.	2
30	Бо-фап-тьян	Виды различных ударов ногами (Дао, Ким Ти, Чык, Тхиет), демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 29 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 1го Данга 1го Дая.	2
31	Тхан-фап	Виды различных перемещений (Чык, Шонг, Ма), демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 30 Разучивание и выполнение Тхан-фап 1го Данга 1го Дая	2
32	Бо-фап-тай	.Виды различных ударов руками (Куен, Дао, Чао, Са,), демонстрация видеоматериалов Практическая работа 31 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тай 1го Данга 1го Дая.	2
33	Бо-фап-тьян	Виды различных ударов ногами (Дао, Ким Ти, Чык, Тхиет), демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 32 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 1го Данга 1го Дая.	2
34	Бо-фап-тай	.Виды различных ударов руками (Куен, Дао, Чао, Са,), демонстрация видеоматериалов Практическая работа 33 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тай 1го Данга 1го Дая.	2
35	Бо-фап-тьян	Виды различных ударов ногами (Дао, Ким Ти, Чык, Тхиет), демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 34 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 1го Данга 1го Дая.	2
36	Тхан-фап	Виды различных перемещений (Чык, Шонг, Ма), демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 35	2

			Разучивание и выполнение Тхан-фап 1го Данга 1го Дая	
	37	Бо-фап-тай	.Виды различных ударов руками (Куен, Дао, Чао, Са.), демонстрация видеоматериалов Практическая работа 36 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тай 1го Данга 1го Дая.	2
	38	Бо-фап-тьян	Виды различных ударов ногами (Дао, Ким Ти, Чык, Тхиет), демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 37 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 1го Данга 1го Дая.	2
	39	Тхан-фап	Виды различных перемещений (Чык, Шонг, Ма), демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 38 Разучивание и выполнение Тхан-фап 1го Данга 1го Дая	2
	40	Бо-фап-тай	.Виды различных ударов руками (Куен, Дао, Чао, Са.), демонстрация видеоматериалов Практическая работа 39 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тай 1го Данга 1го Дая.	2
	41	Бо-фап-тьян	Виды различных ударов ногами (Дао, Ким Ти, Чык, Тхиет), демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 40 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 1го Данга 1го Дая.	2
	42	Тхан-фап	Виды различных перемещений (Чык, Шонг, Ма), демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 41 Разучивание и выполнение Тхан-фап 1го Данга 1го Дая	2
	43	Тхан-фап	Виды различных перемещений (Чык, Шонг, Ма), демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 42 Разучивание и выполнение Тхан-фап 1го Данга 1го Дая	2
	44	Бо-фап-тай	.Виды различных ударов руками (Куен, Дао, Чао, Са.), демонстрация видеоматериалов Практическая работа 43 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тай 1го Данга 1го Дая.	2
	45	Бо-фап-тьян	Виды различных ударов ногами (Дао, Ким Ти, Чык, Тхиет), демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 44 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 1го Данга 1го Дая.	2

46	Тхан-фап	Виды различных перемещений (Чык, Шонг, Ма), демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 45 Разучивание и выполнение Тхан-фап 1го Данга 1го Дая	2
47	Бо-фап-тай	.Виды различных ударов руками (Куен, Дао, Чао, Са.), демонстрация видеоматериалов Практическая работа 46 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тай 1го Данга 1го Дая.	2
48	Бо-фап-тьян	Виды различных ударов ногами (Дао, Ким Ти, Чык, Тхиет), демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 47 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 1го Данга 1го Дая.	2
49	Тхан-фап	Виды различных перемещений (Чык, Шонг, Ма), демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 48 Разучивание и выполнение Тхан-фап 1го Данга 1го Дая	2
50	Бо-фап-тай	.Виды различных ударов руками (Куен, Дао, Чао, Са.), демонстрация видеоматериалов Практическая работа 49 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тай 1го Данга 1го Дая.	2
51	Бо-фап-тьян	Виды различных ударов ногами (Дао, Ким Ти, Чык, Тхиет), демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 50 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 1го Данга 1го Дая.	2
52	Зыонг-шинь	Польза для здоровья и необходимость выполнения оздоровительных упражнений на занятиях и самостоятельно дома, в виде утренней гигиенической физзарядки, осанка, коррекция осанки. Практическая работа 51 Разучивание и выполнение упражнений раздела Тиньконг (1,2,3,4,5), Вуконг (1,2,3,4,5.), Апдаконг (1,2,3,4,5,6,7.), Зайдаконг (1,2,3.).	2
53	Бо-фап-тай	.Виды различных ударов руками (Куен, Дао, Чао, Са.), демонстрация видеоматериалов Практическая работа 52 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тай 1го Данга 1го Дая.	2
54	Бо-фап-тьян	Виды различных ударов ногами (Дао, Ким Ти, Чык, Тхиет), демонстрация видеоматериалов.	2

			Практическая работа 53 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап- тьян 1го Данга 1го Дая.	
55	Зыонг-шинь	Полезьа для здоровья и необходимость выполнения оздоровительных упражнений на занятиях и самостоятельно дома, в виде утренней гигиенической физзарядки, осанка, коррекция осанки. Практическая работа 54 Разучивание и выполнение упражнений раздела Тиньконг (1,2,3,4,5), Вуконг(1,2,3,4,5.), Апдаконг (1,2,3,4,5,6,7.), Зайдаконг (1,2,3,).	2	
56	Бо-фап-тай	.Виды различных ударов руками (Куен, Дао, Чао, Са,), демонстрация видеоматериалов Практическая работа 55 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап- тай 1го Данга 1го Дая.	2	
57	Бо-фап-тьян	Виды различных ударов ногами (Дао, Ким Ти, Чык, Тхиет), демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 56 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап- тьян 1го Данга 1го Дая.	2	
58	Зыонг-шинь	Полезьа для здоровья и необходимость выполнения оздоровительных упражнений на занятиях и самостоятельно дома, в виде утренней гигиенической физзарядки, осанка, коррекция осанки. Практическая работа 57 Разучивание и выполнение упражнений раздела Тиньконг (1,2,3,4,5), Вуконг (1,2,3,4,5.), Апдаконг (1,2,3,4,5,6,7.), Зайдаконг (1,2,3,).	2	
59	Хоа-зьяй	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах. Практическая работа 58 Разучивание и выполнение техники Хоа-зьяй 1го Данга 1го Дая	2	
60	Хоа-зьяй	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах. Практическая работа 59 Разучивание и выполнение техники Хоа-зьяй 1го Данга 1го Дая	2	
61	Бо-фап-тай		2	
62	Хоа-зьяй	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах. Практическая работа 60 Разучивание и выполнение техники Хоа-зьяй 1го Данга 1го Дая	2	

63	Зыонг-шинь	<p>Польза для здоровья и необходимость выполнения оздоровительных упражнений на занятиях и самостоятельно дома, в виде утренней гигиенической физзарядки, осанка, коррекция осанки.</p> <p>Практическая работа 61</p> <p>Разучивание и выполнение упражнений раздела Тиньконг (1,2,3,4,5), Вуконг (1,2,3,4,5.), Апдаконг (1,2,3,4,5,6,7.), Зайдаконг (1,2,3.).</p>	2
64	Бо-фап-тьян	<p>Виды различных ударов ногами (Дао, Ким Ти, Чык, Тхиет), демонстрация видеоматериалов.</p> <p>Практическая работа 62</p> <p>Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 1го Данга 1го Дая.</p>	2
65	Хоа-зйй	<p>Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах.</p> <p>Практическая работа 63</p> <p>Разучивание и выполнение техники Хоа-зйй 1го Данга 1го Дая</p>	2
66	Зыонг-шинь	<p>Польза для здоровья и необходимость выполнения оздоровительных упражнений на занятиях и самостоятельно дома, в виде утренней гигиенической физзарядки, осанка, коррекция осанки.</p> <p>Практическая работа 64</p> <p>Разучивание и выполнение упражнений раздела Тиньконг (1,2,3,4,5), Вуконг (1,2,3,4,5.), Апдаконг (1,2,3,4,5,6,7.), Зайдаконг (1,2,3.).</p>	2
67	Бо-фап-тай	<p>Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах.</p> <p>Практическая работа 55</p> <p>Разучивание и выполнение техники Хоа-зйй 1го Данга 1го Дая</p>	2
68	Бо-фап-тьян	<p>Виды различных ударов ногами (Дао, Ким Ти, Чык, Тхиет), демонстрация видеоматериалов.</p> <p>Практическая работа 66</p> <p>Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 1го Данга 1го Дая.</p>	2
69	Бо-фап-тай	<p>.Виды различных ударов руками (Куен, Дао, Чао, Са,), демонстрация видеоматериалов</p> <p>Практическая работа 67</p> <p>Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тай 1го Данга 1го Дая.</p>	2
70	Бо-фап-тьян	<p>Виды различных ударов ногами (Дао, Ким Ти, Чык, Тхиет), демонстрация видеоматериалов.</p> <p>Практическая работа 68</p> <p>Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 1го Данга 1го Дая.</p>	2

71	Хоа-зйй	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах. Практическая работа 59 Разучивание и выполнение техники Хоа-зйй 1го Данга 1го Дая	2
72	Зыонг-шинь	Польза для здоровья и необходимость выполнения оздоровительных упражнений на занятиях и самостоятельно дома, в виде утренней гигиенической физзарядки, осанка, коррекция осанки. Практическая работа 70 Разучивание и выполнение упражнений раздела Тиньконг (1,2,3,4,5), Вуконг (1,2,3,4,5.), Апдаконг (1,2,3,4,5,6,7.), Зайдаконг (1,2,3,).	
73	Бо-фап-тьян	Виды различных ударов ногами (Дао, Ким Ти, Чык, Тхиет), демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 71 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 1го Данга 1го Дая.	2
74	Хоа-зйй	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах. Практическая работа 72 Разучивание и выполнение техники Хоа-зйй 1го Данга 1го Дая	2
75	Зыонг-шинь	Польза для здоровья и необходимость выполнения оздоровительных упражнений на занятиях и самостоятельно дома, в виде утренней гигиенической физзарядки, осанка, коррекция осанки. Практическая работа 73 Разучивание и выполнение упражнений раздела Тиньконг (1,2,3,4,5), Вуконг (1,2,3,4,5.), Апдаконг (1,2,3,4,5,6,7.), Зайдаконг(1,2,3,).	2
76	Бо-фап-тай	.Виды различных ударов руками (Куен, Дао, Чао, Са), демонстрация видеоматериалов Практическая работа 74 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тай 1го Данга 1го Дая.	2
77	Хоа-зйй	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах. Практическая работа 75 Разучивание и выполнение техники Хоа-зйй 1го Данга 1го Дая	2
78	Зыонг-шинь	Польза для здоровья и необходимость выполнения оздоровительных упражнений на занятиях и самостоятельно дома, в виде утренней гигиенической физзарядки, осанка, коррекция осанки.	2

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

			Са.), демонстрация видеоматериалов Практическая работа 84 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тай 1го Данга 1го Дая.	
87	Бо-фап-тьян		Виды различных ударов ногами (Дао, Ким Ти, Чык, Тхиет), демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 85 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 1го Данга 1го Дая.	2
88	Хоа-зйй		Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах. Практическая работа 86 Разучивание и выполнение техники Хоа-зйй 1го Данга 1го Дая	2
89	Бо-фап-тай		.Виды различных ударов руками (Куен, Дао, Чао, Са.), демонстрация видеоматериалов Практическая работа 87 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тай 1го Данга 1го Дая.	2
90	Бо-фап-тьян		Виды различных ударов ногами (Дао, Ким Ти, Чык, Тхиет), демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 88 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 1го Данга 1го Дая.	2
91	Тхан-фап			2
92	Бо-фап-тай		.Виды различных ударов руками (Куен, Дао, Чао, Са.), демонстрация видеоматериалов Практическая работа 89 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тай 1го Данга 1го Дая.	2
93	Хоа-зйй		Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах. Практическая работа 90 Разучивание и выполнение техники Хоа-зйй 1го Данга 1го Дая	2
94	Зыонг-шинь		Польза для здоровья и необходимость выполнения оздоровительных упражнений на занятиях и самостоятельно дома, в виде утренней гигиенической физзарядки, осанка, коррекция осанки. Практическая работа 91 Разучивание и выполнение упражнений раздела Тиньконг (1,2,3,4,5), Вуконг (1,2,3,4,5.), Апдаконг (1,2,3,4,5,6,7.), Зайдаконг (1,2,3,).	2
95	Зыонг-шинь		Польза для здоровья и необходимость выполнения оздоровительных упражнений на занятиях и самостоятельно дома, в виде утренней	2

		гигиенической физзарядки, осанка, коррекция осанки. Практическая работа 92 Разучивание и выполнение упражнений раздела Тиньконг (1,2,3,4,5), Вуконг (1,2,3,4,5.), Апдаконг (1,2,3,4,5,6,7.), Зайдаконг (1,2,3,).	
96	Зыонг-шинь	Полезьа для здоровья и необходимость выполнения оздоровительных упражнений на занятиях и самостоятельно дома, в виде утренней гигиенической физзарядки, осанка, коррекция осанки. Практическая работа 93 Разучивание и выполнение упражнений раздела Тиньконг (1,2,3,4,5), Вуконг (1,2,3,4,5.), Апдаконг (1,2,3,4,5,6,7.), Зайдаконг (1,2,3,).	2
97	Бо-фап-тай	.Виды различных ударов руками (Куен, Дао, Чао, Са,), демонстрация видеоматериалов Практическая работа 94 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тай 1го Данга 1го Дая.	2
98	Бо-фап-тай	.Виды различных ударов руками (Куен, Дао, Чао, Са,), демонстрация видеоматериалов Практическая работа 95 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тай 1го Данга 1го Дая.	
99	Хоа-зьяй	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах. Практическая работа 96 Разучивание и выполнение техники Хоа-зьяй 1го Данга 1го Дая	2
100	Хоа-зьяй	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах. Практическая работа 97 Разучивание и выполнение техники Хоа-зьяй 1го Данга 1го Дая	2
101	Хоа-зьяй	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах. Практическая работа 98 Разучивание и выполнение техники Хоа-зьяй 1го Данга 1го Дая	2
102	Хоа-зьяй	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах. Практическая работа 99 Разучивание и выполнение техники Хоа-зьяй 1го Данга 1го Дая	2
103	Хоа-зьяй	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах.	2

			Практическая работа 100 Разучивание и выполнение техники Хоа-зйй 1го Данга 1го Дая	
	104	Хоа-зйй	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах. Практическая работа 101 Разучивание и выполнение техники Хоа-зйй 1го Данга 1го Дая	2
	105	Хоа-зйй	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах. Практическая работа 102 Разучивание и выполнение техники Хоа-зйй 1го Данга 1го Дая	2
	106	Хоа-зйй	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах. Практическая работа 103 Разучивание и выполнение техники Хоа-зйй 1го Данга 1го Дая	2
	107	Хоа-зйй	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах. Практическая работа 104 Разучивание и выполнение техники Хоа-зйй 1го Данга 1го Дая	2
	108	Хоа-зйй	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах. Практическая работа 105 Разучивание и выполнение техники Хоа-зйй 1го Данга 1го Дая	2
<b>Всего часов</b>				<b>216</b>

### 1 модуль 3 года обучения (М 3.1.)

**Педагог:** Балынин О.Э.

**ДООП:** «Рукопашный бой»

**Год обучения:** 3й год Кол-во часов в год – 216. Кол-во часов в неделю – 6

Дата	№ занятия	Тема раздела ДООП	Тема, содержание занятия	Количество часов
	1	1.) Введение	1. Культура поведения в клубе, тренировочном зале, в коллективе, правила личной гигиены, техника безопасности при проведении занятий, расписание занятий.	1
		2.) Этические и теоретические основы школы Няг-Нам	2. Основные положения тактических методов, методика тренировки тактических методов	1
	2	Куй-мон	Правила участия в соревнованиях, правила сдачи экзаменов.	2
	3	Бо-фап-тай	Виды различных ударов руками (Тай-куен (кулак), Тай чао (лапа тигра), Тай-дао (рука-меч), Тай-са (рука-змея), Тай-те (локоть)). Практическая работа 1 Разучивание и выполнение базовых комплексов 2 Данга 1го Дая.	2
	4	Тьян-лык	Значение Тьян для спорта и здоровья. Техника Тьян-лык 2го Данга 1го Дая.	2
	5	Бо-фап-тьян	Виды различных ударов ногами (Тхьет-кыок-«железная нога» (удар верхней частью стопы), Лой-кыок- «нога-молния» (удар пяткой), Дао-кыок- «нога-меч» (удар ребром стопы), Ким-тик-кыок- «нога-копье» (удар кончиками пальцев), Тюи-лой-кыок- (удар коленом). Практическая работа 2 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 2го Данга 1го Дая.	2
	6	Кхой-донг	Важность и необходимость проведения разминки перед каждым занятием. Демонстрация видеоматериалов.	2
	7	Бо-чо	Значение специальной общефизической	2

			подготовки школы Няг-Нам, для обретения ловкости, силы, выносливости. Демонстрация видеоматериалов.	
8	Бо-фап-тай	Виды различных ударов руками (Тай-куен (кулак), Тай чао (лапа тигра), Тай-дао (рука-меч), Тай-са (рука-змея), Тай-те (локоть)). Практическая работа 3 Разучивание и выполнение базовых комплексов 2Данга 1го Дая.	2	
9	Бо-фап-тьян	Виды различных ударов ногами (Тхиет-кыок-«железная нога» (удар верхней частью стопы), Лой-кыок- «нога-молния» (удар пяткой), Дао-кыок- «нога-меч» (удар ребром стопы), Ким-тикыок- «нога-копье» (удар кончиками пальцев), Тюи-лой-кыок- (удар коленом). Практическая работа 4 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 2го Данга 1го Дая.	2	
10	Хоа-зйяй	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах. Практическая работа 5 Разучивание и выполнение техники Хоа-зйяй 2го Данга 1го Дая.	2	
11	Бо-фап-тай	Виды различных ударов руками (Тай-куен (кулак), Тай чао (лапа тигра), Тай-дао (рука-меч), Тай-са (рука-змея), Тай-те (локоть)). Практическая работа 6 Разучивание и выполнение базовых комплексов 2Данга 1го Дая.	2	
12	Бо-фап-тьян	Виды различных ударов ногами (Тхиет-кыок-«железная нога» (удар верхней частью стопы), Лой-кыок- «нога-молния» (удар пяткой), Дао-кыок- «нога-меч» (удар ребром стопы), Ким-тикыок- «нога-копье» (удар кончиками пальцев), Тюи-лой-кыок- (удар коленом). Практическая работа 7 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 2го Данга 1го Дая.	2	
13	Хоа-зйяй	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах. Практическая работа 8 Разучивание и выполнение техники Хоа-зйяй 2го Данга 1го Дая.	2	
14	Бо-фап-тай	Виды различных ударов руками (Тай-куен (кулак), Тай чао (лапа тигра), Тай-дао (рука-меч), Тай-са (рука-змея), Тай-те (локоть)). Практическая работа Разучивание и выполнение базовых комплексов 2Данга 1го Дая.	2	

15	Бо-фап- тьян	Виды различных ударов ногами (Тхиет-кыок-«железная нога» (удар верхней частью стопы), Лой-кыок- «нога-молния» (удар пяткой), Дао-кыок- «нога-меч» (удар ребром стопы), Ким-ти-кыок- «нога-копье» (удар кончиками пальцев), Тюи-лой-кыок- (удар коленом). Практическая работа 9 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 2го Данга 1го Дая.	2
16	Хоа-зьяй	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах. Практическая работа 10 Разучивание и выполнение техники Хоа-зьяй 2го Данга 1го Дая.	2
17	Тхан-фап	Виды различных перемещений (Чык, Шонг, Ма), демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 11 Разучивание и выполнение Тхан-фап 2го Данга 1го Дая.	2
18	Зыонг- шинь Зыонг- шинь	Польза для здоровья и необходимость выполнения оздоровительных упражнений на занятиях и самостоятельно дома, в виде утренней гигиенической физзарядки.	2
19	Этические и теоретичес кие основы школы Нят-Нам	Основные положения тактических методов, методика тренировки тактических методов.	2
20	Бо-фап-тай	Виды различных ударов руками (Тай-куен (кулак), Тай чао (лапа тигра), Тай- дао (рука-меч), Тай-са (рука-змея), Тай-те (локоть)). Практическая работа 12 Разучивание и выполнение базовых комплексов 2Данга 1го Дая.	2
21	Бо-фап- тьян	Виды различных ударов ногами (Тхиет-кыок-«железная нога» (удар верхней частью стопы), Лой-кыок- «нога-молния» (удар пяткой), Дао-кыок- «нога-меч» (удар ребром стопы), Ким-ти-кыок- «нога-копье» (удар кончиками пальцев), Тюи-лой-кыок- (удар коленом). Практическая работа 13 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 2го Данга 1го Дая.	2

22	Бо-фап-тай	Виды различных ударов руками (Тай-куен (кулак), Тай чао (лапа тигра), Тай-дао (рука-меч), Тай-са (рука-змея), Тай-те (локоть)). Практическая работа 14 Разучивание и выполнение базовых комплексов 2Данга 1го Дая.	2
23	Этические и теоретические основы школы Няп-Нам	Основные положения тактических методов, методика тренировки тактических методов.	2
24	Зыонг-там-зя-фап	Правильное положение тела при выполнении дыхательных упражнений, техника расслабления мышц всего тела, диафрагмальное (животом) дыхание. Практическая работа 15 Выполнение упражнений Зыонг-Там-Зя-Фап, 2й этап Зыонг-там-зя-фап.	2
25	Бо-фап-тай	Виды различных ударов руками (Тай-куен (кулак), Тай чао (лапа тигра), Тай-дао (рука-меч), Тай-са (рука-змея), Тай-те (локоть)). Практическая работа 16 Разучивание и выполнение базовых комплексов 2Данга 1го Дая.	2
26	Бо-фап-тьян	Виды различных ударов ногами (Тхиет-кыюк- «железная нога» (удар верхней частью стопы), Лой-кыюк- «нога-молния» (удар пяткой), Дао-кыюк- «нога-меч» (удар ребром стопы), Ким-ти-кыюк- «нога-копье» (удар кончиками пальцев), Тюи-лой-кыюк- (удар коленом). Практическая работа 17 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 2го Данга 1го Дая.	2
27	Хоа-зяй	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах. Практическая работа 18 Разучивание и выполнение техники Хоа-зяй 2го Данга 1го Дая.	2
28	Бо-фап-тай	Виды различных ударов руками (Тай-куен (кулак), Тай чао (лапа тигра), Тай-дао (рука-меч), Тай-са (рука-змея), Тай-те (локоть)). Практическая работа 19 Разучивание и выполнение базовых комплексов 2Данга 1го Дая.	2

29	Бо-фап- тьян	Виды различных ударов ногами (Тхьет-кыок-«железная нога» (удар верхней частью стопы), Лой-кыок- «нога-молния» (удар пяткой), Дао-кыок- «нога-меч» (удар ребром стопы), Ким-ти-кыок- «нога-копье» (удар кончиками пальцев), Тюи-лой-кыок- (удар коленом). Практическая работа 20 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 2го Данга 1го Дая.	2
30	Бо-фап-тай	Виды различных ударов руками (Тай-куен (кулак), Тай чао (лапа тигра), Тай- дао (рука-меч), Тай-са (рука-змея), Тай-те (локоть)). Практическая работа 21 Разучивание и выполнение базовых комплексов 2Данга 1го Дая.	2
31	Хоа-зэй	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах. Практическая работа 22 Разучивание и выполнение техники Хоа-зэй 2го Данга 1го Дая.	2
32	Бо-фап-тай	Виды различных ударов руками (Тай-куен (кулак), Тай чао (лапа тигра), Тай- дао (рука-меч), Тай-са (рука-змея), Тай-те (локоть)). Практическая работа 23 Разучивание и выполнение базовых комплексов 2Данга 1го Дая.	2
33	Бо-фап- тьян	Виды различных ударов ногами (Тхьет-кыок-«железная нога» (удар верхней частью стопы), Лой-кыок- «нога-молния» (удар пяткой), Дао-кыок- «нога-меч» (удар ребром стопы), Ким-ти-кыок- «нога-копье» (удар кончиками пальцев), Тюи-лой-кыок- (удар коленом). Практическая работа 24 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 2го Данга 1го Дая.	2
34	Бо-фап-тай	Виды различных ударов руками (Тай-куен (кулак), Тай чао (лапа тигра), Тай- дао (рука-меч), Тай-са (рука-змея), Тай-те (локоть)). Практическая работа 25 Разучивание и выполнение базовых комплексов 2Данга 1го Дая.	2
35	Бо-фап- тьян	Виды различных ударов ногами (Тхьет-кыок-«железная нога» (удар верхней частью стопы), Лой-кыок- «нога-молния» (удар пяткой), Дао-кыок- «нога-меч» (удар ребром стопы), Ким-ти-кыок- «нога-копье» (удар кончиками пальцев), Тюи-лой-кыок- (удар коленом). Практическая работа 26 Разучивание и выполнение базовой техники	2

			Бо-фап-тьян 2го Данга 1го Дая.	
36	Бо-фап-тай	Виды различных ударов руками (Тай-куен (кулак), Тай чао (лапа тигра), Тай-дао (рука-меч), Тай-са (рука-змея), Тай-те (локоть)). Практическая работа 27 Разучивание и выполнение базовых комплексов 2Данга 1го Дая.	2	
37	Хоа-зьяй	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах. Практическая работа 28 Разучивание и выполнение техники Хоа-зьяй 2го Данга 1го Дая.	2	
38	Бо-фап-тай	Виды различных ударов руками (Тай-куен (кулак), Тай чао (лапа тигра), Тай-дао (рука-меч), Тай-са (рука-змея), Тай-те (локоть)). Практическая работа 29 Разучивание и выполнение базовых комплексов 2Данга 1го Дая.	2	
39	Бо-фап-тьян	Виды различных ударов ногами (Тхиет-кыюк-«железная нога» (удар верхней частью стопы), Лой-кыюк- «нога-молния» (удар пяткой), Дао-кыюк- «нога-меч» (удар ребром стопы), Ким-тикыюк- «нога-копье» (удар кончиками пальцев), Тюи-лой-кыюк- (удар коленом). Практическая работа 30 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 2го Данга 1го Дая.	2	
40	Хоа-зьяй	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах. Практическая работа 31 Разучивание и выполнение техники Хоа-зьяй 2го Данга 1го Дая.	2	
41	Бо-фап-тай	Виды различных ударов руками (Тай-куен (кулак), Тай чао (лапа тигра), Тай-дао (рука-меч), Тай-са (рука-змея), Тай-те (локоть)). Практическая работа 32 Разучивание и выполнение базовых комплексов 2Данга 1го Дая.	2	
42	Бо-фап-тьян	Виды различных ударов ногами (Тхиет-кыюк-«железная нога» (удар верхней частью стопы), Лой-кыюк- «нога-молния» (удар пяткой), Дао-кыюк- «нога-меч» (удар ребром стопы), Ким-тикыюк- «нога-копье» (удар кончиками пальцев), Тюи-лой-кыюк- (удар коленом). Практическая работа 33 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 2го Данга 1го Дая.	2	
43	Тхан-фап	Виды различных перемещений (Чык, Шонг,	2	

			Ма), демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 34 Разучивание и выполнение Тхан-фап 2го Данга 1го Дая.	
	44	Зыонг-шинь	Практическая работа 35 Разучивание и выполнение упражнений раздела Тиньконг (6,7,8,9,10.), Вуконг (1,5,6,7.), Апдаконг (8,9,10,11,12.), Зайдаконг (4,5,6,7.).	2
	45	Хоа-зйяй	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах. Практическая работа 36 Разучивание и выполнение техники Хоа-зйяй 2го Данга 1го Дая.	2
	46	Бо-фап-тай	Виды различных ударов руками (Тай-куен (кулак), Тай чао (лапа тигра), Тай-дао (рука-меч), Тай-са (рука-змея), Тай-те (локоть)). Практическая работа 37 Разучивание и выполнение базовых комплексов 2Данга 1го Дая.	2
	47	Бо-фап-тьян	Виды различных ударов ногами (Тхиет-кыюк-«железная нога» (удар верхней частью стопы), Лой-кыюк- «нога-молния» (удар пяткой), Дао-кыюк- «нога-меч» (удар ребром стопы), Ким-тик-кыюк- «нога-копье» (удар кончиками пальцев), Тюи-лой-кыюк- (удар коленом). Практическая работа 38 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 2го Данга 1го Дая.	2
	48	Тхан-фап	Виды различных перемещений (Чык, Шонг, Ма), демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 39 Разучивание и выполнение Тхан-фап 2го Данга 1го Дая.	2
	49	Зыонг-шинь	Практическая работа 40 Разучивание и выполнение упражнений раздела Тиньконг (6,7,8,9,10.), Вуконг (1,5,6,7.), Апдаконг (8,9,10,11,12.), Зайдаконг (4,5,6,7.).	2
	50	Бо-фап-тай	Виды различных ударов руками (Тай-куен (кулак), Тай чао (лапа тигра), Тай-дао (рука-меч), Тай-са (рука-змея), Тай-те (локоть)). Практическая работа 41 Разучивание и выполнение базовых комплексов 2Данга 1го Дая.	2
	51	Бо-фап-тай	Виды различных ударов руками (Тай-куен (кулак), Тай чао (лапа тигра), Тай-дао (рука-меч), Тай-са (рука-змея), Тай-те (локоть)).	2

			Практическая работа 42 Разучивание и выполнение базовых комплексов 2Данга 1го Дая.	
52	Хоа-зьяй	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах. Практическая работа 43 Разучивание и выполнение техники Хоа-зьяй 2го Данга 1го Дая.	2	
53	Бо-фап-тай	Виды различных ударов руками (Тай-куен (кулак), Тай чао (лапа тигра), Тай-дао (рука-меч), Тай-са (рука-змея), Тай-те (локоть)). Практическая работа 44 Разучивание и выполнение базовых комплексов 2Данга 1го Дая.	2	
54	Бо-фап-тьян	Виды различных ударов ногами (Тхьет-кыок-«железная нога» (удар верхней частью стопы), Лой-кыок- «нога-молния» (удар пяткой), Дао-кыок- «нога-меч» (удар ребром стопы), Ким-ти-кыок- «нога-копье» (удар кончиками пальцев), Тюи-лой-кыок- (удар коленом). Практическая работа 45 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 2го Данга 1го Дая.	2	
55	Хоа-зьяй	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах. Практическая работа 46 Разучивание и выполнение техники Хоа-зьяй 2го Данга 1го Дая.	2	
56	Хоа-зьяй	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах. Практическая работа 47 Разучивание и выполнение техники Хоа-зьяй 2го Данга 1го Дая.	2	
57	Бо-фап-тай	Виды различных ударов руками (Тай-куен (кулак), Тай чао (лапа тигра), Тай-дао (рука-меч), Тай-са (рука-змея), Тай-те (локоть)). Практическая работа 48 Разучивание и выполнение базовых комплексов 2Данга 1го Дая.	2	
58	Хоа-зьяй	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах. Практическая работа 49 Разучивание и выполнение техники Хоа-зьяй 2го Данга 1го Дая.	2	
59	Бо-фап-тай	Виды различных ударов руками (Тай-куен (кулак), Тай чао (лапа тигра), Тай-дао (рука-меч), Тай-са (рука-змея), Тай-те (локоть)). Практическая работа 50	2	

			Разучивание и выполнение базовых комплексов 3Данга 1го Дая.	
	60	Бо-фап- тьян	Виды различных ударов ногами (Тхиет-кыюк- «железная нога» (удар верхней частью стопы), Лой-кыюк- «нога-молния» (удар пяткой), Дао-кыюк- «нога-меч» (удар ребром стопы), Ким-ти-кыюк- «нога-копье» (удар кончиками пальцев), Тюи-лой-кыюк- (удар коленом). Практическая работа 51 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 2го Данга 1го Дая.	2
	61	Хоа-зьяй	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах. Практическая работа 52 Разучивание и выполнение техники Хоа-зьяй 2го Данга 1го Дая.	2
	62	Бо-фап-тай	Виды различных ударов руками (Тай-куен (кулак), Тай чао (лапа тигра), Тай- дао (рука-меч), Тай-са (рука-змея), Тай-те (локоть)). Практическая работа 53 Разучивание и выполнение базовых комплексов 2Данга 1го Дая.	2
	63	Бо-фап- тьян	Виды различных ударов ногами (Тхиет-кыюк- «железная нога» (удар верхней частью стопы), Лой-кыюк- «нога-молния» (удар пяткой), Дао-кыюк- «нога-меч» (удар ребром стопы), Ким-ти-кыюк- «нога-копье» (удар кончиками пальцев), Тюи-лой-кыюк- (удар коленом). Практическая работа 54 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 3го Данга 1го Дая.	2
	64	Зыонг- шинь	Практическая работа 55 Разучивание и выполнение упражнений раздела Тиньконг (6,7,8,9,10.), Вуконг (1,5,6,7.), Апдаконг (8,9,10,11,12.), Зайдаконг (4,5,6,7.).	2
	65	Хоа-зьяй	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах. Практическая работа 56 Разучивание и выполнение техники Хоа-зьяй 2го Данга 1го Дая.	2
	66	Бо-фап-тай	Виды различных ударов руками (Тай-куен (кулак), Тай чао (лапа тигра), Тай- дао (рука-меч), Тай-са (рука-змея), Тай-те (локоть)). Практическая работа 57 Разучивание и выполнение базовых комплексов 2Данга 1го Дая.	2
	67	Хоа-зьяй	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах.	2

			Практическая работа 58 Разучивание и выполнение техники Хоа-зэй 3го Данга 1го Дая.	
	68	Бо-фап- тьян	Виды различных ударов ногами (Тхьет-кыок- «железная нога» (удар верхней частью стопы), Лой-кыок- «нога-молния» (удар пяткой), Дао- кыок- «нога-меч» (удар ребром стопы), Ким-ти- кыок- «нога-копье» (удар кончиками пальцев), Тюи-лой-кыок- (удар коленом). Практическая работа 59 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 2го Данга 1го Дая.	2
	69	Тхан-фап	Виды различных перемещений (Чык, Шонг, Ма), демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 60 Разучивание и выполнение Тхан-фап 2го Данга 1го Дая.	2
	70	Бо-фап-тай	Виды различных ударов руками (Тай-куен (кулак), Тай чао (лапа тигра), Тай- дао (рука- меч), Тай-са (рука-змея), Тай-те (локоть)). Практическая работа 61 Разучивание и выполнение базовых комплексов 2Данга 1го Дая.	2
	71	Бо-фап- тьян	Виды различных ударов ногами (Тхьет-кыок- «железная нога» (удар верхней частью стопы), Лой-кыок- «нога-молния» (удар пяткой), Дао- кыок- «нога-меч» (удар ребром стопы), Ким-ти- кыок- «нога-копье» (удар кончиками пальцев), Тюи-лой-кыок- (удар коленом). Практическая работа 62 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 2го Данга 1го Дая.	2
	72	Зыонг- шинь	Практическая работа 63 Разучивание и выполнение упражнений раздела Тиньконг (6,7,8,9,10.), Вуконг (1,5,6,7.), Апдаконг (8,9,10,11,12.), Зайдаконг (4,5,6,7.).	2
	73	Хоа-зэй	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах. Практическая работа 64 Разучивание и выполнение техники Хоа-зэй 2го Данга 1го Дая.	
	74	Бо-фап- тьян	Виды различных ударов ногами (Тхьет-кыок- «железная нога» (удар верхней частью стопы), Лой-кыок- «нога-молния» (удар пяткой), Дао- кыок- «нога-меч» (удар ребром стопы), Ким-ти- кыок- «нога-копье» (удар кончиками пальцев), Тюи-лой-кыок- (удар коленом).	2

			Практическая работа 65 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 2го Данга 1го Дая.	
	75	Тхан-фап	Виды различных перемещений (Чык, Шонг, Ма), демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 66 Разучивание и выполнение Тхан-фап 2го Данга 1го Дая.	2
	76	Хоа-зйяй	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах. Практическая работа 67 Разучивание и выполнение техники Хоа-зйяй 2го Данга 1го Дая.	2
	77	Бо-фап-тьян	Виды различных ударов ногами (Тхиет-кыюк-«железная нога» (удар верхней частью стопы), Лой-кыюк- «нога-молния» (удар пяткой), Дао-кыюк- «нога-меч» (удар ребром стопы), Ким-тикыюк- «нога-копье» (удар кончиками пальцев), Тюи-лой-кыюк- (удар коленом). Практическая работа 68 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 2го Данга 1го Дая.	2
	78	Зыонг-шинь	Практическая работа 69 Разучивание и выполнение упражнений раздела Тиньконг (6,7,8,9,10.), Вуконг (1,5,6,7.), Апдаконг (8,9,10,11,12.), Зайдаконг (4,5,6,7.).	2
	79	Бо-фап-тай	Виды различных ударов руками (Тай-куен (кулак), Тай чао (лапа тигра), Тай- дао (рука-меч), Тай-са (рука-змея), Тай-те (локоть)). Практическая работа 70 Разучивание и выполнение базовых комплексов 2Данга 1го Дая.	2
	80	Бо-фап-тьян	Виды различных ударов ногами (Тхиет-кыюк-«железная нога» (удар верхней частью стопы), Лой-кыюк- «нога-молния» (удар пяткой), Дао-кыюк- «нога-меч» (удар ребром стопы), Ким-тикыюк- «нога-копье» (удар кончиками пальцев), Тюи-лой-кыюк- (удар коленом). Практическая работа 71 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 2го Данга 1го Дая.	2
	81	Зыонг-шинь	Практическая работа 72 Разучивание и выполнение упражнений раздела Тиньконг (6,7,8,9,10.), Вуконг (1,5,6,7.), Апдаконг (8,9,10,11,12.), Зайдаконг (4,5,6,7.).	2
	82	Бо-фап-тай	Виды различных ударов руками (Тай-куен (кулак), Тай чао (лапа тигра), Тай- дао (рука-	2

			меч), Тай-са (рука-змея), Тай-те (локоть)). Практическая работа 73 Разучивание и выполнение базовых комплексов 2Данга 1го Дая.	
	83	Бо-фап- тьян	Виды различных ударов ногами (Тхиет-кыок-«железная нога» (удар верхней частью стопы), Лой-кыок- «нога-молния» (удар пяткой), Дао-кыок- «нога-меч» (удар ребром стопы), Ким-тикыок- «нога-копье» (удар кончиками пальцев), Тюи-лой-кыок- (удар коленом). Практическая работа 74 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 2го Данга 1го Дая.	2
	84	Тхан-фап	Виды различных перемещений (Чык, Шонг, Ма), демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 75 Разучивание и выполнение Тхан-фап 2го Данга 1го Дая.	2
	85	Бо-фап- тьян	Виды различных ударов ногами (Тхиет-кыок-«железная нога» (удар верхней частью стопы), Лой-кыок- «нога-молния» (удар пяткой), Дао-кыок- «нога-меч» (удар ребром стопы), Ким-тикыок- «нога-копье» (удар кончиками пальцев), Тюи-лой-кыок- (удар коленом). Практическая работа 76 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 2го Данга 1го Дая.	2
	86	Бо-фап- тьян	Виды различных ударов ногами (Тхиет-кыок-«железная нога» (удар верхней частью стопы), Лой-кыок- «нога-молния» (удар пяткой), Дао-кыок- «нога-меч» (удар ребром стопы), Ким-тикыок- «нога-копье» (удар кончиками пальцев), Тюи-лой-кыок- (удар коленом). Практическая работа 77 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 2го Данга 1го Дая.	2
	87	Хоа-зйяй	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах. Практическая работа 78 Разучивание и выполнение техники Хоа-зйяй 2го Данга 1го Дая.	2
	88	Зыонг- шинь	Практическая работа 79 Разучивание и выполнение упражнений раздела Тиньконг (6,7,8,9,10.), Вуконг (1,5,6,7.), Апдаконг (8,9,10,11,12.), Зайдаконг (4,5,6,7.).	2
	89	Тхан-фап	Виды различных перемещений (Чык, Шонг, Ма), демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 80	2

			Разучивание и выполнение Тхан-фап 2го Данга 1го Дая.	
	90	Хоа-зьяй	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах. Практическая работа 81 Разучивание и выполнение техники Хоа-зьяй 2го Данга 1го Дая.	2
	91	Хоа-зьяй	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах. Практическая работа 82 Разучивание и выполнение техники Хоа-зьяй 2го Данга 1го Дая.	2
	92	Зьонг-шинь	Практическая работа 83 Разучивание и выполнение упражнений раздела Тиньконг (6,7,8,9,10.), Вуконг (1,5,6,7.), Апдаконг (8,9,10,11,12.), Зайдаконг (4,5,6,7.).	2
	93	Тхан-фап	Виды различных перемещений (Чык, Шонг, Ма), демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 84 Разучивание и выполнение Тхан-фап 2го Данга 1го Дая.	2
	94	Бо-фап-тьян	Виды различных ударов ногами (Тхиет-кыюк-«железная нога» (удар верхней частью стопы), Лой-кыюк- «нога-молния» (удар пяткой), Дао-кыюк- «нога-меч» (удар ребром стопы), Ким-ти-кыюк- «нога-копье» (удар кончиками пальцев), Тюи-лой-кыюк- (удар коленом). Практическая работа 85 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 2го Данга 1го Дая.	2
	95	Хоа-зьяй	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах. Практическая работа 86 Разучивание и выполнение техники Хоа-зьяй 2го Данга 1го Дая.	2
	96	Зьонг-шинь	Практическая работа Разучивание и выполнение упражнений раздела Тиньконг (6,7,8,9,10.), Вуконг (1,5,6,7.), Апдаконг (8,9,10,11,12.), Зайдаконг (4,5,6,7.).	2
	97	Хоа-зьяй	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах. Практическая работа 87 Разучивание и выполнение техники Хоа-зьяй 2го Данга 1го Дая.	2
	98	Хоа-зьяй	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах. Практическая работа 88 Разучивание и выполнение техники Хоа-зьяй	2

			2го Данга 1го Дая.	
99	Тхан-фап	Виды различных перемещений (Чык, Шонг, Ма), демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 89 Разучивание и выполнение Тхан-фап 2го Данга 1го Дая.	2	
100	Хоа-зйй	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах. Практическая работа 90 Разучивание и выполнение техники Хоа-зйй 2го Данга 1го Дая.	2	
101	Хоа-зйй	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах. Практическая работа 91 Разучивание и выполнение техники Хоа-зйй 2го Данга 1го Дая.	2	
102	Хоа-зйй	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах. Практическая работа 92 Разучивание и выполнение техники Хоа-зйй 2го Данга 1го Дая.	2	
103	Хоа-зйй	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах. Практическая работа 93 Разучивание и выполнение техники Хоа-зйй 2го Данга 1го Дая.	2	
104	Хоа-зйй	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах. Практическая работа 94 Разучивание и выполнение техники Хоа-зйй 2го Данга 1го Дая.	2	
105	Хоа-зйй	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах. Практическая работа 95 Разучивание и выполнение техники Хоа-зйй 2го Данга 1го Дая.	2	
106	Хоа-зйй	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах. Практическая работа 96 Разучивание и выполнение техники Хоа-зйй 2го Данга 1го Дая.	2	
107	Хоа-зйй	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах. Практическая работа 97 Разучивание и выполнение техники Хоа-зйй 2го Данга 1го Дая.	2	
108	Хоа-зйй	Виды парных взаимодействий, техника	2	

		безопасности работы в парах. Практическая работа 98 Разучивание и выполнение техники Хоа-зэй 2го Данга 1го Дая.	
<b>Всего часов</b>			216

### 1 модуль 3 года обучения (М 3.2.)

Педагог:Балынин О.Э.

Кол-во часов в год– 72

Дата	№ занятия	Тема раздела ДООП	Тема, содержание занятия	Количество часов
	1.	Введение Этические и теоретическ ие основы школы «Нят- Нам	1. Охрана труда. ПШБ. Культура поведения в клубе, тренировочном зале, в коллективе, правила личной гигиены, техника безопасности при проведении занятий, расписание занятий. 2. Методологические принципы и методологические способы в сказаниях и притчах школы Нят-Нам	2
	2.	Кхой-донг	Важность и необходимость проведения разминки перед каждым занятием. Демонстрация видеоматериалов.	2
	3.	Кхой-донг	Важность и необходимость проведения разминки перед каждым занятием. Демонстрация видеоматериалов.	2
	4.	Бо-чо	Значение специальной общефизической подготовки школы Нят Нам, для обретения силы, выносливости, ловкости. Демонстрация видеоматериалов.	2
	5.	Зыонг-там-зя-фап	Выполнение упражнений Зыонг-Там-Зя-Фап на занятиях и дома, 1й этап Зыонг-там-зя-фап.	2
	6.	Зыонг-шинь	Польза для здоровья и необходимость выполнения оздоровительных упражнений на занятиях и самостоятельно дома, в виде утренней гигиенической физзарядки, осанка, коррекция осанки. Разучивание и выполнение упражнений раздела Тиньконг (1,2,3,4,5), Вуконг (1,2,3,4,5.), Апдаконг (1,2,3,4,5,6,7.), Зайдаконг (1,2,3,).	2

	7.	Бо-фап-тай	. Виды различных ударов руками (Куен, Дао, Чао, Са,), демонстрация видеоматериалов. Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тай 2го Данга 1го Дая..	2
	8.	Зыонг-там-зя-фап	Выполнение упражнений Зыонг-Там-Зя-Фап на занятиях и дома, 1й этап Зыонг-там-зя-фап. .	2
	9.	Бо-чо	Значение специальной общефизической подготовки школы Няг Нам, для обретения силы, выносливости, ловкости. Демонстрация видеоматериалов.	2
	10.	Зыонг-шинь	Польза для здоровья и необходимость выполнения оздоровительных упражнений на занятиях и самостоятельно дома, в виде утренней гигиенической физзарядки, осанка, коррекция осанки. Разучивание и выполнение упражнений раздела Тиньконг (1,2,3,4,5), Вуконг (1,2,3,4,5.), Апдаконг (1,2,3,4,5,6,7.), Зайдаконг (1,2,3,).	2
	11.	Бо-фап-тьян	Виды различных ударов ногами (Дао, Ким Ти, Чык, Тхиет), демонстрация видеоматериалов. Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 1го Данга 1го Дая	2
	12.	Зыонг-шинь	Польза для здоровья и необходимость выполнения оздоровительных упражнений на занятиях и самостоятельно дома, в виде утренней гигиенической физзарядки, осанка, коррекция осанки. Разучивание и выполнение упражнений раздела Тиньконг (1,2,3,4,5), Вуконг (1,2,3,4,5.), Апдаконг (1,2,3,4,5,6,7.), Зайдаконг (1,2,3,).	2
	13.	Хоа-зйй	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах. Разучивание и выполнение техники Хоа-зйй 2го Данга 1го Дая.	2
	14.	Зыонг-шинь	Польза для здоровья и необходимость выполнения оздоровительных упражнений	2

			на занятиях и самостоятельно дома, в виде утренней гигиенической физзарядки, осанка, коррекция осанки. Разучивание и выполнение упражнений раздела Тиньконг (1,2,3,4,5), Вуконг (1,2,3,4,5.), Апдаконг (1,2,3,4,5,6,7.), Зайдаконг (1,2,3).	
	15 ·	Зыонг-шинь	Польза для здоровья и необходимость выполнения оздоровительных упражнений на занятиях и самостоятельно дома, в виде утренней гигиенической физзарядки, осанка, коррекция осанки. Разучивание и выполнение упражнений раздела Тиньконг (1,2,3,4,5), Вуконг (1,2,3,4,5.), Апдаконг (1,2,3,4,5,6,7.), Зайдаконг (1,2,3).	2
	16 ·	Зыонг-шинь	Польза для здоровья и необходимость выполнения оздоровительных упражнений на занятиях и самостоятельно дома, в виде утренней гигиенической физзарядки, осанка, коррекция осанки. Разучивание и выполнение упражнений раздела Тиньконг (1,2,3,4,5), Вуконг (1,2,3,4,5.), Апдаконг (1,2,3,4,5,6,7.), Зайдаконг (1,2,3).	2
	17 ·	Зыонг-шинь	Польза для здоровья и необходимость выполнения оздоровительных упражнений на занятиях и самостоятельно дома, в виде утренней гигиенической физзарядки, осанка, коррекция осанки. Разучивание и выполнение упражнений раздела Тиньконг (1,2,3,4,5), Вуконг (1,2,3,4,5.), Апдаконг (1,2,3,4,5,6,7.), Зайдаконг (1,2,3).	2
	18 ·	Зыонг-шинь	Польза для здоровья и необходимость выполнения оздоровительных упражнений на занятиях и самостоятельно дома, в виде утренней гигиенической физзарядки, осанка, коррекция осанки. Разучивание и выполнение упражнений раздела Тиньконг (1,2,3,4,5), Вуконг (1,2,3,4,5.), Апдаконг (1,2,3,4,5,6,7.), Зайдаконг (1,2,3).	2

			Демонстрация видеоматериалов.	
19	Бо-фап-тай	Виды различных ударов руками (Куен, Дао, Чао, Са,), демонстрация видеоматериалов. Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тай 2го Данга 1го Дая..	2	
20	Куй-мон	Значение дисциплины на занятиях, как основы всего обучения. Формы традиционных взаимодействий учащихся друг с другом, с преподавателем. Выполнение упражнений для тренировки правильной осанки, упражнений для релаксации, разучивание основных стоек и форм общения школы Нят-Нам.	2	
21	Тхан-фап	Виды различных перемещений (Чык, Шонг, Ма), демонстрация видеоматериалов. Разучивание и выполнение Тхан-фап 2го Данга 1го Дая	2	
22	Зыонг-шинь	Польза для здоровья и необходимость выполнения оздоровительных упражнений на занятиях и самостоятельно дома, в виде утренней гигиенической физзарядки, осанка, коррекция осанки. Разучивание и выполнение упражнений раздела Тиньконг (1,2,3,4,5), Вуконг (1,2,3,4,5.), Апдаконг (1,2,3,4,5,6,7.), Зайдаконг (1,2,3,).	2	
23	Хоа-зйяй	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах. Разучивание и выполнение техники Хоа-зйяй 2го Данга 1го Дая.	2	
24	Тхан-фап	Виды различных перемещений (Чык, Шонг, Ма), демонстрация видеоматериалов. Разучивание и выполнение Тхан-фап 2го Данга 1го Дая	2	

25	Тхан-фап	Виды различных перемещений (Чык, Шонг, Ма), демонстрация видеоматериалов. Разучивание и выполнение Тхан-фап 2го Данга 1го Дая	2
26	Бо-фап-тай	. Виды различных ударов руками (Куен, Дао, Чао, Са,), демонстрация видеоматериалов. Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тай 2го Данга 1го Дая..	2
27.	Хоа-зьяй	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах. Разучивание и выполнение техники Хоа-зьяй 2го Данга 1го Дая.	2
28.	Хоа-зьяй	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах. Разучивание и выполнение техники Хоа-зьяй 2го Данга 1го Дая.	2
29.	Хоа-зьяй	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах. Разучивание и выполнение техники Хоа-зьяй 2го Данга 1го Дая.	2
30	Бо-фап-тай	. Виды различных ударов руками (Куен, Дао, Чао, Са,), демонстрация видеоматериалов. Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тай 2го Данга 1го Дая..	2
31	Бо-фап-тьян	Виды различных ударов ногами (Дао, Ким Ти, Чык, Тхиет), демонстрация видеоматериалов. Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 2го Данга 1го Дая	2
32	Бо-фап-тай	. Виды различных ударов руками (Куен, Дао, Чао, Са,), демонстрация видеоматериалов. Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тай 2го Данга 1го Дая..	2
33	Бо-фап-тьян	Виды различных ударов ногами (Дао, Ким Ти, Чык, Тхиет), демонстрация видеоматериалов. Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 2го Данга 1го Дая	2

	34	Бо-фап-тай	. Виды различных ударов руками (Куен, Дао, Чао, Са.), демонстрация видеоматериалов. Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тай 2го Данга 1го Дая..	2
	35	Хоа-зьяй	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах. Разучивание и выполнение техники Хоа-зьяй 2го Данга 1го Дая.	2
	36	Хоа-зьяй	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах. Разучивание и выполнение техники Хоа-зьяй 2го Данга 1го Дая.	2
			Подведение итогов.	

### 3 модуль 3 года обучения (М 3.3.)

Педагог: Балынин О.Э. ДООП: «рукопашный бой»

Год обучения: 3й год Кол-во часов в год — 144. Кол-во часов в неделю — 4

Дата		№ занятия	Тема раздела ДООП	Тема, содержание занятия	Кол-во часов
По плану	По факту				
	Сентябрь 1 неделя	1.	<b>1.) Введение</b>  <b>2.) Этические и теоретические основы школы «Нят-Нам»</b>	1. Культура поведения в клубе, тренировочном зале, в коллективе, правила личной гигиены, техника безопасности при проведении занятий, расписание занятий.  2.) Методологические принципы и методологические способы в сказаниях и притчах школы Нят Нам.	1  1
	Сентябрь 2 неделя	2.	<b>Куй-мон</b>	Разучивание основных стоек и форм общения. Практическая работа 1 репетиция поведения на экзаменах, соревнованиях.	2
	Сентябрь 2 неделя	3.	<b>Кхой-донг</b>	Важность и необходимость проведения разминки перед каждым занятием. Демонстрация видеоматериалов.	2

				Практическая работа 2 Разучивание и выполнение упражнений Кхой-донг.	
	Сентябрь 2 неделя	4.	<b>Зыонг-там-зя-фап</b>	Выполнение упражнений Зыонг-Там-Зя-Фап на занятиях и дома.  Практическая работа 3  Разучивание и выполнение упражнений 1го этапа Зыонг-там-зя-фап.	2
	Сентябрь 3 неделя	5.	<b>Бо-чо.</b>	Значение специальной общефизической подготовки школы Нят Нам, для обретения силы, выносливости, ловкости. Демонстрация видеоматериалов.  Практическая работа 4  Разучивание и выполнение упражнений Бо-чо.	2
	Сентябрь 3 неделя	6.	<b>Бо-фап-тъян</b>	Виды различных ударов ногами (Дао, Ким Ти, Чык, Тхийет), демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 5  Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тъян 1го Данга 1го Дая.	2
	Сентябрь 3 неделя	7.	<b>Бо-фап-тай</b>	.Виды различных ударов руками (Куен, Дао, Чао, Са,), демонстрация видеоматериалов  Практическая работа 6  Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тай 1го Данга 1го Дая.	2
	Сентябрь	8.	<b>Бо-фап-тъян</b>	Виды различных ударов	2

	4 неделя			ногами (Дао, Ким Ти, Чык, Тхиет), демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 7  Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 1го Данга 1го Дая..	
	Сентябрь 4 неделя	9.	<b>Тьян-лык</b>	Значение Тьян-лык для спорта и здоровья. Техника Тьян-лык 1го Данга 1го Дая.  Практическая работа 8  Разучивание и выполнение техники Тьян-лык 1гоДанга 1го Дая.	2
	Сентябрь 4 неделя	10.	<b>Бо-фап-тьян</b>	Виды различных ударов ногами (Дао, Ким Ти, Чык, Тхиет), демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 9  Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 1го Данга 1го Дая.	2
		11.	<b>Хоа-зйй</b>	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах.  Практическая работа 59  Разучивание и выполнение техники Хоа-зйй 1го Данга 1го Дая	2
	Сентябрь 5 неделя				
	Сентябрь 5 неделя	12	<b>Хоа-зйй</b>	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах.  Практическая работа 59  Разучивание и выполнение техники Хоа-зйй 1го Данга	2

				1го Дая	
	Октябрь 1 неделя	13	<b>Бо-фап-тай</b>	.Виды различных ударов руками (Куен, Дао, Чао, Са,), демонстрация видеоматериалов  Практическая работа 12  Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тай 1го Данга 1го Дая.	2
	Октябрь 1 неделя	14	<b>Бо-фап-тай</b>	.Виды различных ударов руками (Куен, Дао, Чао, Са,), демонстрация видеоматериалов  Практическая работа 13  Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тай 1го Данга 1го Дая.	2
	Октябрь 1 неделя	15	<b>Хоа-зйй</b>	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах.  Практическая работа 59  Разучивание и выполнение техники Хоа-зйй 1го Данга 1го Дая	2
	Октябрь 2 неделя	16	<b>Хоа-зйй</b>	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах.  Практическая работа 59  Разучивание и выполнение техники Хоа-зйй 1го Данга 1го Дая	2
	Октябрь 2 неделя	17	<b>Бо-фап-тай</b>	.Виды различных ударов руками (Куен, Дао, Чао, Са,),	2

				демонстрация видеоматериалов Практическая работа 16 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тай 1го Данга 1го Дая.	
	Октябрь 2 неделя	18	<b>Бо-фап-тай</b>	.Виды различных ударов руками (Куен, Дао, Чао, Са.), демонстрация видеоматериалов Практическая работа 17 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тай 1го Данга 1го Дая.	2
	Октябрь 3 неделя	19	<b>Бо-фап-тьян</b>	Виды различных ударов ногами (Дао, Ким Ти, Чык, Тхьет), демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 18 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 1го Данга 1го Дая.	2
	Октябрь 3 неделя	20	<b>Хоа-зйй</b>	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах. Практическая работа 59 Разучивание и выполнение техники Хоа-зйй 1го Данга 1го Дая	2
	Октябрь 3 неделя	21	<b>Хоа-зйй</b>	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах. Практическая работа 59 Разучивание и выполнение	2

				техники Хоа-зйяй 1го Данга 1го Дая	
	Октябрь 4 неделя	22	<b>Бо-фап-тай</b>	.Виды различных ударов руками (Куен, Дао, Чао, Са,), демонстрация видеоматериалов  Практическая работа 21  Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тай 1го Данга 1го Дая.	2
		23	<b>Бо-фап-тьян</b>	Виды различных ударов ногами (Дао, Ким Ти, Чык, Тхиет), демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 22  Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 1го Данга 1го Дая.	
		24	<b>Бо-фап-тай</b>	.Виды различных ударов руками (Куен, Дао, Чао, Са,), демонстрация видеоматериалов  Практическая работа 21  Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тай 1го Данга 1го Дая.	2
	Октябрь 4 неделя	25	<b>Бо-фап-тьян</b>	Виды различных ударов ногами (Дао, Ким Ти, Чык, Тхиет), демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 22  Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 1го Данга 1го Дая.	2
	Октябрь 4 неделя	26	<b>Хоа-зйяй</b>	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах.	2

				Практическая работа 59 Разучивание и выполнение техники Хоа-зьяй 1го Данга 1го Дая	
	Ноябрь 1 неделя	27	<b>Хоа-зьяй</b>	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах. Практическая работа 59 Разучивание и выполнение техники Хоа-зьяй 1го Данга 1го Дая	2
	Ноябрь 1 неделя	28	<b>Бо-фап-тай</b>	.Виды различных ударов руками (Куен, Дао, Чао, Са,), демонстрация видеоматериалов Практическая работа 25 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тай 1го Данга 1го Дая.	2
	Ноябрь 1 неделя	29	<b>Бо-фап-тьян</b>	Виды различных ударов ногами (Дао, Ким Ти, Чык, Тхиет), демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 26 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 1го Данга 1го Дая.	2
	Ноябрь 2 неделя	30	<b>Бо-фап-тьян</b>	Виды различных ударов ногами (Дао, Ким Ти, Чык, Тхиет), демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 27 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 1го Данга 1го Дая.	2
	Ноябрь 2 неделя	31	<b>Бо-фап-тай</b>	.Виды различных ударов руками (Куен, Дао, Чао, Са,),	2

				демонстрация видеоматериалов Практическая работа 28 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тай 1го Данга 1го Дая.	
	Ноябрь 2 неделя	32	<b>Бо-фап-тьян</b>	Виды различных ударов ногами (Дао, Ким Ти, Чык, Тхиет), демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 29 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 1го Данга 1го Дая.	2
	Ноябрь 3 неделя	33	<b>Тхан-фап</b>	Виды различных перемещений (Чык, Шонг, Ма), демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 30 Разучивание и выполнение Тхан-фап 1го Данга 1го Дая	2
	Ноябрь 3 неделя	34	<b>Бо-фап-тай</b>	.Виды различных ударов руками (Куен, Дао, Чао, Са.), демонстрация видеоматериалов Практическая работа 31 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тай 1го Данга 1го Дая.	2
	Ноябрь 3 неделя	35	<b>Бо-фап-тьян</b>	Виды различных ударов ногами (Дао, Ким Ти, Чык, Тхиет), демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 32 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 1го Данга 1го Дая.	2

	Ноябрь 4 неделя	36	<b>Бо-фап-тай</b>	.Виды различных ударов руками (Куен, Дао, Чао, Са.), демонстрация видеоматериалов  Практическая работа 33  Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тай 1го Данга 1го Дая.	2
	Ноябрь 4 неделя	37	<b>Бо-фап-тьян</b>	Виды различных ударов ногами (Дао, Ким Ти, Чык, Тхиет), демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 34  Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 1го Данга 1го Дая.	2
	Ноябрь 4 неделя	38	<b>Тхан-фап</b>	Виды различных перемещений (Чык, Шонг, Ма), демонстрация видеоматериалов.  Практическая работа 35  Разучивание и выполнение Тхан-фап 1го Данга 1го Дая	2
	Ноябрь-декабрь 5 неделя/1 неделя	39	<b>Бо-фап-тай</b>	.Виды различных ударов руками (Куен, Дао, Чао, Са.), демонстрация видеоматериалов  Практическая работа 36  Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тай 1го Данга 1го Дая.	2
	Ноябрь-декабрь 5 неделя/1 неделя	40	<b>Бо-фап-тьян</b>	Виды различных ударов ногами (Дао, Ким Ти, Чык, Тхиет), демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 37  Разучивание и выполнение	2

				базовой техники Бо-фап- тьян 1го Данга 1го Дая.	
	Ноябрь- декабрь 5 неделя/1 неделя	41	<b>Тхан-фап</b>	Виды различных перемещений (Чык, Шонг, Ма), демонстрация видеоматериалов.  Практическая работа 38  Разучивание и выполнение Тхан-фап 1го Данга 1го Дая	2
	Декабрь 2 неделя	42	<b>Бо-фап-тай</b>	.Виды различных ударов руками (Куен, Дао, Чао, Са), демонстрация видеоматериалов  Практическая работа 39  Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тай 1го Данга 1го Дая.	2
	Декабрь 2 неделя	43	<b>Бо-фап-тьян</b>	Виды различных ударов ногами (Дао, Ким Ти, Чык, Тхьет), демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 40  Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап- тьян 1го Данга 1го Дая.	2
	Декабрь 2 неделя	44	<b>Тхан-фап</b>	Виды различных перемещений (Чык, Шонг, Ма), демонстрация видеоматериалов.  Практическая работа 41  Разучивание и выполнение Тхан-фап 1го Данга 1го Дая	2
	Декабрь 3 неделя	45	<b>Тхан-фап</b>	Виды различных перемещений (Чык, Шонг, Ма), демонстрация видеоматериалов.	2

				<p>Практическая работа 42</p> <p>Разучивание и выполнение Тхан-фап 1го Данга 1го Дая</p>	
	Декабрь 3 неделя	46	<b>Бо-фап-тай</b>	<p>.Виды различных ударов руками (Куен, Дао, Чао, Са,), демонстрация видеоматериалов</p> <p>Практическая работа 43</p> <p>Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тай 1го Данга 1го Дая.</p>	2
	Январь 2 неделя	47	<b>Зыонг-шинь</b>	<p>Польза для здоровья и необходимость выполнения оздоровительных упражнений на занятиях и самостоятельно дома, в виде утренней гигиенической физзарядки, осанка, коррекция осанки.</p> <p>Практическая работа 51</p> <p>Разучивание и выполнение упражнений раздела Тиньконг (1,2,3,4,5), Вуконг (1,2,3,4,5.), Апдаконг (1,2,3,4,5,6,7.), Зайдаконг (1,2,3,).</p>	2
	Январь 3 неделя	48	<b>Зыонг-шинь</b>	<p>Польза для здоровья и необходимость выполнения оздоровительных упражнений на занятиях и самостоятельно дома, в виде утренней гигиенической физзарядки, осанка, коррекция осанки.</p> <p>Практическая работа 54</p> <p>Разучивание и выполнение</p>	2

				упражнений раздела Тиньконг (1,2,3,4,5), Вуконг(1,2,3,4,5.), Апдаконг (1,2,3,4,5,6,7.), Зайдаконг (1,2,3,).	
	Январь 4 неделя	49	<b>Зыонг-шинь</b>	Польза для здоровья и необходимость выполнения оздоровительных упражнений на занятиях и самостоятельно дома, в виде утренней гигиенической физзарядки, осанка, коррекция осанки.  Практическая работа 57  Разучивание и выполнение упражнений раздела Тиньконг (1,2,3,4,5), Вуконг (1,2,3,4,5.), Апдаконг (1,2,3,4,5,6,7.), Зайдаконг (1,2,3,).	2
	Январь 4 неделя	50	<b>Хоа-зйй</b>	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах.  Практическая работа 58  Разучивание и выполнение техники Хоа-зйй 1го Данга 1го Дая	2
	Январь 4 неделя	51	<b>Хоа-зйй</b>	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах.  Практическая работа 59  Разучивание и выполнение техники Хоа-зйй 1го Данга 1го Дая	2
	Январь- февраль 5 неделя/1	52	<b>Хоа-зйй</b>	Виды парных взаимодействий, техника	2

	неделя			<p>безопасности работы в парах.</p> <p>Практическая работа 60</p> <p>Разучивание и выполнение техники Хоа-зйй 1го Данга 1го Дая</p>	
	Январь-февраль 5 неделя/1 неделя	53	<b>Зыонг-шинь</b>	<p>Польза для здоровья и необходимость выполнения оздоровительных упражнений на занятиях и самостоятельно дома, в виде утренней гигиенической физзарядки, осанка, коррекция осанки.</p> <p>Практическая работа 61</p> <p>Разучивание и выполнение упражнений раздела Тиньконг (1,2,3,4,5), Вуконг (1,2,3,4,5.), Апдаконг (1,2,3,4,5,6,7.), Зайдаконг (1,2,3,).</p>	2
	Февраль 2 неделя	54	<b>Хоа-зйй</b>	<p>Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах.</p> <p>Практическая работа 63</p> <p>Разучивание и выполнение техники Хоа-зйй1го Данга 1го Дая</p>	2
	Февраль 2 неделя	55	<b>Зыонг-шинь</b>	<p>Польза для здоровья и необходимость выполнения оздоровительных упражнений на занятиях и самостоятельно дома, в виде утренней гигиенической физзарядки, осанка, коррекция осанки.</p>	2

				<p>Практическая работа 64</p> <p>Разучивание и выполнение упражнений раздела Тиньконг (1,2,3,4,5), Вуконг (1,2,3,4,5.), Апдаконг (1,2,3,4,5,6,7.), Зайдаконг (1,2,3,).</p>	
	Февраль 3 неделя	56	<b>Бо-фап-тай</b>	<p>.Виды различных ударов руками (Куен, Дао, Чао, Са,), демонстрация видеоматериалов</p> <p>Практическая работа 67</p> <p>Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тай 1го Данга 1го Дая.</p>	2
	Февраль 4 неделя	57	<b>Хоа-зйй</b>	<p>Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах.</p> <p>Практическая работа 59</p> <p>Разучивание и выполнение техники Хоа-зйй 1го Данга 1го Дая</p>	2
	Февраль 4 неделя	58	<b>Зыонг-шинь</b>	<p>Польза для здоровья и необходимость выполнения оздоровительных упражнений на занятиях и самостоятельно дома, в виде утренней гигиенической физзарядки, осанка, коррекция осанки.</p> <p>Практическая работа 70</p> <p>Разучивание и выполнение упражнений раздела Тиньконг (1,2,3,4,5), Вуконг (1,2,3,4,5.), Апдаконг (1,2,3,4,5,6,7.), Зайдаконг (1,2,3,).</p>	

	Февраль-март 5 неделя/1 неделя	59	<b>Хоа-зйй</b>	<p>Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах.</p> <p>Практическая работа 72</p> <p>Разучивание и выполнение техники Хоа-зйй 1го Данга 1го Дая</p>	2
	Февраль-март 5 неделя/1 неделя	60	<b>Зыюнг-шинь</b>	<p>Польза для здоровья и необходимость выполнения оздоровительных упражнений на занятиях и самостоятельно дома, в виде утренней гигиенической физзарядки, осанка, коррекция осанки.</p> <p>Практическая работа 73</p> <p>Разучивание и выполнение упражнений раздела Тиньконг (1,2,3,4,5), Вуконг (1,2,3,4,5.), Апдаконг (1,2,3,4,5,6,7.), Зайдаконг(1,2,3,).</p>	2
	Март 2 неделя	61	<b>Хоа-зйй</b>	<p>Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах.</p> <p>Практическая работа 75</p> <p>Разучивание и выполнение техники Хоа-зйй 1го Данга 1го Дая</p>	2
	Март 2 неделя	62	<b>Зыюнг-шинь</b>	<p>Польза для здоровья и необходимость выполнения оздоровительных упражнений на занятиях и самостоятельно дома, в виде утренней гигиенической физзарядки, осанка,</p>	2

				<p>коррекция осанки.</p> <p>Практическая работа 76</p> <p>Разучивание и выполнение упражнений раздела Тиньконг (1,2,3,4,5), Вуконг (1,2,3,4,5.), Апдаконг (1,2,3,4,5,6,7.), Зайдаконг (1,2,3,).</p>	
	Март 3 неделя	63	<b>Хоа-зйй</b>	<p>Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах.</p> <p>Практическая работа 78</p> <p>Разучивание и выполнение техники Хоа-зйй 1го Данга 1го Дая</p>	2
	Март 3 неделя	64	<b>Зыонг-шинь</b>	<p>Польза для здоровья и необходимость выполнения оздоровительных упражнений на занятиях и самостоятельно дома, в виде утренней гигиенической физзарядки, осанка, коррекция осанки.</p> <p>Практическая работа 79</p> <p>Разучивание и выполнение упражнений раздела Тиньконг (1,2,3,4,5), Вуконг (1,2,3,4,5.), Апдаконг (1,2,3,4,5,6,7.), Зайдаконг (1,2,3,).</p>	2
	Март 4 неделя	65	<b>Хоа-зйй</b>	<p>Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах.</p> <p>Практическая работа 81</p> <p>Разучивание и выполнение</p>	2

				техники Хоа-зйяй 1го Данга 1го Дая	
	Апрель 1 неделя	66	<b>Хоа-зйяй</b>	<p>Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах.</p> <p>Практическая работа 86</p> <p>Разучивание и выполнение техники Хоа-зйяй 1го Данга 1го Дая</p>	2
	Апрель 2 неделя	67	<b>Хоа-зйяй</b>	<p>Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах.</p> <p>Практическая работа 90</p> <p>Разучивание и выполнение техники Хоа-зйяй 1го Данга 1го Дая</p>	2
	Апрель 4 неделя	68	<b>Хоа-зйяй</b>	<p>Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах.</p> <p>Практическая работа 96</p> <p>Разучивание и выполнение техники Хоа-зйяй 1го Данга 1го Дая</p>	2
	Апрель 4 неделя	69	<b>Хоа-зйяй</b>	<p>Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах.</p> <p>Практическая работа 97</p> <p>Разучивание и выполнение техники Хоа-зйяй 1го Данга 1го Дая</p>	2
	Май 1 неделя	70	<b>Хоа-зйяй</b>	<p>Виды парных взаимодействий, техника</p>	2

				<p>безопасности работы в парах.</p> <p>Практическая работа 98</p> <p>Разучивание и выполнение техники Хоа-зйй 1го Данга 1го Дая</p>	
	Май 1 неделя	71	<b>Хоа-зйй</b>	<p>Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах.</p> <p>Практическая работа 99</p> <p>Разучивание и выполнение техники Хоа-зйй 1го Данга 1го Дая</p>	2
	Май 1 неделя	72	<b>Хоа-зйй</b>	<p>Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах.</p> <p>Практическая работа 100</p> <p>Разучивание и выполнение техники Хоа-зйй 1го Данга 1го Дая.</p> <p>Итоговая аттестация.</p>	2
<b>Всего часов 144</b>					<b>144</b>

### 1 модуль 4 года обучения (М 4.1.)

Педагог: Балынин О.Э.

ДООП: «Рукопашный бой»

Год обучения: 4й год

Кол-во часов в год – 216.

Кол-во часов в неделю – 6

Дата	№ занятия	Тема раздела ДООП	Тема, содержание занятия	Количество часов
	1	1.)Введение  2.) Этические и теоретические основы школы Няг-Нам	1. Охрана труда. ППБ. Культура поведения в клубе, тренировочном зале, в коллективе, правила личной гигиены, техника безопасности при проведении занятий, расписание занятий. 2. Основные положения тактических методов, методика тренировки тактических методов.	1  1
	2	Куй-мон	Правила участия в соревнованиях, правила сдачи экзаменов.	2
	3	Бо-фап-тай	Виды различных ударов руками (Тай-куен (кулак), Тай чао (лапа тигра), Тай- дао (рука-меч), Тай-са (рука-змея), Тай-те (локоть)). Практическая работа 1 Разучивание и выполнение базовых комплексов 3Данга 1го Дая.	2
	4	Тьян-лык	Значение Тьян для спорта и здоровья. Практическая работа 2 Техника Тьян-лык 3го Данга 1го Дая.	2
	5	Бо-фап-тьян	Виды различных ударов ногами (Тхиет-кыок- «железная нога» (удар верхней частью стопы), Лой-кыок- «нога-молния» (удар пяткой), Дао-кыок- «нога-меч» (удар ребром стопы), Ким-ти-кыок- «нога-копье» (удар кончиками пальцев), Тюи-лой-кыок- (удар коленом). Практическая работа 3 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 3го Данга 1го Дая.	2
	6	Кхой-донг	Важность и необходимость проведения разминки перед каждым занятием. Демонстрация видеоматериалов.	2
	7	Бо-чо	Значение специальной общефизической подготовки школы Няг-Нам, для обретения	2

			ловкости, силы, выносливости. Демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 4 Разучивание и выполнение элементов Бо-чо 2го Данга 1го Дая.	
8	Бо-фап-тай		Виды различных ударов руками (Тай-куен (кулак), Тай чао (лапа тигра), Тай- дао (рука-меч), Тай-са (рука-змея), Тай-те (локоть)). Практическая работа 5 Разучивание и выполнение базовых комплексов 3Данга 1го Дая.	2
9	Бо-фап-тьян		Виды различных ударов ногами (Тхиет-кыок- «железная нога» (удар верхней частью стопы), Лой-кыок- «нога-молния» (удар пяткой), Дао-кыок- «нога-меч» (удар ребром стопы), Ким-ти-кыок- «нога-копье» (удар кончиками пальцев), Тюи-лой-кыок- (удар коленом). Практическая работа 6 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 3го Данга 1го Дая.	2
10	Бо-фап-тай		Виды различных ударов руками (Тай-куен (кулак), Тай чао (лапа тигра), Тай- дао (рука-меч), Тай-са (рука-змея), Тай-те (локоть)). Практическая работа 7 Разучивание и выполнение базовых комплексов 3Данга 1го Дая.	2
11	Бо-фап-тьян		Виды различных ударов ногами (Тхиет-кыок- «железная нога» (удар верхней частью стопы), Лой-кыок- «нога-молния» (удар пяткой), Дао-кыок- «нога-меч» (удар ребром стопы), Ким-ти-кыок- «нога-копье» (удар кончиками пальцев), Тюи-лой-кыок- (удар коленом). Практическая работа 8 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 3го Данга 1го Дая.	2
12	Хоа-зйй		Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах. Практическая работа 9 Разучивание и выполнение техники Хоа-зйй 3го Данга 1го Дая.	2
13	Бо-фап-тай		Виды различных ударов руками (Тай-куен (кулак), Тай чао (лапа тигра), Тай- дао (рука-меч), Тай-са (рука-змея), Тай-те (локоть)). Практическая работа 10 Разучивание и выполнение базовых комплексов 3Данга 1го Дая.	2
14	Бо-фап-тьян		Виды различных ударов ногами (Тхиет-кыок- «железная нога» (удар верхней частью стопы), Лой-кыок- «нога-молния» (удар пяткой), Дао-кыок- «нога-меч» (удар ребром стопы), Ким-ти-кыок- «нога-копье» (удар кончиками пальцев), Тюи-лой-кыок- (удар коленом).	2

			Практическая работа 11 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 3го Данга 1го Дая.	
	15	Хоа-зьяй	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах. Практическая работа 12 Разучивание и выполнение техники Хоа-зьяй 3го Данга 1го Дая.	2
	16	Тхан-фап	Виды различных перемещений (Чык, Шонг, Ма), демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 13 Разучивание и выполнение Тхан-фап 3го Данга 1го Дая.	2
	17	Зьонг-шинь	Польза для здоровья и необходимость выполнения оздоровительных упражнений на занятиях и самостоятельно дома, в виде утренней гигиенической физзарядки.	2
	18	Этические и теоретические основы школы Няч-Нам	Основные положения тактических методов, методика тренировки тактических методов.	2
	19	Бо-фап-тай	Виды различных ударов руками (Тай-куен (кулак), Тай чао (лапа тигра), Тай-дао (рука-меч), Тай-са (рука-змея), Тай-те (локоть)). Практическая работа 14 Разучивание и выполнение базовых комплексов 3Данга 1го Дая.	2
	20	Бо-фап-тьян	Виды различных ударов ногами (Тхиет-кыок-«железная нога» (удар верхней частью стопы), Лой-кыок- «нога-молния» (удар пяткой), Дао-кыок- «нога-меч» (удар ребром стопы), Ким-ти-кыок- «нога-копье» (удар кончиками пальцев), Тюи-лой-кыок- (удар коленом). Практическая работа 15 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 3го Данга 1го Дая.	2
	21	Хоа-зьяй	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах. Практическая работа 16 Разучивание и выполнение техники Хоа-зьяй 3го Данга 1го Дая.	2
	22	Этические и теоретические основы школы Няч-Нам	Основные положения тактических методов, методика тренировки тактических методов.	2
		Нам		

23	Зьонг-там-зя-фап	Правильное положение тела при выполнении дыхательных упражнений, техника расслабления мышц всего тела, диафрагмальное (животом) дыхание. Практическая работа 17 Выполнение упражнений Зьонг-Там-Зя-Фап, 3й этап Зьонг-там-зя-фап.	2
24	Бо-фап-тай	Виды различных ударов руками (Тай-куен (кулак), Тай чао (лапа тигра), Тай- дао (рука-меч), Тай-са (рука-змея), Тай-те (локоть)). Практическая работа 18 Разучивание и выполнение базовых комплексов 3Данга 1го Дая.	2
	Бо-фап-тьян	Виды различных ударов ногами (Тхиет-кыок- «железная нога» (удар верхней частью стопы), Лой-кыок- «нога-молния» (удар пяткой), Дао-кыок- «нога-меч» (удар ребром стопы), Ким-ти-кыок- «нога-копье» (удар кончиками пальцев), Тюи-лой-кыок- (удар коленом). Практическая работа 19 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 3го Данга 1го Дая.	2
26	Хоа-зьяй	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах. Практическая работа 20 Разучивание и выполнение техники Хоа-зьяй 3го Данга 1го Дая.	2
27	Бо-фап-тай	Виды различных ударов руками (Тай-куен (кулак), Тай чао (лапа тигра), Тай- дао (рука-меч), Тай-са (рука-змея), Тай-те (локоть)). Практическая работа 21 Разучивание и выполнение базовых комплексов 3Данга 1го Дая.	2
28	Бо-фап-тьян	Виды различных ударов ногами (Тхиет-кыок- «железная нога» (удар верхней частью стопы), Лой-кыок- «нога-молния» (удар пяткой), Дао-кыок- «нога-меч» (удар ребром стопы), Ким-ти-кыок- «нога-копье» (удар кончиками пальцев), Тюи-лой-кыок- (удар коленом). Практическая работа 22 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 3го Данга 1го Дая.	2
29	Хоа-зьяй	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах. Практическая работа 23 Разучивание и выполнение техники Хоа-зьяй 3го Данга 1го Дая.	2

30	Хоа-зьяй	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах. Практическая работа 24 Разучивание и выполнение техники Хоа-зьяй 3го Данга 1го Дая.	2
31	Бо-фап-гай	Виды различных ударов руками (Тай-куен (кулак), Тай чао (лапа тигра), Тай- дао (рука-меч), Тай-са (рука-змея), Тай-те (локоть)). Практическая работа 25 Разучивание и выполнение базовых комплексов 3Данга 1го Дая.	2
32	Бо-фап-тьян	Виды различных ударов ногами (Тхиет-кыок- «железная нога» (удар верхней частью стопы), Лой-кыок- «нога-молния» (удар пяткой), Дао-кыок- «нога-меч» (удар ребром стопы), Ким-ти-кыок- «нога-копье» (удар кончиками пальцев), Тюи-лой-кыок- (удар коленом). Практическая работа 26 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 3го Данга 1го Дая.	2
33	Бо-фап-гай	Виды различных ударов руками (Тай-куен (кулак), Тай чао (лапа тигра), Тай- дао (рука-меч), Тай-са (рука-змея), Тай-те (локоть)). Практическая работа 27 Разучивание и выполнение базовых комплексов 3Данга 1го Дая.	2
34	Бо-фап-тьян	Виды различных ударов ногами (Тхиет-кыок- «железная нога» (удар верхней частью стопы), Лой-кыок- «нога-молния» (удар пяткой), Дао-кыок- «нога-меч» (удар ребром стопы), Ким-ти-кыок- «нога-копье» (удар кончиками пальцев), Тюи-лой-кыок- (удар коленом). Практическая работа 28 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 3го Данга 1го Дая.	2
35	Хоа-зьяй	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах. Практическая работа 29 Разучивание и выполнение техники Хоа-зьяй 3го Данга 1го Дая.	2
36	Хоа-зьяй	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах. Практическая работа 30 Разучивание и выполнение техники Хоа-зьяй 3го Данга 1го Дая.	2
37	Бо-фап-гай	Виды различных ударов руками (Тай-куен (кулак), Тай чао (лапа тигра), Тай- дао (рука-меч), Тай-са (рука-змея), Тай-те (локоть)). Практическая работа 31 Разучивание и выполнение базовых комплексов 3Данга 1го Дая.	2

38	Бо-фап-тьян	Виды различных ударов ногами (Тхиет-кыюк- «железная нога» (удар верхней частью стопы), Лой-кыюк- «нога-молния» (удар пяткой), Дао-кыюк- «нога-меч» (удар ребром стопы), Ким-ти-кыюк- «нога-копье» (удар кончиками пальцев), Тюи-лой-кыюк- (удар коленом). Практическая работа 32 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 3го Данга 1го Дая.	2
39	Хоа-зьяй	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах. Практическая работа 33 Разучивание и выполнение техники Хоа-зьяй 3го Данга 1го Дая.	2
40	Бо-фап-тай	Виды различных ударов руками (Тай-куен (кулак), Тай чао (лапа тигра), Тай- дао (рука-меч), Тай-са (рука-змея), Тай-те (локоть)). Практическая работа 34 Разучивание и выполнение базовых комплексов 3Данга 1го Дая.	2
41	Бо-фап-тьян	Виды различных ударов ногами (Тхиет-кыюк- «железная нога» (удар верхней частью стопы), Лой-кыюк- «нога-молния» (удар пяткой), Дао-кыюк- «нога-меч» (удар ребром стопы), Ким-ти-кыюк- «нога-копье» (удар кончиками пальцев), Тюи-лой-кыюк- (удар коленом). Практическая работа 35 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 3го Данга 1го Дая.	2
42	Тхан-фап	Виды различных перемещений (Чык, Шонг, Ма), демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 36 Разучивание и выполнение Тхан-фап 3го Данга 1го Дая.	2
43	Зыонг-шинь	Практическая работа 37 Разучивание и выполнение упражнений раздела Тиньконг (6,7,8,9,10.), Вуконг (1,5,6,7.), Апдаконг (8,9,10,11,12.), Зайдаконг (4,5,6,7.).	2
44	Хоа-зьяй	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах. Практическая работа 38 Разучивание и выполнение техники Хоа-зьяй 3го Данга 1го Дая.	2
45	Бо-фап-тай	Виды различных ударов руками (Тай-куен (кулак), Тай чао (лапа тигра), Тай- дао (рука-меч), Тай-са (рука-змея), Тай-те (локоть)). Практическая работа 39 Разучивание и выполнение базовых комплексов 3Данга 1го Дая.	2
46	Бо-фап-тьян	Виды различных ударов ногами (Тхиет-кыюк-	2

			«железная нога» (удар верхней частью стопы), Лой-кыок- «нога-молния» (удар пяткой), Дао-кыок- «нога-меч» (удар ребром стопы), Ким-ти-кыок- «нога-копье» (удар кончиками пальцев), Тюи-лой-кыок- (удар коленом). Практическая работа 40 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 3го Данга 1го Дая.	
	47	Тхан-фап	Виды различных перемещений (Чык, Шонг, Ма), демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 41 Разучивание и выполнение Тхан-фап 3го Данга 1го Дая.	2
	48	Зыонг-шинь	Практическая работа 42 Разучивание и выполнение упражнений раздела Тиньконг (6,7,8,9,10.), Вуконг (1,5,6,7.), Апдаконг (8,9,10,11,12.), Зайдаконг (4,5,6,7.).	2
	49	Хоа-зйй	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах. Практическая работа 43 Разучивание и выполнение техники Хоа-зйй 3го Данга 1го Дая.	2
	50	Бо-фап-тай	Виды различных ударов руками (Тай-куен (кулак), Тай чао (лапа тигра), Тай- дао (рука-меч), Тай-са (рука-змея), Тай-те (локоть)). Практическая работа 44 Разучивание и выполнение базовых комплексов 3Данга 1го Дая.	2
	51	Хоа-зйй	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах. Практическая работа 45 Разучивание и выполнение техники Хоа-зйй 3го Данга 1го Дая.	2
	52	Бо-фап-тай	Виды различных ударов руками (Тай-куен (кулак), Тай чао (лапа тигра), Тай- дао (рука-меч), Тай-са (рука-змея), Тай-те (локоть)). Практическая работа 46 Разучивание и выполнение базовых комплексов 3Данга 1го Дая.	2
	53	Бо-фап-тьян	Виды различных ударов ногами (Тхиет-кыок- «железная нога» (удар верхней частью стопы), Лой-кыок- «нога-молния» (удар пяткой), Дао-кыок- «нога-меч» (удар ребром стопы), Ким-ти-кыок- «нога-копье» (удар кончиками пальцев), Тюи-лой-кыок- (удар коленом). Практическая работа 47 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 3го Данга 1го Дая.	2
	54	Хоа-зйй	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах.	2

			Практическая работа 48 Разучивание и выполнение техники Хоа-зйй 3го Данга 1го Дая.	
	55	Хоа-зйй	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах. Практическая работа 49 Разучивание и выполнение техники Хоа-зйй 3го Данга 1го Дая.	2
	56	Бо-фап-тай	Виды различных ударов руками (Тай-куен (кулак), Тай чао (лапа тигра), Тай- дао (рука-меч), Тай-са (рука-змея), Тай-те (локоть)). Практическая работа 50 Разучивание и выполнение базовых комплексов 3Данга 1го Дая.	2
	57	Хоа-зйй	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах. Практическая работа 51 Разучивание и выполнение техники Хоа-зйй 3го Данга 1го Дая.	2
	58	Бо-фап-тай	Виды различных ударов руками (Тай-куен (кулак), Тай чао (лапа тигра), Тай- дао (рука-меч), Тай-са (рука-змея), Тай-те (локоть)). Практическая работа 52 Разучивание и выполнение базовых комплексов 3Данга 1го Дая.	2
	59	Бо-фап-тьян	Виды различных ударов ногами (Тхиет-кыок- «железная нога» (удар верхней частью стопы), Лой-кыок- «нога-молния» (удар пяткой), Дао-кыок- «нога-меч» (удар ребром стопы), Ким-ти-кыок- «нога-копье» (удар кончиками пальцев), Тюи-лой-кыок- (удар коленом). Практическая работа 53 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 3го Данга 1го Дая.	2
	60	Хоа-зйй	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах. Практическая работа 54 Разучивание и выполнение техники Хоа-зйй 3го Данга 1го Дая.	2
	61	Бо-фап-тай	Виды различных ударов руками (Тай-куен (кулак), Тай чао (лапа тигра), Тай- дао (рука-меч), Тай-са (рука-змея), Тай-те (локоть)). Практическая работа 55 Разучивание и выполнение базовых комплексов 3Данга 1го Дая.	2
	62	Бо-фап-тьян	Виды различных ударов ногами (Тхиет-кыок- «железная нога» (удар верхней частью стопы), Лой-кыок- «нога-молния» (удар пяткой), Дао-кыок- «нога-меч» (удар ребром стопы), Ким-ти-кыок- «нога-копье» (удар кончиками пальцев), Тюи-лой-кыок- (удар коленом). Практическая работа 56	2

			Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 3го Данга 1го Дая.	
	63	Зыонг-шинь	Практическая работа 57 Разучивание и выполнение упражнений раздела Тиньконг (6,7,8,9,10.), Вуконг (1,5,6,7.), Апдаконг (8,9,10,11,12.), Зайдаконг (4,5,6,7.).	2
	64	Хоа-зйй	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах. Практическая работа 58 Разучивание и выполнение техники Хоа-зйй 3го Данга 1го Дая.	2
	65	Тхан-фап	Виды различных перемещений (Чык, Шонг, Ма), демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 59 Разучивание и выполнение Тхан-фап 3го Данга 1го Дая.	2
	66	Хоа-зйй	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах. Практическая работа 60 Разучивание и выполнение техники Хоа-зйй 3го Данга 1го Дая.	2
	67	Бо-фап-тьян	Виды различных ударов ногами (Тхиет-кыюк- «железная нога» (удар верхней частью стопы), Лой-кыюк- «нога-молния» (удар пяткой), Дао-кыюк- «нога-меч» (удар ребром стопы), Ким-ти-кыюк- «нога-копье» (удар кончиками пальцев), Тюи-лой-кыюк- (удар коленом). Практическая работа 61 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 3го Данга 1го Дая.	2
	68	Тхан-фап	Виды различных перемещений (Чык, Шонг, Ма), демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 62 Разучивание и выполнение Тхан-фап 3го Данга 1го Дая.	2
	69	Бо-фап-тай	Виды различных ударов руками (Тай-куен (кулак), Тай чао (лапа тигра), Тай- дао (рука-меч), Тай-са (рука-змея), Тай-те (локоть)). Практическая работа 63 Разучивание и выполнение базовых комплексов 3Данга 1го Дая.	2
	70	Бо-фап-тьян	Виды различных ударов ногами (Тхиет-кыюк- «железная нога» (удар верхней частью стопы), Лой-кыюк- «нога-молния» (удар пяткой), Дао-кыюк- «нога-меч» (удар ребром стопы), Ким-ти-кыюк- «нога-копье» (удар кончиками пальцев), Тюи-лой-кыюк- (удар коленом). Практическая работа 64 Разучивание и выполнение базовой техники	2

			Бо-фап-тьян 3го Данга 1го Дая.	
	71	Зыонг-шинь	Практическая работа 65 Разучивание и выполнение упражнений раздела Тиньконг (6,7,8,9,10.), Вуконг (1,5,6,7.), Апдаконг (8,9,10,11,12.), Зайдаконг (4,5,6,7.).	2
	72	Хоа-зьяй	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах. Практическая работа 66 Разучивание и выполнение техники Хоа-зьяй 3го Данга 1го Дая.	
	73	Хоа-зьяй	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах. Практическая работа 67 Разучивание и выполнение техники Хоа-зьяй 3го Данга 1го Дая.	2
	74	Тхан-фап	Виды различных перемещений (Чык, Шонг, Ма), демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 68 Разучивание и выполнение Тхан-фап 3го Данга 1го Дая.	2
	75	Хоа-зьяй	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах. Практическая работа 69 Разучивание и выполнение техники Хоа-зьяй 3го Данга 1го Дая.	2
	76	Хоа-зьяй	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах. Практическая работа 70 Разучивание и выполнение техники Хоа-зьяй 3го Данга 1го Дая.	2
	77	Зыонг-шинь	Практическая работа 71 Разучивание и выполнение упражнений раздела Тиньконг (6,7,8,9,10.), Вуконг (1,5,6,7.), Апдаконг (8,9,10,11,12.), Зайдаконг (4,5,6,7.).	2
	78	Бо-фап-тай	Виды различных ударов руками (Тай-куен (кулак), Тай чао (лапа тигра), Тай-дао (рука-меч), Тай-са (рука-змея), Тай-те (локоть)). Практическая работа 72 Разучивание и выполнение базовых комплексов 3Данга 1го Дая.	2
	79	Бо-фап-тьян	Виды различных ударов ногами (Тхиет-кыок-«железная нога» (удар верхней частью стопы), Лой-кыок- «нога-молния» (удар пяткой), Дао-кыок- «нога-меч» (удар ребром стопы), Ким-ти-кыок- «нога-копье» (удар кончиками пальцев), Тюи-лой-кыок- (удар коленом). Практическая работа 73 Разучивание и выполнение базовой техники	2
			Бо-фап-тьян 3го Данга 1го Дая.	

80	Зыонг-шинь	Практическая работа 74 Разучивание и выполнение упражнений раздела Тиньконг (6,7,8,9,10.), Вуконг (1,5,6,7.), Апдаконг (8,9,10,11,12.), Зайдаконг (4,5,6,7.).	2
81	Бо-фап-тай	Виды различных ударов руками (Тай-куен (кулак), Тай чао (лапа тигра), Тай- дао (рука-меч), Тай-са (рука-змея), Тай-те (локоть)). Практическая работа 75 Разучивание и выполнение базовых комплексов 3Данга 1го Дая.	2
82	Бо-фап-тьян	Виды различных ударов ногами (Тхиет-кыок- «железная нога» (удар верхней частью стопы), Лой-кыок- «нога-молния» (удар пяткой), Дао-кыок- «нога-меч» (удар ребром стопы), Ким-ти-кыок- «нога-копье» (удар кончиками пальцев), Тюи-лой-кыок- (удар коленом). Практическая работа 76 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 3го Данга 1го Дая.	2
83	Тхан-фап	Виды различных перемещений (Чык, Шонг, Ма), демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 77 Разучивание и выполнение Тхан-фап 3го Данга 1го Дая.	2
84	Бо-фап-тьян	Виды различных ударов ногами (Тхиет-кыок- «железная нога» (удар верхней частью стопы), Лой-кыок- «нога-молния» (удар пяткой), Дао-кыок- «нога-меч» (удар ребром стопы), Ким-ти-кыок- «нога-копье» (удар кончиками пальцев), Тюи-лой-кыок- (удар коленом). Практическая работа 78 Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 3го Данга 1го Дая.	2
85	Хоа-зйй	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах. Практическая работа 79 Разучивание и выполнение техники Хоа-зйй 3го Данга 1го Дая.	2
86	Хоа-зйй	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах. Практическая работа 80 Разучивание и выполнение техники Хоа-зйй 3го Данга 1го Дая.	2
87	Зыонг-шинь	Практическая работа 81 Разучивание и выполнение упражнений раздела Тиньконг (6,7,8,9,10.), Вуконг (1,5,6,7.), Апдаконг (8,9,10,11,12.), Зайдаконг (4,5,6,7.).	2

88	Тхан-фап	Виды различных перемещений (Чык, Шонг, Ма), демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 82 Разучивание и выполнение Тхан-фап 3го Данга 1го Дая.	2
89	Хоа-зьяй	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах. Практическая работа 83 Разучивание и выполнение техники Хоа-зьяй 3го Данга 1го Дая.	2
90	Хоа-зьяй	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах. Практическая работа 84 Разучивание и выполнение техники Хоа-зьяй 3го Данга 1го Дая.	2
91	Зьонг-шинь	Практическая работа 85 Разучивание и выполнение упражнений раздела Тиньконг (6,7,8,9,10.), Вуконг (1,5,6,7.), Апдаконг (8,9,10,11,12.), Зайдаконг (4,5,6,7.).	2
92	Тхан-фап	Виды различных перемещений (Чык, Шонг, Ма), демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 86 Разучивание и выполнение Тхан-фап 3го Данга 1го Дая.	2
93	Хоа-зьяй	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах. Практическая работа 87 Разучивание и выполнение техники Хоа-зьяй 3го Данга 1го Дая.	2
94	Хоа-зьяй	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах. Практическая работа 88 Разучивание и выполнение техники Хоа-зьяй 3го Данга 1го Дая.	2
95	Зьонг-шинь	Практическая работа 89 Разучивание и выполнение упражнений раздела Тиньконг (6,7,8,9,10.), Вуконг (1,5,6,7.), Апдаконг (8,9,10,11,12.), Зайдаконг (4,5,6,7.).	2
96	Хоа-зьяй	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах. Практическая работа 90 Разучивание и выполнение техники Хоа-зьяй 3го Данга 1го Дая.	2

97	Хоа-зйй	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах. Практическая работа 91 Разучивание и выполнение техники Хоа-зйй 3го Данга 1го Дая.	2
98	Тхан-фап	Виды различных перемещений (Чык, Шонг, Ма), демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 92 Разучивание и выполнение Тхан-фап 3го Данга 1го Дая.	2
99	Хоа-зйй	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах. Практическая работа 93 Разучивание и выполнение техники Хоа-зйй 3го Данга 1го Дая.	2
100	Хоа-зйй	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах. Практическая работа 94 Разучивание и выполнение техники Хоа-зйй 3го Данга 1го Дая.	2
101	Хоа-зйй	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах. Практическая работа 95 Разучивание и выполнение техники Хоа-зйй 3го Данга 1го Дая.	2
102	Хоа-зйй	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах. Практическая работа 96 Разучивание и выполнение техники Хоа-зйй 3го Данга 1го Дая.	2
103	Хоа-зйй	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах. Практическая работа 97 Разучивание и выполнение техники Хоа-зйй 3го Данга 1го Дая.	2
104	Хоа-зйй	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах. Практическая работа 98 Разучивание и выполнение техники Хоа-зйй 3го Данга 1го Дая.	2
105	Хоа-зйй	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах. Практическая работа 99 Разучивание и выполнение техники Хоа-зйй 3го Данга 1го Дая.	2
106	Хоа-зйй	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах. Практическая работа 100 Разучивание и выполнение техники Хоа-зйй 3го Данга 1го Дая.	2

	107	Хоа-зйй	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах. Практическая работа 101 Разучивание и выполнение техники Хоа-зйй 3го Данга 1го Дая.	2
	108	Хоа-зйй	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах. Практическая работа 102 Разучивание и выполнение техники Хоа-зйй 3го Данга 1го Дая.	2
<b>Всего часов</b>				<b>216</b>

## 2 модуль 4 года обучения (М 4.2.)

Педагог: Балынин О.Э. ДООП: «рукопашный бой»

Год обучения: 2й год Кол-во часов в год — 144. Кол-во часов в неделю -4

Дата		№ занятия	Тема раздела ДООП	Тема, содержание занятия	Кол-во часов
По плану	По факту				
	Сентябрь 1 неделя	11.	1.) Введение  2.) Этические и теоретические основы школы «Нят-Нам»	2. Культура поведения в клубе, тренировочном зале, в коллективе, правила личной гигиены, техника безопасности при проведении занятий, расписание занятий.  2.) Методологические принципы и методологические способы в сказаниях и притчах школы Нят Нам.	1  1
	Сентябрь 2 неделя	12.	<b>Куй-мон</b>	Разучивание основных стоек и форм общения. Практическая работа 1 репетиция поведения на экзаменах, соревнованиях.	2
	Сентябрь 2 неделя	13.	<b>Кхой-донг</b>	Важность и необходимость проведения разминки перед каждым занятием. Демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 2 Разучивание и выполнение	2

				упражнений Кхой-донг.	
	Сентябрь 2 неделя	14.	<b>Зыонг-там-зя-фап</b>	Выполнение упражнений Зыонг-Там-Зя-Фап на занятиях и дома.  Практическая работа 3  Разучивание и выполнение упражнений 1го этапа Зыонг-там-зя-фап.	2
	Сентябрь 3 неделя	15.	<b>Бо-чо.</b>	Значение специальной общефизической подготовки школы Няг Нам, для обретения силы, выносливости, ловкости. Демонстрация видеоматериалов.  Практическая работа 4  Разучивание и выполнение упражнений Бо-чо.	2
	Сентябрь 3 неделя	16.	<b>Бо-фап-тьян</b>	Виды различных ударов ногами (Дао, Ким Ти, Чык, Тхьет), демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 5  Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 1го Данга 1го Дая.	2
	Сентябрь 3 неделя	17.	<b>Бо-фап-тай</b>	.Виды различных ударов руками (Куен, Дао, Чао, Са,), демонстрация видеоматериалов  Практическая работа 6  Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тай 1го Данга 1го Дая.	2
	Сентябрь 4 неделя	18.	<b>Бо-фап-тьян</b>	Виды различных ударов ногами (Дао, Ким Ти, Чык, Тхьет), демонстрация	2

				<p>видеоматериалов. Практическая работа 7</p> <p>Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 1го Данга 1го Дая..</p>	
	Сентябрь 4 неделя	19.	<b>Тьян-лык</b>	<p>Значение Тьян-лык для спорта и здоровья. Техника Тьян-лык 1го Данга 1го Дая.</p> <p>Практическая работа 8</p> <p>Разучивание и выполнение техники Тьян-лык 1гоДанга 1го Дая.</p>	2
	Сентябрь 4 неделя	20.	<b>Бо-фап-тьян</b>	<p>Виды различных ударов ногами (Дао, Ким Ги, Чык, Тхиет), демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 9</p> <p>Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 1го Данга 1го Дая.</p>	2
		11.	<b>Хоа-зйй</b>	<p>Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах.</p> <p>Практическая работа 59</p> <p>Разучивание и выполнение техники Хоа-зйй 1го Данга 1го Дая</p>	2
	Сентябрь 5 неделя				
	Сентябрь 5 неделя	12	<b>Хоа-зйй</b>	<p>Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах.</p> <p>Практическая работа 59</p> <p>Разучивание и выполнение техники Хоа-зйй 1го Данга 1го Дая</p>	2

	Октябрь 1 неделя	13	<b>Бо-фап-тай</b>	.Виды различных ударов руками (Куен, Дао, Чао, Са,), демонстрация видеоматериалов  Практическая работа 12  Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тай 1го Данга 1го Дая.	2
	Октябрь 1 неделя	14	<b>Бо-фап-тай</b>	.Виды различных ударов руками (Куен, Дао, Чао, Са,), демонстрация видеоматериалов  Практическая работа 13  Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тай 1го Данга 1го Дая.	2
	Октябрь 1 неделя	15	<b>Хоа-зйй</b>	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах.  Практическая работа 59  Разучивание и выполнение техники Хоа-зйй 1го Данга 1го Дая	2
	Октябрь 2 неделя	16	<b>Хоа-зйй</b>	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах.  Практическая работа 59  Разучивание и выполнение техники Хоа-зйй 1го Данга 1го Дая	2
	Октябрь 2 неделя	17	<b>Бо-фап-тай</b>	.Виды различных ударов руками (Куен, Дао, Чао, Са,), демонстрация видеоматериалов	2

				<p>Практическая работа 16</p> <p>Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тай 1го Данга 1го Дая.</p>	
	Октябрь 2 неделя	18	<b>Бо-фап-тай</b>	<p>.Виды различных ударов руками (Куен, Дао, Чао, Са,), демонстрация видеоматериалов</p> <p>Практическая работа 17</p> <p>Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тай 1го Данга 1го Дая.</p>	2
	Октябрь 3 неделя	19	<b>Бо-фап-тьян</b>	<p>Виды различных ударов ногами (Дао, Ким Ти, Чык, Тхиет), демонстрация видеоматериалов.</p> <p>Практическая работа 18</p> <p>Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 1го Данга 1го Дая.</p>	2
	Октябрь 3 неделя	20	<b>Хоа-зйй</b>	<p>Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах.</p> <p>Практическая работа 59</p> <p>Разучивание и выполнение техники Хоа-зйй 1го Данга 1го Дая</p>	2
	Октябрь 3 неделя	21	<b>Хоа-зйй</b>	<p>Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах.</p> <p>Практическая работа 59</p> <p>Разучивание и выполнение техники Хоа-зйй 1го Данга 1го Дая</p>	2

	Октябрь 4 неделя	22	<b>Бо-фап-тай</b>	.Виды различных ударов руками (Куен, Дао, Чао, Са,), демонстрация видеоматериалов  Практическая работа 21  Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тай 1го Данга 1го Дая.	2
		23	<b>Бо-фап-тьян</b>	Виды различных ударов ногами (Дао, Ким Ти, Чык, Тхиет), демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 22  Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 1го Данга 1го Дая.	
		24	<b>Бо-фап-тай</b>	.Виды различных ударов руками (Куен, Дао, Чао, Са,), демонстрация видеоматериалов  Практическая работа 21  Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тай 1го Данга 1го Дая.	2
	Октябрь 4 неделя	25	<b>Бо-фап-тьян</b>	Виды различных ударов ногами (Дао, Ким Ти, Чык, Тхиет), демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 22  Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 1го Данга 1го Дая.	2
	Октябрь 4 неделя	26	<b>Хоа-зйй</b>	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах.  Практическая работа 59	2

				Разучивание и выполнение техники Хоа-зйя 1го Данга 1го Дая	
	Ноябрь 1 неделя	27	<b>Хоа-зйя</b>	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах.  Практическая работа 59  Разучивание и выполнение техники Хоа-зйя 1го Данга 1го Дая	2
	Ноябрь 1 неделя	28	<b>Бо-фап-тай</b>	.Виды различных ударов руками (Куен, Дао, Чао, Са,), демонстрация видеоматериалов  Практическая работа 25  Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тай 1го Данга 1го Дая.	2
	Ноябрь 1 неделя	29	<b>Бо-фап-тьян</b>	Виды различных ударов ногами (Дао, Ким Ти, Чык, Тхиет), демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 26  Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 1го Данга 1го Дая.	2
	Ноябрь 2 неделя	30	<b>Бо-фап-тьян</b>	Виды различных ударов ногами (Дао, Ким Ти, Чык, Тхиет), демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 27  Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 1го Данга 1го Дая.	2
	Ноябрь 2 неделя	31	<b>Бо-фап-тай</b>	.Виды различных ударов руками (Куен, Дао, Чао, Са,), демонстрация	2

				<p>видеоматериалов</p> <p>Практическая работа 28</p> <p>Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тай 1го Данга 1го Дая.</p>	
	Ноябрь 2 неделя	32	<b>Бо-фап-тьян</b>	<p>Виды различных ударов ногами (Дао, Ким Ти, Чык, Тхиет), демонстрация видеоматериалов.</p> <p>Практическая работа 29</p> <p>Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 1го Данга 1го Дая.</p>	2
	Ноябрь 3 неделя	33	<b>Тхан-фап</b>	<p>Виды различных перемещений (Чык, Шонг, Ма), демонстрация видеоматериалов.</p> <p>Практическая работа 30</p> <p>Разучивание и выполнение Тхан-фап 1го Данга 1го Дая</p>	2
	Ноябрь 3 неделя	34	<b>Бо-фап-тай</b>	<p>.Виды различных ударов руками (Куен, Дао, Чао, Са,), демонстрация видеоматериалов</p> <p>Практическая работа 31</p> <p>Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тай 1го Данга 1го Дая.</p>	2
	Ноябрь 3 неделя	35	<b>Бо-фап-тьян</b>	<p>Виды различных ударов ногами (Дао, Ким Ти, Чык, Тхиет), демонстрация видеоматериалов.</p> <p>Практическая работа 32</p> <p>Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 1го Данга 1го Дая.</p>	2
	Ноябрь	36	<b>Бо-фап-тай</b>	<p>.Виды различных ударов</p>	2

	4 неделя			руками (Куен, Дао, Чао, Са,), демонстрация видеоматериалов  Практическая работа 33  Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тай 1го Данга 1го Дая.	
	Ноябрь 4 неделя	37	<b>Бо-фап-тьян</b>	Виды различных ударов ногами (Дао, Ким Ти, Чык, Тхиет), демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 34  Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап- тьян 1го Данга 1го Дая.	2
	Ноябрь 4 неделя	38	<b>Тхан-фап</b>	Виды различных перемещений (Чык, Шонг, Ма), демонстрация видеоматериалов.  Практическая работа 35  Разучивание и выполнение Тхан-фап 1го Данга 1го Дая	2
	Ноябрь- декабрь 5 неделя/1 неделя	39	<b>Бо-фап-тай</b>	.Виды различных ударов руками (Куен, Дао, Чао, Са,), демонстрация видеоматериалов  Практическая работа 36  Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тай 1го Данга 1го Дая.	2
	Ноябрь- декабрь 5 неделя/1 неделя	40	<b>Бо-фап-тьян</b>	Виды различных ударов ногами (Дао, Ким Ти, Чык, Тхиет), демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 37  Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-	2

				тьян 1го Данга 1го Дая.	
	Ноябрь-декабрь 5 неделя/1 неделя	41	<b>Тхан-фап</b>	Виды различных перемещений (Чык, Шонг, Ма), демонстрация видеоматериалов.  Практическая работа 38  Разучивание и выполнение Тхан-фап 1го Данга 1го Дая	2
	Декабрь 2 неделя	42	<b>Бо-фап-тай</b>	.Виды различных ударов руками (Куен, Дао, Чао, Са,), демонстрация видеоматериалов  Практическая работа 39  Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тай 1го Данга 1го Дая.	2
	Декабрь 2 неделя	43	<b>Бо-фап-тьян</b>	Виды различных ударов ногами (Дао, Ким Ти, Чык, Тхиет), демонстрация видеоматериалов. Практическая работа 40  Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 1го Данга 1го Дая.	2
	Декабрь 2 неделя	44	<b>Тхан-фап</b>	Виды различных перемещений (Чык, Шонг, Ма), демонстрация видеоматериалов.  Практическая работа 41  Разучивание и выполнение Тхан-фап 1го Данга 1го Дая	2
	Декабрь 3 неделя	45	<b>Тхан-фап</b>	Виды различных перемещений (Чык, Шонг, Ма), демонстрация видеоматериалов.  Практическая работа 42	2

				Разучивание и выполнение Тхан-фап 1го Данга 1го Дая	
	Декабрь 3 неделя	46	<b>Бо-фап-тай</b>	.Виды различных ударов руками (Куен, Дао, Чао, Са,), демонстрация видеоматериалов  Практическая работа 43  Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тай 1го Данга 1го Дая.	2
	Январь 2 неделя	47	<b>Зыонг-шинь</b>	Польза для здоровья и необходимость выполнения оздоровительных упражнений на занятиях и самостоятельно дома, в виде утренней гигиенической физзарядки, осанка, коррекция осанки.  Практическая работа 51  Разучивание и выполнение упражнений раздела Тиньконг (1,2,3,4,5), Вуконг (1,2,3,4,5.), Апдаконг (1,2,3,4,5,6,7.), Зайдаконг (1,2,3).	2
	Январь 3 неделя	48	<b>Зыонг-шинь</b>	Польза для здоровья и необходимость выполнения оздоровительных упражнений на занятиях и самостоятельно дома, в виде утренней гигиенической физзарядки, осанка, коррекция осанки.  Практическая работа 54  Разучивание и выполнение упражнений раздела Тиньконг (1,2,3,4,5),	2

				Вуконг(1,2,3,4,5.), Апдаконг (1,2,3,4,5,6,7.), Зайдаконг (1,2,3.).	
	Январь 4 неделя	49	<b>Зыонг-шинь</b>	<p>Польза для здоровья и необходимость выполнения оздоровительных упражнений на занятиях и самостоятельно дома, в виде утренней гигиенической физзарядки, осанка, коррекция осанки.</p> <p>Практическая работа 57</p> <p>Разучивание и выполнение упражнений раздела Тиньконг (1,2,3,4,5), Вуконг (1,2,3,4,5.), Апдаконг (1,2,3,4,5,6,7.), Зайдаконг (1,2,3.).</p>	2
	Январь 4 неделя	50	<b>Хоа-зьяй</b>	<p>Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах.</p> <p>Практическая работа 58</p> <p>Разучивание и выполнение техники Хоа-зьяй 1го Данга 1го Дая</p>	2
	Январь 4 неделя	51	<b>Хоа-зьяй</b>	<p>Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах.</p> <p>Практическая работа 59</p> <p>Разучивание и выполнение техники Хоа-зьяй 1го Данга 1го Дая</p>	2
	Январь- февраль 5 неделя/1 неделя	52	<b>Хоа-зьяй</b>	<p>Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в</p>	2

				парах. Практическая работа 60 Разучивание и выполнение техники Хоа-зйй 1го Данга 1го Дая	
	Январь-февраль 5 неделя/1 неделя	53	<b>Зыонг-шинь</b>	Польза для здоровья и необходимость выполнения оздоровительных упражнений на занятиях и самостоятельно дома, в виде утренней гигиенической физзарядки, осанка, коррекция осанки. Практическая работа 61 Разучивание и выполнение упражнений раздела Тиньконг (1,2,3,4,5), Вуконг (1,2,3,4,5.), Апдаконг (1,2,3,4,5,6,7.), Зайдаконг (1,2,3,).	2
	Февраль 2 неделя	54	<b>Хоа-зйй</b>	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах. Практическая работа 63 Разучивание и выполнение техники Хоа-зйй 1го Данга 1го Дая	2
	Февраль 2 неделя	55	<b>Зыонг-шинь</b>	Польза для здоровья и необходимость выполнения оздоровительных упражнений на занятиях и самостоятельно дома, в виде утренней гигиенической физзарядки, осанка, коррекция осанки. Практическая работа 64	2

				Разучивание и выполнение упражнений раздела Тиньконг (1,2,3,4,5), Вуконг (1,2,3,4,5.), Апдаконг (1,2,3,4,5,6,7.), Зайдаконг (1,2,3,).	
	Февраль 3 неделя	56	<b>Бо-фап-тай</b>	.Виды различных ударов руками (Куен, Дао, Чао, Са,), демонстрация видеоматериалов  Практическая работа 67  Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тай 1го Данга 1го Дая.	2
	Февраль 4 неделя	57	<b>Хоа-зйй</b>	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах.  Практическая работа 59  Разучивание и выполнение техники Хоа-зйй 1го Данга 1го Дая	2
	Февраль 4 неделя	58	<b>Зыонг-шинь</b>	Польза для здоровья и необходимость выполнения оздоровительных упражнений на занятиях и самостоятельно дома, в виде утренней гигиенической физзарядки, осанка, коррекция осанки.  Практическая работа 70  Разучивание и выполнение упражнений раздела Тиньконг (1,2,3,4,5), Вуконг (1,2,3,4,5.), Апдаконг (1,2,3,4,5,6,7.), Зайдаконг (1,2,3,).	

	Февраль-март 5 неделя/1 неделя	59	<b>Хоа-зйй</b>	<p>Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах.</p> <p>Практическая работа 72</p> <p>Разучивание и выполнение техники Хоа-зйй 1го Данга 1го Дая</p>	2
	Февраль-март 5 неделя/1 неделя	60	<b>Зыонг-шинь</b>	<p>Польза для здоровья и необходимость выполнения оздоровительных упражнений на занятиях и самостоятельно дома, в виде утренней гигиенической физзарядки, осанка, коррекция осанки.</p> <p>Практическая работа 73</p> <p>Разучивание и выполнение упражнений раздела Тиньконг (1,2,3,4,5), Вуконг (1,2,3,4,5.), Апдаконг (1,2,3,4,5,6,7.), Зайдаконг(1,2,3,).</p>	2
	Март 2 неделя	61	<b>Хоа-зйй</b>	<p>Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах.</p> <p>Практическая работа 75</p> <p>Разучивание и выполнение техники Хоа-зйй 1го Данга 1го Дая</p>	2
	Март 2 неделя	62	<b>Зыонг-шинь</b>	<p>Польза для здоровья и необходимость выполнения оздоровительных упражнений на занятиях и самостоятельно дома, в виде утренней гигиенической физзарядки, осанка,</p>	2

				<p>коррекция осанки.</p> <p>Практическая работа 76</p> <p>Разучивание и выполнение упражнений раздела Тиньконг (1,2,3,4,5), Вуконг (1,2,3,4,5.), Апдаконг (1,2,3,4,5,6,7.), Зайдаконг (1,2,3.).</p>	
	Март 3 неделя	63	<b>Хоа-зйй</b>	<p>Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах.</p> <p>Практическая работа 78</p> <p>Разучивание и выполнение техники Хоа-зйй 1го Данга 1го Дая</p>	2
	Март 3 неделя	64	<b>Зыонг-шинь</b>	<p>Польза для здоровья и необходимость выполнения оздоровительных упражнений на занятиях и самостоятельно дома, в виде утренней гигиенической физзарядки, осанка, коррекция осанки.</p> <p>Практическая работа 79</p> <p>Разучивание и выполнение упражнений раздела Тиньконг (1,2,3,4,5), Вуконг (1,2,3,4,5.), Апдаконг (1,2,3,4,5,6,7.), Зайдаконг (1,2,3.).</p>	2
	Март 4 неделя	65	<b>Хоа-зйй</b>	<p>Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах.</p> <p>Практическая работа 81</p> <p>Разучивание и выполнение</p>	2

				техники Хоа-зьяй 1го Данга 1го Дая	
	Апрель 1 неделя	66	<b>Хоа-зьяй</b>	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах.  Практическая работа 86  Разучивание и выполнение техники Хоа-зьяй 1го Данга 1го Дая	2
	Апрель 2 неделя	67	<b>Хоа-зьяй</b>	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах.  Практическая работа 90  Разучивание и выполнение техники Хоа-зьяй 1го Данга 1го Дая	2
	Апрель 4 неделя	68	<b>Хоа-зьяй</b>	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах.  Практическая работа 96  Разучивание и выполнение техники Хоа-зьяй 1го Данга 1го Дая	2
	Апрель 4 неделя	69	<b>Хоа-зьяй</b>	Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах.  Практическая работа 97  Разучивание и выполнение техники Хоа-зьяй 1го Данга 1го Дая	2
	Май 1 неделя	70	<b>Хоа-зьяй</b>	Виды парных взаимодействий, техника	2

				<p>безопасности работы в парах.</p> <p>Практическая работа 98</p> <p>Разучивание и выполнение техники Хоа-зйя 1го Данга 1го Дая</p>	
	Май 1 неделя	71	<b>Хоа-зйя</b>	<p>Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах.</p> <p>Практическая работа 99</p> <p>Разучивание и выполнение техники Хоа-зйя 1го Данга 1го Дая</p>	2
	Май 1 неделя	72	<b>Хоа-зйя</b>	<p>Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах.</p> <p>Практическая работа 100</p> <p>Разучивание и выполнение техники Хоа-зйя 1го Данга 1го Дая.</p> <p>Итоговая аттестация.</p>	2
<b>Всего часов 144</b>					<b>144</b>