

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №126»

РАССМОТРЕНА
на педагогическом совете
протокол от 25.08.2023

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ
«СОШ №126»
для
А.В. Затайно
Приказ №09-08/289 от 31.08.2023



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
спортивного направления
Тхэквондо
Срок реализации 1 год
возраст участников 10-18 лет

Автор-составитель:
Новокрещенов М.Ю.,
педагог дополнительного образования

г. Барнаул, 2023

Пояснительная записка

Разработанная программа применяется для обучения детей и подростков, занимающихся в секциях Тхэквондо.

В подростковом возрасте наиболее важным становится обучение воспитанников бесконфликтному общению со сверстниками, учителями и родителями, а так же способам урегулирования конфликтов.

Тхэквондо — это корейское боевое искусство, практикуемое сегодня людьми различных возрастов и с различными целями. Это вид спорта, боевое искусство и система самозащиты, учение о поддержании тела в порядке, а для многих занимающихся тхэквондо значит намного больше и является образом жизни. Тхэквондо является одним из Олимпийских видом спорта. Ежегодно правила по Тхэквондо обновляются, повышается технический уровень.

Тхэквондо в переводе с корейского буквально значит «Путь кулака и ноги». В отличие от ушу или японского кобудо, использующих разнообразные мечи, шесты и т.п., в Тхэквондо сделан упор на развитие возможностей человеческого тела, которое само по себе может являться достаточно грозным оружием.

Природа Тхэквондо основана на 2-х фундаментальных аспектах: практическая ценность и идеологическая ценность. Практическая ценность Тхэквондо основана на движении каждой индивидуальной техники и на принципах управляющих этой техникой. Идеологическая ценность Тхэквондо основана в 3-х идеалах, которые формируют замысел Тхэквондо: технический, артистический и философский идеалы. Тхэквондо также имеет два вида: классический и боевой. Разделяются на соревнования техническому комплексу (пумце) и соревнования по спаррингу (кирруги).

Техническая идеология.

Самозащита голыми руками и физические упражнения для здоровья были основными практическими ценностями тхэквондо. Таким образом технический идеал рассматривался, как практическое приложение тренировок и техники к жизненным условиям человека.

Артистическая идеология

Искусство возникает из состояния разума и души в союзе. И выражается через действие, следующее из этого союза. Когда человек посвящает свой разум и душу шлифованию искусства. Тхэквондо, то достигаются большие результаты, выходящие за предел практического понимания технического развития.

Философский идеал Тхэквондо

Философский идеал занятий Тхэквондо - это реализация отношений между человеком и природой или вселенной, раскрытый через практику, и как жить в гармонии с этой вселенной. Философия Тхэквондо вобрала в себя основы традиционного корейского мировосприятия. Ее можно охарактеризовать как «Путь воды». Вода способна принимать любую форму. В ее податливости можно увидеть качества гибкости и мягкости. В то же время мощный водяной поток может снести крепчайшую скалу.

Несмотря на то, что приемы Тхэквондо применялись еще в 1 в. До н.э., оно является относительно боевой системой, систематизированной в 50 – х. гг. 20 века. В настоящее время оно является олимпийским видом спорта.

В Тхэквондо разработана система оценки знаний, умений и навыков занимающихся. Аттестация проводится в соответствии с программой аттестационных экзаменов, утвержденной Всемирной Федерацией Тхэквондо и локальными федерациями Тхэквондо.

В начале пути, до приобретения первого дана (черного пояса), ученик проходит десять вступительных «шагов» - гып. По мере освоения очередного «гып» меняются цвет пояса ученика. И если первый пояс ученика белый (что символизирует чистоту помыслов), то затем его последовательно сменяется белый с жёлтой полосой, жёлтый, жёлтый с зелёной полосой, зелёный, зелёный с синей полосой, синий, синий с красной полосой, красный, красный с чёрной полосой. За это время обучающиеся постигают базовую технику (сначала обыкновенные удары, затем удары в прыжке и удары с вращением) и осваивает принятые в Тхэквондо ритуалы (учится правильно носить форму, завязывать пояс, приветствовать старших и т.д.

Тхэквондо включает в себя блоки и удары ногами, руками, а также прыжковую технику, технику вращения и технику самозащиты. Техника – отправной пункт, равно как и конечная цель занятий Тхэквондо. Все внутренние ценности Тхэквондо возникают из техники, существуют на любой стадии развития в технике и из – за нее. Дух Тхэквондо начинается с техники и доходит до совершенства через технику.

Функции Тхэквондо.

Эстетические функции тхэквондо в значительной степени связаны с тем, чтобы они удовлетворяли потребности человека в разностороннем физическом развитии и здоровье, без чего невозможна красота человека. В тхэквондо цениться пластика и гармоничность, ритмичность и красота выполняемых движений, чтобы оно служило источником удовольствия не только как спортивно – боевое искусство, но и как отдых и рекреация. Воспитывая эти качества в человеке, тхэквондо служит и источником вдохновения к творчеству. Именно поэтому многие практикующие тхэквондо занимаются такими искусствами, как живопись, каллиграфию, поэзия и музыка.

Этическая функция тхэквондо обусловлены древними народными традициями, морально – этическими и философскими воззрениями передовых школ Востока, цель которых – отрицание агрессии при видимой эффективной мощи техники самообороны боевого искусства тхэквондо.

Прикладные функции тхэквондо: обеспечение личной безопасности и безопасности родных и близких от преступных посягательств на жизнь и здоровье. Тхэквондо ВТФ как нельзя лучше способствует подготовке физически и духовно совершенных людей готовых к действиям в экстремальных ситуациях по обеспечению своей и общественной безопасности. Тхэквондо ВТФ находит своё подтверждение в эффективном применении специальных разделов тхэквондо (хосенсуль) при обучении состава армии и правоохранительных органов, а также для целей самообороны.

Физкультурно – оздоровительные функции тхэквондо: оздоровительная и рекреативно – реабилитационные занятия тхэквондо для широких слоев населения. Оздоровительная направленность и гармоничное развитие личности, свойственные тхэквондо ВТФ, являются обществе – физкультурными принципами и могут быть сформулированы известным высказыванием – «В здоровом теле – здоровый дух».

Спортивная функция тхэквондо: подготовка спортсменов высокой квалификации по Тхэквондо.

Структура тхэквондо:

Современное тхэквондо состоит на 5 основных дисциплин, которые интегрированы в единый тренировочный комплекс:

Кибон дольчжак – основная техника. Это тот фундамент, на котором основано всё дальнейшее мастерство, приобретаемое в результате упорных тренировок.

Пхумсэ – специальные комплексы формальных упражнений, имитирующие реальный поединок за жизнь с одним или несколькими противниками, из которых выполняющий пхумсэ выходит победителем. На практике пхумсэ основана реализация принципа мун – постижение тхэквондо как боевого искусства.

Кйоруги – поединок. Обучение технике и тактике ведения поединка.

Хосинсуль – боевое взаимодействие и самооборона. Обучение реальным методам практического применения техники тхэквондо в различных жизненных ситуациях.

Кйокпха – демонстрационная техника. Демонстрация возможностей человека, которые можно развить, занимаясь тхэквондо.

Также при изучении Тхэквондо применяются корейские термины, которые воспитанникам необходимо знать (см. Приложение 1).

1. Цели и задачи программы

Цель: комплексное физическое и духовное воспитание человека, способствующее гармоничному развитию личности.

Задачи:

1. Популяризация и развитие Олимпийского вида спорта Тхэквондо ВТФ в городе Санкт – Петербурге

2. Образовательные задачи:

○ обучение воспитанников технике Тхэквондо в соответствии с планом занятий, подготовка занимающихся в секции Тхэквондо к сдачи аттестационного экзамена на 10 – 1 гып;

○ обучение воспитанников технике Тхэквондо в соответствии с планом занятий, подготовка занимающихся в секции Тхэквондо к сдачи аттестационного экзамена на чёрные пояса 1 – 2 дан;

○ ознакомление с базовыми принципами философии и идеологии Тхэквондо.

3. Развивающие задачи:

○ комплексное развитие умственного и физического аспектов личности ребёнка и подростка через изучение приемов и ознакомление с базовыми философскими аспектами Тхэквондо;

○ психофизическая подготовка воспитанников, направленная на овладение принципами саморегуляции и снятие психоэмоционального напряжения адекватными способами;

○ повышение уровня мастерства спортсменов;

○ введение в медитацию, как средство концентрации внимания и повышения уровня самосознания ребёнка.

○ Выполнение контрольных нормативов по общей, специальной физической подготовке.

○ Укрепление здоровья на основе всесторонней физической подготовки – использование средств и методов, применяемых в других видах спорта с учетом возрастных критериев.

○ Развитие физических качеств и способностей, характерных для высококвалифицированных спортсменов – быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, координации движений, устойчивости интереса к занятиям, волевых качеств.

○ Обучение основам техники передвижения – стойка, степовая работа атакующим и контратакующим номером.

4. Воспитательные задачи:

○ пропаганда здорового образа жизни;

- помощь в адаптации и взаимодействию с внешним миром через приобретение навыков саморегуляции и самоконтроля, коллективного общения, воспитание силы воли и воли к победе;
- патриотическое воспитание молодёжи: патриотизма к флагу, к восточным традициям, готовность к выполнению гражданского долга по защите интересов Родины.

2. Организация занятий, формы и методы обучения.

Набор в секцию тхэквондо проводится в начале учебного года через рекламу в микрорайоне, разных учебных заведениях (колледжах, школах и садиках). Кроме этого используются объявления о наборе в секцию в газетах Муниципального Округа и района. В клубе для родителей и подростков проводятся открытые показательные выступления, собеседование с подростками о необходимости занятий для укрепления здоровья и повышения самооценки.

Специального отбора в группы нет, но необходима справка от врача об отсутствии противопоказаний заниматься Тхэквондо.

В секцию тхэквондо подростково – молодёжных клубов принимаются дети и подростки в возрасте от 5 до 30 лет.

В процессе занятий необходимо следовать разработанному учебно – тематическому плану:

- последовательная подача материала для качественного усвоения элементов;
- распределение материала по блокам и разделам, подавать от простого к сложному;
- учитывать возрастные психологические и физиологические особенности детей и подростков.

В работе с детьми и подростками используются разнообразные способы организации занятий:

- словесный метод обучения – устное изложение материала, беседа, анализ проведённого занятия;
- наглядный метод обучения – показ видео материала и иллюстраций по теме;
- практический метод обучения – демонстрация элементов тхэквондо педагогом и разучивание приёмов и техник.

Формы организации деятельности воспитанников на занятиях тхэквондо – тренировка, спарринг, тренинг, соревнования, турнир, экзамен, спортивный летний лагерь.

Структура занятия:

Приветствие

Разминка (ОФП)

Растяжка (СФП)

Основная часть (СФП)

Изучение нового материала

Повторения пройденного ранее материала

Закрепление пройденного материала

Заминка (ОФП)

Прощание

Под элементом понимается технический приём (блок, удар), техническое действие либо передвижение (стойка, стэп)

Цикличность тренировок:

В течение пяти занятий (1, 2, 3, 5, 6) изучаются новые элементы, четвертое занятие посвящается общефизическому развитию занимающихся, седьмое занятие посвящается комплексному повторению пройденного материала с более глубоким уровнем проработки исполнения элементов.

3. Учебно – тематический план первого года обучения

№	Разделы и темы образовательного процесса	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Теория: Введение в Тхэквондо, этикет в зале, уважение к старшим, уважение к тренеру, правило поведения на соревнованиях, правило поведения на занятиях. ОФП: Разминка, игры на развитие реакции СФП: Изучение маховых движений ногами для развития тазобедренного сустава, Изучение базовой стойки (чхарьёт, чумби, чучум – соги)	4	20	24
2.	Теория: Изучение корейских слов (Счёт,команды) ОФП: Разминка, растяжка, эстафеты, игры на развития внимания СФП: Изучения базовой стойки (ап – куби), изучение базовых ударов ногами (ап – чаги, дольё – чаги).	3	21	24
3.	Теория: Изучение правил Тхэквондо по спаррингу и пумце (зачисление баллов и наказаний) ОФП: Разминка, растяжка, игры на развитие координации СФП: Изучение базового передвижения (стэп), изучение базовых ударов ногами (нэрьё – чаги), изучение базовой техники руками (арэ – макки, бака – макки)	4	20	24
4.	Теория: Общие принципы передвижений в спарринга – стэп ОФП: Разминка, эстафеты, упражнения для развития внимания СФП: Базовая техника ударов ногами, базовые блоки руками (ан – макки, ульгуль – макки)	5	19	24
5.	Теория: Развития командного духа, умение общаться в коллективе ОФП: Разминка, игры на внимания и развития реакции СФП:	4	20	24
6.	Теория: Общие принципы выполнения блоков руками ОФП: Разминка, упражнения на развитие прыгучести СФП: Передвижение в широкой базовой стойке с применением блоков, базовая техника ударов ногами Выезд на соревнования среди новичков первого года обучения	4	20	24
7.	Теория: Общие принципы выполнения блоков в движении и ударов ногами(стэп) ОФП: Разминка, командные игры СФП: Базовая техника ударов ногами, базовая	4	20	24

	техника выполнения ударов руками (джумок: бандэ – джириги)			
8.	Теория: Общие принципы выполнения ударов руками в уровень жилета (монтон) ОФП: Разминка, эстафеты, упражнения на развитие внимания, упражнение на развитие прыгучести СФП: Базовые стойки, базовая техника ударов ногами (ап – чаги, дольё – чаги, нэрьё – чаги) – в динамике по залу Базовые блоки, базовая техника удара руками Выезд на соревнования по Тхэквондо (ВТФ) среди новичков занимающихся первый год обучения	3	21	24
9.	Теория: Повторение пройденного материала, поведение на экзамене ОФП: Разминка, упражнение на развитие реакции, эстафеты СФП: Программа аттестации на цветной пояс Выезд на экзамен	5	19	24
ИТОГО		216 часов		

Учебно – тематический план второго года обучения

№	Разделы и темы образовательных процессов	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Теория: Этикет в зале, уважение к старшим, уважение к тренеру, правило поведения на соревнованиях, правило поведения на занятиях. ОФП: Разминка, растяжка, игры на развитие реакции СФП: Изучение маховых движений ногами для развития тазобедренного сустава(Ан-чаги) Изучение базовых ударов руками в широкой стойке (Чучум – соги)	4	20	24
2.	Теория: Изучение новых правил и инноваций принятых Всемирной Федерацией Тхэквондо ОФП: Разминка, растяжка, эстафеты, игры на развития внимания СФП: Изучения базовой стойки (ап – куби), изучение базовых ударов ногами (йоп – чаги).	3	21	24
3.	Теория: Изучение правил Тхэквондо по пумсэ (зачисление баллов) ОФП: Разминка, растяжка, игры на развитие координации СФП: Изучение базового передвижения (стэп), изучение базовой ударов руками (джумок: баро - джируги)	4	20	24
4.	Теория: Общие принципы передвижений в спарринга – стэп ОФП: Разминка, растяжка, эстафеты, упражнения для развития внимания СФП: Базовая техника ударов ногами, базовые блоки руками (Пумсэ : Тугук Иль джан)	5	19	24
5.	Теория: Развития командного духа, умение общаться в коллективе ОФП: Разминка, растяжка, игры на внимания и развития реакции СФП: Базовая техника блоков руками в динамике по залу(Стэп) против ударов ногами	4	20	24
6.	Теория: Общие принципы выполнения блоков руками ОФП: Разминка, растяжка, упражнения на развитие прыгучести СФП: Передвижение в широкой базовой стойке с применением блоков, базовая техника ударов ногами Выезд на соревнования по тхэквондо (ВТФ) среди новичков второго года обучения	4	20	24
7.	Теория: Общие принципы выполнения блоков в движении и ударов ногами(стэп) ОФП: Разминка, растяжка, командные игры СФП: Базовая техника ударов ногами, базовая техника выполнения ударов руками (джумок: бандэ – джириги), Базовая техника ударов ногами, базовые блоки руками (Пумсэ : Тугук Сам джан)	4	20	24

8.	Теория: Общие принципы выполнения ударов ногами в верхний уровень (Ольгуль) ОФП: Разминка, эстафеты, упражнения на развитие внимания, упражнение на развитие прыгучести СФП: Базовые стойки, базовая техника ударов ногами (ёп – чаги) – в динамике по залу Базовые блоки, базовая техника удара руками Выезд на соревнования по Тхэквондо (ВТФ) среди новичков занимающихся второго года обучения	3	21	24
9.	Теория: Повторение пройденного материала, поведение на экзамене ОФП: Разминка, упражнение на развитие реакции, эстафеты СФП: Программа аттестации на цветной пояс Выезд на экзамен Выезд на соревнования по тхэквондо (ВТФ) для повышения квалификации	5	19	24
ИТОГО		216 часов		

Учебно – тематический план третьего года обучения

№	Разделы и темы образовательных процессов	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Теория: Этикет в зале, уважение к старшим, уважение к тренеру, правило поведения на соревнованиях, правило поведения на занятиях. ОФП: Разминка, восстановление функционального состояния организма, Растяжка СФП: Повторения ранее изученных знаний, умений и навыков	8	40	48
2.	Теория: Изучение новых правил и инноваций принятых Всемирной Федерацией Тхэквондо ОФП: Разминка, растяжка, эстафеты, игры на развития внимания СФП: Изучения базовой стойки (ап – куби), изучение базовых ударов ногами (двит – чаги, тондоро – чаги).	4	44	48
3.	Теория: Изучение правил Тхэквондо по пумце (зачисление баллов) ОФП: Разминка, растяжка, игры на развитие командного духа СФП: Изучение базового передвижения (стэп), изучение базовой ударов руками в контратаке в жилет (джумок) под переднюю ногу и под заднюю ногу	10	38	48
4.	Теория: Общие принципы передвижений в спарринга – стэп ОФП: Разминка, растяжка, эстафеты, упражнения для развития внимания СФП: Базовая техника ударов ногами, базовые блоки руками (Пумсэ: Тугук Са джан)	5	43	48
5.	Теория: Развития командного духа, умение общаться в коллективе ОФП: Разминка, растяжка, игры на внимания и развития реакции СФП: Базовая техника блоков руками в динамике по залу(Стэп) против ударов ногами	10	38	48
6.	Теория: Общие принципы выполнения блоков руками ОФП: Разминка, растяжка, упражнения на развитие прыгучести СФП: Передвижение в широкой базовой стойке с применением блоков, базовая техника ударов ногами Выезд на соревнования по тхэквондо (ВТФ) для повышения квалификации			48
7.	Теория: Общие принципы выполнения блоков в движении и ударов ногами (стэп) при помощи ракеток для тхэквондо (ВТФ) ОФП: Разминка, растяжка, элементы гимнастики для повышения подвижности суставов	6	42	48

	СФП: Базовая техника ударов ногами, базовые блоки руками (Пумсэ: Тугук О джан)			
8.	Теория: Общие принципы выполнения ударами ногами в комбинации (Жилет + Голова) ОФП: Разминка, растяжка, эстафеты, упражнения на развитие внимания, упражнение на развитие прыгучести СФП: Базовые стойки, базовая техника ударов ногами (двиг – чаги, тондоро – чаги) – в динамике по залу(в спарринге) Выезд на соревнования по Тхэквондо (ВТФ) Выезд на экзамен (чёрные пояса)	6	42	48
9.	Теория: Повторение пройденного материала, поведение на экзамене ОФП: Разминка, растяжка, упражнение на развитие реакции, эстафеты СФП: Программа аттестации на цветной пояс Выезд на экзамен Выезд на соревнования по тхэквондо (ВТФ) для повышения квалификации	4	44	48
ИТОГО		432 часа		

Примечание: Каждый цикл тренировок предусматривает повторения пройденного ранее материала

5. Отслеживание результатов и формы проверки результативности.

Оценки качества знаний определяется по результатам, достигнутые воспитанниками в процессе овладения данной программой по годам обучения. За первый год и второй год обучения у детей и подростков должны сформироваться прогнозируемые знания, умения и навыки в овладении техниками тхэквондо. За третий год обучения у детей и подростков:

- Укрепление здоровья через тренировки в секции тхэквондо
- Умение правильно выполнять блоки по команде тренера
- Умение правильно выполнять удары по команде тренера
- Умение правильно оценивать дистанцию
- Умение правильно оценить угрозу со стороны соперника во время боя
- Умение правильно и грамотно отвечать и атаковать в спарринге
- Умение слышать и выполнить команды секунданта во время поединка
- Умение слышать и правильно выполнить поставленную задачу (команду)

поставленную тренером

- Умение быстро, правильно и своевременно подстраиваться под новые правила и инновациями принятые во Всемирной Федерации Тхэквондо

Должны иметь представление о:

- Истории своего вида спорта (тхэквондо)
- Олимпийских видах спорта
- Владеть знаниями правил тхэквондо
- Овладеть технической, Философской и артистической идеологией тхэквондо
- Правилах судейства в тхэквондо

Формой аттестации полученных знаний служат:

- аттестация на пояс,
- соревнования по спаррингу,
- соревнования по пумце,
- показательные соревнования,
- выезд на экзамен,
- выезд на зимние учебно – тренировочные сборы,
- выезд на летние учебно – тренировочные сборы,
- выезд на соревнования в другие города, страны

(См. Приложение 2 «Экзаменационная программа для сдачи на пояс», «Экзаменационная программа для сдачи на чёрные пояса»)

6. Обеспечение программы

- зал для тренировок
- лапы
- покрытие для занятий тхэквондо
- мешок для работы ногами
- макивары
- лестница для стэпа

7. Список использованной литературы

1. Назаренко М.В. Тхэквондо (ВТФ) – Методика обучения. Санкт – Петербургский Государственный Университет Физической культуры им. П.Ф.Лесгафта 2004 г.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры . М.: Физкультура и спорт.1991
3. Санг Х. Ким Преподавание боевых искусств. Ростов – на – Дону, «Феникс»2 июня 1997г.
4. Правило соревнований по тхэквондо и их объяснения. Всемирная Федерация Тхэквондо. Сеул, Корея. 7 октября 2010
5. Чой Сунг Мо. Тхэквондо (ВТФ) – Путь тхэквондо – От белого пояса – к чёрному. Издательство «Феникс»2003г.

Программа сдачи аттестационного экзамена на чёрные пояса 1 – 2 дан;

1.Цели и задачи:

- Популяризация и развитие олимпийского вида спорта тхэквондо (ВТФ).
- Повышение технического уровня тренеров и спортсменов в Санкт-Петербурге.

2.Участники:

Тренеры и спортсмены Санкт-Петербургской Спортивной Федерации тхэквондо(ВТФ).

3.Программа:

Пум - до 15-ти лет

Дан - 15 лет и старше

1 Дан

- 1.Базовая техника ударов ногами из стойки ап-куби с блоком хечьё-аре-маки (кихап при ударе).
- 2.Пхумсе (1-7; 8).
- 3.Самозащита от ударов по 3-м уровням (нападение выполняется по очереди).
- 4.Спарринг (1 раунд).
- 5.Спецтехника: разбивание предметов или удары по ракеткам на 4 стороны.

2 Дан

- 1.Базовая техника ударов ногами в передвижении (станс ап-соги), включая удары в прыжках (по заданию).
- 2.Пхумсе (1-8; корё).
- 3.Самозащита от ударов по 3-м уровням, освобождение от захватов за руку, за грудь, за плечо, нападение выполняется по очереди.
- 4.Спарринг (1 раунд).
- 5.Спецтехника: разбивание предметов или удары по ракеткам в прыжках на 4 стороны.

3 Дан

- 1.Базовая техника ударов ногами в передвижении (станс ап-куби), включая удары в прыжках (по заданию).
- 2.Пхумсе (1-8; корё; кымган).
- 3.Самозащита от незапрограммированных ударов и захватов (предварительный станс ап-соги).
- 4.Спарринг с одним партнером, с двумя партнерами.
- 5.Спецтехника (все удары в прыжках с разворотом).

4 Дан

- 1.Базовая техника ударов ногами в прыжках (по заданию).
- 2.Пхумсе (1-8; корё; кымган; тэбек; пьонвон).
- 3.Самозащита от незапрограммированных ударов и захватов (предварительный станс ап-соги).
- 4.Спарринг с одним партнером, с двумя партнерами, с тремя партнерами.
- 5.Спецтехника (все удары в прыжках с разворотом).