

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное учреждение
профессиональная образовательная организация
«Государственное училище (техникум) олимпийского резерва по хоккею»
(ФГБУ ПОО «ГУОР по хоккею»)

Принята на заседании
Педагогического совета
от «31» августа 2022г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор ФГБУ ПОО ГУОР по хоккею
Е.А. Крошева
«31» августа 2022г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА -
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
КУДО

Возраст: 8-15 лет

Объем в часах: 110

Форма обучения: очное

Длительность обучения: 9 месяцев

Организация обучения: спортивный зал 228

Автор: Филиппов Алексей Валерьевич, преподаватель

г. Ярославль
2022 год

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.....	6
3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	9
4 ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.....	11
5 ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	13
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	15

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Цель и задачи реализации программы

Образовательная деятельность по дополнительным общеобразовательным программам направлена на:

- формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;
- создание условий для получения начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, для дальнейшего освоения этапов спортивной подготовки;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия восточными единоборствами (КУДО) рассматривается как наиболее эффективное средство получения полноценного физического, умственного и духовного развития, подрастающего поколения, а также привлечения детей и подростков к регулярным занятиям спортом.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: Базовый.

Цель программы: привлечение детей и подростков к занятиям восточными единоборствами (КУДО), углубленному овладению техникой и тактикой КУДО, содействие в развитии гармоничной личности.

Задачи программы:

1) образовательные:

- 2) - воспитание устойчивого интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- 3) - развитие физических качеств занимающихся на основе широкого применения средств ОФП;

- ;

4) развивающие:

- освоение базовой техники и тактики боевых искусств (кудо);
- изучение терминологии и правил соревнований (кудо);
- формирование здорового образа жизни;
- воспитание моральноволевых качеств;

5) воспитательные:

- повышение уровня спортивной подготовленности воспитанников, участие в спортивных соревнованиях;
- систематизация процесса психологического и физического, умственного и духовного развития личности ребенка;

1.2 Категория обучающихся

Дополнительная общеобразовательная программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей.

Группа детей, для обучения которых предназначена дополнительная общеобразовательная программа:

- пол: Мужской Женский ;
- возраст: 8-11 лет;
- степень предварительной подготовки: не требуется;
- предполагаемый состав групп: разновозрастные;
- уровень образования: без предъявления требований к образованию;
- физическое здоровье: без ограничений .

1.3 Трудоемкость и срок обучения

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: 144, в том числе:

- аудиторной работы: 2;
- самостоятельной работы: 5;
- занятий с применением дистанционных технологий: 0;
- контроль качества освоения обучающимися программы: 3.

Срок обучения: общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения;

1.4 Форма обучения и режим занятий

Форма обучения : очная.

Форма организации деятельности обучающихся: групповая.

Режим (периодичность и продолжительность) занятий: понедельник среда пятница по 1 часу .

1.5 Планируемые результаты освоения

В результате реализации программы обучающиеся будут знать:

- иметь представление об истории и этике кудо;

- - знать правила кудо;
- - иметь представление об ударной и бросковой технике;
- - уметь выполнять приемы с партнером;
- - знать технику выполнения основных упражнений общей и специальной физической подготовки;
- - участвовать в соревнованиях, различных мероприятиях физкультурной и спортивной направленности.;

В результате реализации программы обучающиеся будут уметь:

- выполнять броски, технически правильно выполнять удары руками и ногами,

Форма подведение итогов:. тестирование скоростно-силовых качеств, соревнования, аттестация обучающихся (по правилам ФКР).

2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	тема	Всего часов	В том числе		Формы аттестации (контроля)
			теория	практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	
2	Удары руками, передвижение	2	1	1	
3	Удары ногами, передвижение	2	-	2	
4	Бросок через бедро	2	1	1	
5	Удары руками, передвижение	2	1	1	
6	Удары ногами, передвижение	2	-	2	
7	Бросок через бедро	2	-	2	
8	Удары руками, связки	2	1	1	
9	Удары ногами, защита	2	1	1	
10	Бросок через бедро, удержание	2	-	2	
11	Удары руками, связки	2	-	2	
12	Удары ногами, связки	2	-	2	
13	Бросок через бедро, удержание верхом	2	-	2	
14	Удары руками, контратака	2	1	1	
15	Удары ногами, защита	2	-	2	
16	Задняя подножка, рычаг локтя	2	1	1	
17	Удары руками, контратака	2	-	2	
18	Удары ногами, связки	2	-	2	
19	Борьба в стойке, офп ¹	2	-	2	
20	Удары руками, связки	2	-	2	
21	Удары ногами, связки	2	-	2	
22	Борьба в партере	2	-	2	
23	Удары руками, нырок, контр	2	1	1	
24	Удары ногами, зацеп изнутри	2	-	2	
25	Задняя подножка, офп	2	-	2	

26	Удары руками,	2	-	2	
27	Удары ногами	2	-	2	
28	Задняя подножка, офп	2	-	2	
29	Удары руками, передвижение	2	-	2	
30	Удары ногами, контратака	2	-	2	
31	Борьба в стойке, офп	2	-	2	
32	Удары руками	2	-	2	
33	Удары ногами, контратака	2	-	2	
34	Бросок за две ноги, офп	2	-	2	
35	Удары руками, челнок, контратака	2	1	1	
36	Удары ногами, связки	2	-	2	
37	Бросок за две ноги, офп	2	-	2	
38	Удары руками, связки с ногами	2	-	2	
39	Удары ногами, связки	2	-	2	
40	Зацеп изнутри, офп	2	-	2	
41	Удары руками, связки	2	-	2	
42	Удары ногами, защита, контр	2	-	2	
43	Зацеп изнутри, офп	2	-	2	
44	Удары руками, связки	2	-	2	
45	Удары ногами, защита, контратака	2	-	2	
46	Борьба в стойке	2	-	2	
47	Удары руками, челнок, контратака	2	-	2	
48	Удары ногами	2	-	2	
49	Болевые на руки	2	1	1	
50	Удары руками, связки	2	-	2	
51	Удары ногами, связки	2	-	2	
52	Болевые на руки	2	-	2	
53	Удары руками, связки	2	-	2	
54	Удары ногами, связки	2	-	2	
55	Броски через бедро, болевые на руки	2	-	2	
56	Удары руками	2	-	2	
57	Удары ногами	2	-	2	
58	Борьба в стойке, учебные	2	-	2	

	схватки				
59	Удары руками, работа в парах	2	-	2	
60	Удары ногами, работа в парах	2	-	2	
61	Борьба в стойке	2	-	2	
62	Удары руками	2	-	2	
63	Удары ногами	2	-	2	
64	Борьба в стойке, спарринг	2	-	2	
265	Удары руками	2	-	2	
66	Удары ногами	2	-	2	
67	Бросок через бедро.	2	-	2	
68	Удары руками	2	-	2	
69	Удары ногами, контратака	2	-	2	
70	Бросок через бедро, узел руки	2	-	2	
71	Спарринг	2	-	2	
72	Заключительное занятие	2	-	2	
итого		144	12	132	

3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Кудо

Теоретические занятия: Тема 1. Вводное занятие, ТБ (техника безопасности) на занятиях. Меры обеспечения безопасности при проведении занятий по КУДО в залах, на улице.

Вводный инструктаж учеников по мерам безопасности на занятиях в спортивных залах. Меры безопасности на учебно-тренировочных занятиях, при отработке ударной техники руками и ногами в парах, на месте и в движении. Меры безопасности при борьбе, изучении болевых приемов.

Меры безопасности при работе с лапами, макеварами, мешками для отработки ударов. Меры безопасности при проведении спортивных поединков, аттестации, на соревнованиях. Меры безопасности при проведении тренировок на улице.

Тема 2. История мирового и Российского развития КУДО. Ритуалы и этикет (КУДО). Возможности и философия КУДО. Ношение кимоно, правила додجو. Основные школы и стили.

История становления и развития КУДО. Основатель КУДО Адзума Такаси и его биография. Достижения Российских спортсменов кудоистов.

Ритуалы и этикет КУДО. Возможности и философия КУДО.

Правильное ношение кимоно, правила додجو, объяснение рейги карате.

Основные школы и стили карате их краткая характеристика.

Тема 3. Цели и задачи занятий КУДО. КУДО, как одно из средств укрепления здоровья, физического, духовного и умственного развития детей их подготовка к труду и защите Отечества.

Цели и задачи занятий КУДО. Цели и задачи каждого этапа подготовки программы. Результаты этапов подготовки. Влияние занятий КУДО на развитие занимающихся, повышения их физического, духовного и умственного развития детей. Подготовка обучающихся к защите своей Родины и к труду.

Тема 4. Описание аттестационной программы. Виды аттестаций, пояса и их значение, нормативы ОФП и кихон. Аттестационная программа. Виды аттестаций. Пояса и их значение. Система кю и дан. Нормативы ОФП входящие в аттестацию на разные пояса. Выполнение технических и тактических приемов КУДО на аттестации. Зависимость нормативов, выполнения технических и тактических приемов на аттестации в зависимости от возраста детей.

Тема 5. Оказание первой медицинской помощи. Общая характеристик травм в КУДО и их причины, общие меры профилактики и предупреждения травм. Первая помощь при ушибах, переломах, вывихах, растяжении связок. Общие сведения о строении организма человека. Костно – связочный

аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Сердечно – сосудистая система и кровообращение. Центральная нервная система и её ведущая роль в жизнедеятельности организма. Органы чувств. Профилактика зрения.

Практические занятия: Общая физическая подготовка (ОФП)

Развитие силы (силовая подготовка) - развитие силы основных групп мышц рук, ног и туловища:

- упражнениями с использованием собственного веса (подтягивание, отжимание, в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений, поднимание согнутых ног к груди в висе на перекладине);

- упражнения с отягощениями (гантели, набивные мячи, вес партнера);

- упражнения из других видов спорта;

- Подвижные и спортивные игры.

Развитие быстроты (скоростная подготовка):

- бег на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени, челночный бег 4 раза по 10 метров:

- эстафеты, подвижные и спортивные игры.

Развитие выносливости:

- кроссы по ровной и пересеченной местности длительное время;

Развитие ловкости (координационная подготовка):

- выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений (повороты в прыжках на 180 и 360 градусов; передвижения по полосе препятствий);

- выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения;

- подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости:

- выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах, упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика).

4 ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Программой предусмотрена аттестация учащихся, направленная на выявление исходного, текущего, промежуточного и итогового уровня теоретических знаний, развития практических умений и навыков, сформированных компетенций и их соответствия прогнозируемым результатам дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы.

Входной контроль проводится педагогом дополнительного образования перед началом освоения программы.

Промежуточная аттестация - по итогам полугодия или учебного года.

Итоговая аттестация проходит по окончании полного курса освоения программы.

Входной контроль осуществляется в форме наблюдения, беседы, игры.

Текущий контроль осуществляется в ходе зачётов, творческих заданий, контрольных упражнений, опросов, соревнований (конкурсов), показательных выступлений.

Итоговый контроль проводится в виде демонстрации итоговых заданий: концертов, праздников, турниров, выставок, конкурсов, фестивалей, демонстрации моделей и/или готовых изделий, контрольных работ, зачетов, экзаменов.

Мониторинг образовательных результатов в объединении проводится по нескольким параметрам:

- уровень теоретических знаний;
- уровень практических навыков;
- динамика личностного роста.

Показатели (оцениваемые качества)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Количество баллов	Методы диагностики
Изменения в знании учащимися теории	Соответствие теоретических знаний ребенка программному материалу	Минимальный уровень (1/2 объема знаний)	1	Тестирование Наблюдение
		Средний уровень (более 1/2 объема знаний)	5	
		Максимальный уровень (ребенок практически освоил весь объем знаний за конкретный период)	10	
Изменения в практической подготовке учащихся	Соответствие практических умений и навыков материалу программы	Минимальный уровень (объем умений и навыков составляет менее чем 1/2 умений)	1	Наблюдение
		Средний уровень (объем умений и навыков составляет более 1/2)	5	
		Максимальный уровень (овладел всеми умениями и навыками)	10	

Показатели (оцениваемые качества)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Количество баллов	Методы диагностики
	Творческий подход в выполнении практических заданий	Начальный (элементарный) уровень развития креативности (ребенок в состоянии выполнить лишь простейшие практические задания)	1	Контрольные задания
		Репродуктивный уровень (выполняет задания на основе образца)	5	
		Творческий уровень (выполняет практические задания с элементами творчества)	10	
Личностный рост учащихся	Умение воспринимать общие дела, как свои собственные	Избегает участие в мероприятиях, в общих делах	0	Наблюдение
		Участвует при побуждении извне	5	
		Инициативен в общих делах	10	
	Демонстрация полученных навыков	Минимальный уровень (демонстрация простых практических заданий на уровне ОУ)	1	Портфолио обучающегося
		Средний уровень (демонстрация простых практических заданий на мероприятиях разного уровня)	5	
		Максимальный уровень (демонстрация сложных практических заданий на мероприятиях разного уровня)	10	
	Способность переносить известные нагрузки, преодолевать трудности	Терпения хватает менее чем на ½ занятия	1	Наблюдение
		Терпения хватает больше чем на 1/2 занятия	5	
		Терпения хватает на все занятие	10	

5 ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

5.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация дополнительной общеобразовательной программы требует наличия следующих помещений:

– спортивный зал № 228

Оборудование и инвентарь:

– гимнастические маты, гантели 1 кг, скакалки, борцовские ковры, боксерские лапы, защитный инвентарь: накладки на кисти и голень, шлемы, боксерские мешки, боксерские груши, боксерские лапы, шиты (макиавары), экипировка – лоты;

5.2 Требования к кадровому обеспечению

Педагогическая деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных программ осуществляется или высшее образование (в том числе по направлению, соответствующим направлению дополнительным общеобразовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающим квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам: Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и других служащих (ЕКС), (ЕКС), 2019

Раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования»

Раздел утвержден Приказом Минздравсоцразвития РФ от 26.08.2010 N 761н.

Организации, осуществляющие образовательную деятельность, вправе в соответствии с Федеральным законом об образовании привлекать к занятию педагогической деятельностью по дополнительным общеобразовательным программам лиц, обучающихся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направлению дополнительным общеобразовательных программ, и успешно прошедших промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения.

5.3 Учебно-методическое и информационное обеспечение:

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительных интерактивных:

Основные источники:

– 1.Чумаков Е.М. Физическая подготовка борцов. Учебное пособие. М., ПЛАФК, 1996.

– 2. Чумаков Е.М., Ионов С.Ф. Индивидуальное планирование

тренировки боевого кудониста. Методические рекомендации. Москва, 1986.

- 3. Чумаков Е.М., Шашурин И.В. Моделирование спортивной деятельности борца. Методическая разработка. Москва, 1986.
- 4. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. - М.: Спортакадем-пресс, 2000.
- 5. Пилоян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-вединоборцев. - Малаховка, 1999.
- 6. Прокудин К.Б. Технология построения тренировочного процесса юных каратистов на этапе предварительной подготовки: Автореф. дис... канд. пед. наук. - М., 2000.- 22 с.
- 7. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. М.: Изд. Центр «Академия», 2002 г.
- 8. Накаяма Масатоши. Лучшее каратэ. В 11-ти томах. Пер. с англ. В. Коломарова, - М.: Ладомир, АСТ, 1998 - 2001.
- 9. Сиода Г. Динамика Айкидо. Пер. с англ. А. Куликова, Е. Гупало. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004 г.
- 10. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры. Учеб. для ВУЗов физ. культ. М.: «Военздат», 2001 г.

Интернет-источники:

- <https://kudo.ru>

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	06.09.22	18:00-19:00	Групповая тренировка	1 час	Вводное занятие	спортзал	Входной
2	Сентябрь	08.09.22	17:30-18:30	Групповая тренировка	1 час	Удары руками, передвижение	спортзал	Входной
3	Сентябрь	11.09.22	13:00-14:00	Групповая тренировка	1 час	Удары ногами, передвижение	спортзал	Текущий
4	Сентябрь	13.09.22	18:00-19:00	Групповая тренировка	1 час	Бросок через бедро	спортзал	Текущий
5	Сентябрь	15.09.22	17:30-18:30	Групповая тренировка	1 час	Удары руками, передвижение	спортзал	Текущий
6	Сентябрь	18.09.22	13:00-14:00	Групповая тренировка	1 час	Удары ногами, передвижение	спортзал	Текущий
7	Сентябрь	20.09.22	18:00-19:00	Групповая тренировка	1 час	Бросок через бедро	спортзал	Текущий
8	Сентябрь	22.09.22	17:30-18:30	Групповая тренировка	1 час	Удары руками, связки	спортзал	Текущий
9	Сентябрь	25.09.22	13:00-14:00	Групповая тренировка	1 час	Удары ногами, защита	спортзал	Текущий
10	Сентябрь	27.09.22	18:00-19:00	Групповая тренировка	1 час	Бросок через бедро, удержание	спортзал	Текущий
11	Сентябрь	29.09.22	17:30-18:30	Групповая тренировка	1 час	Удары руками, связки	спортзал	Текущий
	Октябрь	02.10.22	13:00-14:00	Групповая	1 час	Удары ногами,	спортзал	Текущий

12					тренировка	1 час	связки			
13	Октябрь	03.10.22	18:00-19:00		Групповая тренировка	1 час	Бросок через бедро, удержание верхом	спортзал	Текущий	
14	Октябрь	06.10.22	17:30-18:30		Групповая тренировка	1 час	Удары руками, контратака	спортзал	Текущий	
15	Октябрь	09.10.22	13:00-14:00		Групповая тренировка	1 час	Удары ногами, защита	спортзал	Текущий	
16	Октябрь	11.10.22	18:00-19:00		Групповая тренировка	1 час	Задняя подножка, рычаг локтя	спортзал	Текущий	
17	Октябрь	13.10.22	17:30-18:30		Групповая тренировка	1 час	Удары руками, контратака	спортзал	Текущий	
18	Октябрь	16.10.22	13:00-14:00		Групповая тренировка	1 час	Удары ногами, связки	спортзал	Текущий	
19	Октябрь	18.10.22	18:00-19:00		Групповая тренировка	1 час	Борьба в стойке, офп ²	спортзал	Текущий	
20	Октябрь	20.10.22	17:30-18:30		Групповая тренировка	1 час	Удары руками, связки	спортзал	Текущий	
22	Октябрь	22.10.22	13:00-14:00		Групповая тренировка	1 час	Удары ногами, связки	спортзал	Текущий	
22	Октябрь	24.10.22	18:00-19:00		Групповая тренировка	1 час	Борьба в партере	спортзал	Текущий	
23	Октябрь	25.10.22	18:00-19:00		Групповая тренировка	1 час	Удары руками, нырок, контр	спортзал	Текущий	
24	Октябрь	27.10.22	17:30-18:30		Групповая тренировка	1 час	Удары ногами, зацеп изнутри	спортзал	Текущий	
25	Октябрь	30.10.22	17:30-18:30		Групповая тренировка	1 час	Задняя подножка, офп	спортзал	Текущий	
26	Ноябрь	01.11.22	18:00-19:00		Групповая тренировка	1 час	Удары руками,	спортзал	Текущий	
	Ноябрь	03.11.22	13:00-14:00		Групповая тренировка	1 час	Удары ногами	спортзал	Текущий	

27				тренировка			
28	Ноябрь	06.11.22	17:30-18:30	Групповая тренировка	1 час	Задания подножка, офп	спортзал Текущий
29	Ноябрь	08.11.22	18:00-19:00	Групповая тренировка	1 час	Удары руками, передвижение	спортзал Текущий
30	Ноябрь	10.11.22	13:00-14:00	Групповая тренировка	1 час	Удары ногами, контратака	спортзал Текущий
31	Ноябрь	13.11.22	17:30-18:30	Групповая тренировка	1 час	Борьба в стойке, офп	спортзал Текущий
32	Ноябрь	15.11.22	18:00-19:00	Групповая тренировка	1 час	Удары руками	спортзал Текущий
33	Ноябрь	22.11.22	18:00-19:00	Групповая тренировка	1 час	Удары ногами, контратака	спортзал Текущий
34	Ноябрь	24.11.22	13:00-14:00	Групповая тренировка	1 час	Бросок за две ноги, офп	спортзал Текущий
35	Ноябрь	29.11.22	17:30-18:30	Групповая тренировка	1 час	Удары руками, челнок, контратака	спортзал Текущий
36	Декабрь	01.12.22	13:00-14:00	Групповая тренировка	1 час	Удары ногами, связки	спортзал Текущий
37	Декабрь	04.12.22	17:30-18:30	Групповая тренировка	1 час	Бросок за две ноги, офп	спортзал Текущий
38	Декабрь	06.12.22	18:00-19:00	Групповая тренировка	1 час	Удары руками, связки с ногами	спортзал Текущий
39	Декабрь	08.12.22	13:00-14:00	Групповая тренировка	1 час	Удары ногами, связки	спортзал Текущий
40	Декабрь	11.12.22	17:30-18:30	Групповая тренировка	1 час	Защита изнутри, офп	спортзал Текущий
41	Декабрь	13.12.22	18:00-19:00	Групповая тренировка	1 час	Удары руками, офп	спортзал Текущий

42	Декабрь	15.12.22	13:00-14:00	тренировка	1 час	связки	Удары ногами, защита, контр	спортзал	Текущий
43	Декабрь	18.12.22	17:30-18:30	тренировка	1 час	связки	Зацеп изнутри, офп	спортзал	Текущий
44	Декабрь	20.12.22	18:00-19:00	тренировка	1 час	связки	Удары руками, связки	спортзал	Текущий
45	Декабрь	22.12.22	13:00-14:00	тренировка	1 час	связки	Удары ногами, защита, контратака	спортзал	Текущий
46	Декабрь	25.12.22	17:30-18:30	тренировка	1 час	связки	Борьба в стойке	спортзал	Текущий
47	Январь	12.01.23	13:00-14:00	тренировка	1 час	связки	Удары руками, челнок, контратака	спортзал	Текущий
48	Январь	15.01.23	17:30-18:30	тренировка	1 час	связки	Удары ногами	спортзал	Текущий
49	Январь	17.01.23	18:00-19:00	тренировка	1 час	связки	Болевые на руки	спортзал	Текущий
50	Январь	19.01.23	13:00-14:00	тренировка	1 час	связки	Удары руками, связки	спортзал	Текущий
51	Январь	22.01.23	17:30-18:30	тренировка	1 час	связки	Удары ногами, связки	спортзал	Текущий
52	Январь	24.01.23	18:00-19:00	тренировка	1 час	связки	Болевые на руки	спортзал	Текущий
53	Январь	26.01.23	13:00-14:00	тренировка	1 час	связки	Удары руками, связки	спортзал	Текущий
54	Январь	29.01.23	17:30-18:30	тренировка	1 час	связки	Удары ногами, связки	спортзал	Текущий
55	Январь	31.01.23	18:00-19:00	тренировка	1 час	связки	Броски через бедро, болевые на	спортзал	Текущий

56	Февраль	02.02.23	13:00-14:00	Групповая тренировка	1 час	руки Удары руками	спортзал	Текущий
57	Февраль	05.02.23	17:30-18:30	Групповая тренировка	1 час	Удары ногами	спортзал	Текущий
58	Февраль	07.02.23	18:00-19:00	Групповая тренировка	1 час	Борьба в стойке, учебные схватки	спортзал	Текущий
59	Февраль	09.02.23	13:00-14:00	Групповая тренировка	1 час	Удары руками, работа в парах	спортзал	Текущий
60	Февраль	12.02.23	17:30-18:30	Групповая тренировка	1 час	Удары ногами, работа в парах	спортзал	Текущий
61	Февраль	14.02.23	18:00-19:00	Групповая тренировка	1 час	Борьба в стойке	спортзал	Текущий
62	Февраль	16.02.23	13:00-14:00	Групповая тренировка	1 час	Удары руками	спортзал	Текущий
63	Февраль	19.02.23	17:30-18:30	Групповая тренировка	1 час	Удары ногами, контратака	спортзал	Текущий
64	Февраль	22.02.23	18:00-19:00	Групповая тренировка	1 час	Бросок через бедро, узел руки	спортзал	Текущий
65	Февраль	23.02.23	13:00-14:00	Групповая тренировка	1 час	Спарринг	спортзал	Текущий
66	Февраль	26.02.23	17:30-18:30	Групповая тренировка	1 час	Удары руками, контратака	спортзал	Текущий
67	Февраль	28.02.23	18:00-19:00	Групповая тренировка	1 час	Удары ногами, защита	спортзал	Текущий
68	Март	02.03.23	14:00-19:00	Групповая тренировка	1 час	Задняя полножка, рычаг локтя	спортзал	Текущий
69	Март	05.03.23	17:30-18:30	Групповая тренировка	1 час	Удары руками, контратака	спортзал	Текущий
70	Март	07.03.23	18:00-19:00	Групповая тренировка	1 час	Удары ногами, связи	спортзал	Текущий

71	Март	09.03.23	13:00-14:00	Групповая тренировка	1 час	Борьба в стойке, офп	спортзал	Текущий
72	Март	12.03.23	17:30-18:30	Групповая тренировка	1 час	Удары руками, связки	спортзал	Текущий
73	Март	16.03.23	18:00-19:00	Групповая тренировка	1 час	Удары ногами, связки	спортзал	Текущий
74	Март	16.03.23	13:00-14:00	Групповая тренировка	1 час	Борьба в партере	спортзал	Текущий
75	Март	22.03.23	18:00-19:00	Групповая тренировка	1 час	Удары руками, нырок, контр	спортзал	Текущий
76	Март	23.03.23	17:30-18:30	Групповая тренировка	1 час	Удары ногами, зацеп изнутри	спортзал	Текущий
77	Март	26.03.23	13:00-14:00	Групповая тренировка	1 час	Задняя подножка, офп	спортзал	Текущий
78	Март	28.03.23	18:00-19:00	Групповая тренировка	1 час	Удары руками,	спортзал	Текущий
79	Март	30.03.23	17:30-18:30	Групповая тренировка	1 час	Удары ногами	спортзал	Текущий
80	Апрель	02.04.23	13:00-14:00	Групповая тренировка	1 час	Задняя подножка, офп	спортзал	Текущий
81	Апрель	04.04.23	18:00-19:00	Групповая тренировка	1 час	Удары руками, передвижение	спортзал	Текущий
82	Апрель	06.04.23	17:30-18:30	Групповая тренировка	1 час	Удары ногами, контратака	спортзал	Текущий
83	Апрель	09.04.23	13:00-14:00	Групповая тренировка	1 час	Борьба в стойке, офп	спортзал	Текущий
84	Апрель	11.04.23	18:00-19:00	Групповая тренировка	1 час	Удары руками	спортзал	Текущий
85	Апрель	13.04.23	17:30-18:30	Групповая тренировка	1 час	Удары ногами,	спортзал	Текущий

				тренировка		контратака		
86	Апрель	16.04.23	13:00-14:00	Групповая тренировка	1 час	Бросок за две ноги, офп	спортзал	Текущий
87	Апрель	18.04.23	18:00-19:00	Групповая тренировка	1 час	Удары руками, челнок, контратака	спортзал	Текущий
88	Апрель	20.04.23	17:30-18:30	Групповая тренировка	1 час	Удары ногами, связки	спортзал	Текущий
89	Апрель	23.04.23	13:00-14:00	Групповая тренировка	1 час	Бросок за две ноги, офп	спортзал	Текущий
90	Апрель	25.04.23	18:00-19:00	Групповая тренировка	1 час	Удары руками, связки с ногами	спортзал	Текущий
91	Апрель	27.04.23	17:30-18:30	Групповая тренировка	1 час	Удары ногами, связки	спортзал	Текущий
92	Апрель	30.04.23	17:30-18:30	Групповая тренировка	1 час	Защел изнутри, офп	спортзал	Текущий
93	Май	2.05.23	17:30-18:30	Групповая тренировка	1 час	Удары руками, связки	спортзал	Текущий
100	Май	04.05.23	13:00-14:00	Групповая тренировка	1 час	Удары ногами, защита, контр	спортзал	Текущий
101	Май	07.05.23	17:30-18:30	Групповая тренировка	1 час	Защел изнутри, офп	спортзал	Текущий
102	Май	10.05.23	18:00-19:00	Групповая тренировка	1 час	Удары руками, связки	спортзал	Текущий
103	Май	11.05.23	13:00-14:00	Групповая тренировка	1 час	Удары ногами, защита, контратака	спортзал	Текущий
104	Май	14.05.23	17:30-18:30	Групповая тренировка	1 час	Борьба в стойке	спортзал	Текущий

105	Май	16.05.23	18:00-19:00	Групповая тренировка Групповая тренировка	1 час	Удары руками, челнок, контратака	спортзал	Текущий
106	Май	18.05.23	13:00-14:00	Групповая тренировка	1 час	Удары ногами	спортзал	Текущий
107	Май	22.05.23	18:00-19:00	Групповая тренировка	1 час	Болсовые на руки	спортзал	Текущий
108	Май	25.05.23	13:00-14:00	Групповая тренировка	1 час	Удары руками, связки	спортзал	Текущий
109	Май	28.05.23	18:00-19:00	Групповая тренировка	1 час	Удары ногами, связки	спортзал	Текущий
110	Май	30.05.23	18:00-19:00	Групповая тренировка	1 час	Болсовые на руки	спортзал	Текущий