



ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ГОРОДА МОСКВЫ  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы  
«Школа № 1517»

Адрес: ул. Живописная д. 11, корп. 1, г. Москва, 123103  
Телефон: 8 (495) 212-15-17, 8 (499) 720-25-67/69, E-mail: 1517@edu.mos.ru, <http://1517.mskobr.ru>  
ОКПО 44433042, ОГРН 1037739147929, ИНН/КПП 7734132109/773401001

**ПРИНЯТО:**

на педагогическом совете  
ГБОУ Школа № 1517

Председатель ПС

 В.В. Бикчурина

Протокол № 14 от «01» апреля 2024 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор  
ГБОУ Школа № 1517

 М.М. Швецов

Приказ № 121/1/ОРГ от «01» апреля 2024 г.



Возраст: 9-15 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель программы: Барская Юлия Михайловна  
педагог дополнительного образования

Москва 2024 год

## Пояснительная записка

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Уровень программы:** ознакомительный

**Актуальность программы**

Программа предназначена для тренеров преподавателей, педагогов и руководителей учреждений, реализующих программы дополнительного образования спортивной направленности и является основным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы.

При разработке использован передовой опыт обучения и тренировки, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

Достижение намеченной цели зависит от оптимального уровня исходных данных воспитанников, от уровня профессиональной подготовки тренера, наличия материально-технической базы и от качества организации всего педагогического процесса. При системном подходе процесс подготовки рассматривается в многолетнем аспекте с учетом единства тренировки, соревнований.

Программный материал изложен в соответствии с режимом учебно-тренировочной работы в

### **цель и задачи программы**

**Цель программы:** приобщение детей и подростков к здоровому образу жизни, формирование у них потребности и привычки заниматься физическими упражнениями.

**Задачи программы:**

*Задачи в обучении:*

- обучать основам физической культуры и здорового образа жизни;
- прививать навыки личной и общественной гигиены;

*Задачи в развитии:*

- развивать скоростно-силовые качества, общую выносливость, быстроту, гибкость, ловкость;
- развивать координацию движений и умение сконцентрировать внимание
- развитие наблюдательности;
- развитие координации и баланса

*Задачи в воспитании:*

- воспитывать потребность к здоровому образу жизни;
- воспитывать чувства ответственности, товарищества и взаимопомощи;
- воспитывать самостоятельность, самоконтроль;
- способствовать формированию активной жизненной позиции.

**Категория учащихся по программе:** Программа разработана для учащихся 9-15 лет. Зачисление осуществляется при желании ребенка по заявлению его родителей (законных представителей). Зачисление детей осуществляется при отсутствии медицинских противопоказаний, необходимо предоставить справку о состоянии здоровья.

**Срок реализации программы:** программа рассчитана на 9 месяцев/1 учебный год.

**Формы и режим занятий:**

**Форма обучения:**

Для более эффективной реализации программы предлагается использовать различные формы обучения.

– очная

– групповая (занятия проводятся для возраста 9-15 лет, численностью 10 – 15 человек).

**Режим занятий:**

Занятия проводятся 2 раз в неделю, продолжительность каждого занятия 1 ак. часа (по 45 минут учебного времени с обязательным 15-минутным перерывом).

**Планируемые результаты реализации программы**

**Предметные результаты**

**Программные требования к знаниям (результаты теоретической подготовки):**

– знание техники безопасности при занятиях тай -бо

- знание теоретической основы изучаемых техник

**Программные требования к умениям и навыкам (результаты практической подготовки):**

– умение выполнять технику тай-бо (связки, удары): перемещения, атакующие действия ногами и руками, защитные действия, комбинирование связок

- умение выполнять физические нормативы, такие как отжимания, шпагат и др.

**Личностные результаты:**

- самоорганизация, самоконтроль, терпение;
- осознанный интерес к учебно-тренировочным занятиям;
- сознательное отношение к укреплению и сохранению своего здоровья;
- сотрудничество с коллективом, со своими сверстниками;

- организовывать учебно-тренировочные занятия с учетом требований безопасности;
- анализировать и оценивать результаты своего труда, находить способы их улучшения.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Учебный (тематический) план

| № п/п     | Названия разделов и тем                    | Количество часов |        |           |
|-----------|--------------------------------------------|------------------|--------|-----------|
|           |                                            | Всего            | теория | практика  |
| <b>1.</b> | <b>Общая физическая подготовка</b>         | <b>17</b>        |        | <b>17</b> |
| 1.1       | Отжимание                                  |                  |        | 3         |
| 1.2.      | Пресс прямой                               |                  |        | 3         |
| 1.3       | Косые мышцы пресса                         |                  |        | 3         |
| 1.4       | Приседания                                 |                  |        | 2         |
| 1.5       | Выпад                                      |                  |        | 2         |
| 1.6       | Укрепление спины                           |                  |        | 2         |
| 1.7       | Планка                                     |                  |        | 2         |
| <b>2.</b> | <b>Передвижения</b>                        | <b>20</b>        |        | <b>20</b> |
| 2.1       | В боевой стойке вперед-назад               |                  |        | 4         |
| 2.2       | Приставным шагом в стороны                 |                  |        | 3         |
| 2.3       | Освоение комбинационных, действий и связок |                  |        | 13        |

|               |                                  |                |  |           |
|---------------|----------------------------------|----------------|--|-----------|
| <b>3</b>      | <b>Техника защиты</b>            | <b>7</b>       |  | <b>7</b>  |
| 3.1           | Уклон                            |                |  | 4         |
| 3.2           | Нырок                            |                |  | 3         |
| <b>4</b>      | <b>Удары ногами</b>              | <b>7</b>       |  | <b>7</b>  |
| 4.1.          | Фронт кик                        |                |  | 2         |
| 4.2.          | Сайд кик                         |                |  | 2         |
| 4.3.          | Бэк кик                          |                |  | 2         |
| 4.4.          | Ронд                             |                |  | 1         |
| <b>5</b>      | <b>Удары руками</b>              | <b>7</b>       |  | <b>7</b>  |
| 5.1           | Джеб                             |                |  | 1         |
| 5.2           | Кросс                            |                |  | 2         |
| 5.3           | Хук                              |                |  | 1         |
| 5.4           | Апперкот                         |                |  | 2         |
| 5.5           | Супермен                         |                |  | 1         |
| <b>6.</b>     | <b>Растяжка</b>                  | <b>12</b>      |  | <b>12</b> |
| <b>7</b>      | <b>Итоговое занятие</b>          | <b>1</b>       |  | <b>1</b>  |
| <b>8.</b>     | <b>Показательное выступление</b> | <b>1</b>       |  | <b>1</b>  |
| <b>Итого:</b> |                                  | <b>72 часа</b> |  |           |

Тема 1.3 Косые мышцы пресса (3 ч)

Тема 1.4 Приседания (2 ч)

Тема 1.5 Выпад (2 ч)

Тема 1.6 Укрепление спины (2 ч)

Тема 1.7 Планка (2 ч)

**Модуль 2. Передвижения (20 ч)**

Тема 2.1 В боевой стойке вперед-назад (4 ч)

Тема 2.2 Приставным шагом в стороны (3 ч)

Тема 2.3 Освоение комбинационных, действий и связок (13 ч)

**Модуль 3. Техника защиты (7 ч)**

Тема 3.1 Уклон (4 ч)

Тема 3.2 Нырок (3 ч)

**Модуль 4. Удары ногами (7 ч)**

Тема 4.1 Фронт кик (2 ч)

Тема 4.2 Сайд кик (2 ч)

Тема 4.3 Бэк кик (2 ч)

Тема 4.4 Ронд (1 ч)

**Модуль 5. Удары руками (7 ч)**

Тема 5.1 Джеб (1 ч)

Тема 5.2 Кросс (2 ч)

Тема 5.3 Хук (1 ч)

Тема 5.4 Апперкот (2 ч)

Тема 5.5 Супермен (1 ч)

**Модуль 6. Растяжка (12 ч)**

**Модуль 7. Итоговое занятие (1 ч)**

**Модуль 8. Показательные выступления (1 ч)**

#### **Формы аттестации и оценочные материалы**

В процессе реализации программы используются следующие виды контроля:

**Входной контроль**, позволяющий определить исходный уровень развития учащихся, проводится в начале учебного года.

**Текущий контроль:** выявление индивидуальной динамики качества усвоения предмета ребёнком и не допускает сравнения его с другими детьми.

**Промежуточный контроль:** участие в днях открытых дверей;

**Итоговый контроль** в формах:

- фронтальный опрос;
- мастер-классы, праздники дополнительного образования.

В конце года проводятся показательные выступления, показывающие уровень физической, технической и эмоциональной подготовки детей.

Содержательный контроль и оценка результатов учащихся предусматривает выявление индивидуальной динамики качества усвоения предмета ребёнком и не допускает сравнения его с другими детьми.

#### **Организационно-педагогические условия реализации программы**

##### **Материально-технические условия реализации программы**

Для организации успешной работы необходимо иметь оборудованное помещение, хорошее верхнее освещение и дополнительное боковое, наличие звукового оборудования, подсобного помещения для хранения ковриков для растяжки и музыкального оборудования.

##### **Материально-техническое обеспечение программы**

Родители обеспечивают обучающихся формой для занятий.

##### **Нормативно –правовые акты и документы.**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р»;
3. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации, Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;
6. Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
7. Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

8. Приказ Департамента образования города Москвы от 17.12.2014 № 922 «О мерах по развитию дополнительного образования детей»;

9. Приказ Департамента образования и науки города Москвы от 18.08.2021 № 387 «Об утверждении Правил подачи заявления и зачисления в государственные образовательные организации, подведомственные Департаменту образования и науки города Москвы, реализующие дополнительные общеобразовательные программы, в электронной форме с использованием Официального портала Мэра и Правительства Москвы».

### Список используемой литературы.

1. Активная социально-психологическая подготовка педагога к общению. - Киев, 1988.
2. Андреева Г.М. Социальная психология. - М.: 1980.
3. Асмолов А.Г. Психология личности: Учебник. - М.: Изд-во МГУ, 1990. - 367с.
4. Бабанский Ю.К. Избранные педагогические Труды. - М.: Педагогика, 1989. - с. 152.
5. Бабушкин Г.Д. Психология труда тренера по спорту: Учебное пособие. - Омск, 1985. - 85 с.
6. Балдынюк Д.И., Киричук А.В. Культура педагогического общения воспитателя: сущность, структура, функции //Формирование личности воспитателя общеобразовательной школы в педагогическом вузе/ Сб. Науч. Трудов. - Киев: Изд-во КГПИ, 1984. - 88 с.
7. Визитей Н.Н. Спортивная деятельность как социальный феномен. /Автореф. дис. ...док. философ. Наук. - Свердловск: Типогр. Госкомцен МССР, 1985. - 38 с.
8. Гозман Л.Я. Психология эмоциональных отношений. - М.: Изд-во МГУ, 1987. - 176 с.
9. Данилина Л.Н., Плахтиенко В.А. Проблема психической надежности в спорте. - М.: ГЦОЛИФК, 1980. - 56 с.
10. Жмарев В.Н. Управленческая и организаторская деятельность тренера. - Киев: Здоровье, 1986. - 214 с.
11. Кондратьева С.В. Понимание учителем личности учащегося //Советская педагогика. - 1976, № 7.
12. Коробков Г.В. О личности тренера и спортсмена //Спорт и личность. - М.: ФиС, 1975, 1989.
13. Коротаева Н.В. Взаимоотношения тренер-спортсмен в системе подготовки специалистов по единоборствам. - М.: ГЦОЛИФК, 1990.
14. Мальчиков А.В. Социально психологические основы управления спортивной командой: Учеб. пособие для студентов институтов физкультуры. - Смоленск, 1987.
15. Мартенс Р. Социальная психология и спорт. - М.: ФиС, 1979. - 176 с.
16. Матвеев Л.П. Общая теория спорта. Учебная книга для завершающих уровней высшего физкультурного образования. - М.: 4-й филиал Воениздата. 1997г. 304с.
17. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учебн. Для ин-тов физ. Культуры. - м.: Физкультура и спорт, 1991. - 543с., ил.

**Приложение 1.**  
**Календарно- тематическое планирование**

|                                       |                                                                                             |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| Модуль 1. Общая физическая подготовка |                                                                                             |
| Тема 1.1 Отжимание                    |                                                                                             |
|                                       | Занятие 1. Отжимание (Место проведения: спорт. зал Тухачевского 58-2)                       |
|                                       | Занятие 2. Отжимание (Место проведения: спорт. зал Тухачевского 58-2)                       |
|                                       | Занятие 3. Отжимание (Место проведения: спорт. зал Тухачевского 58-2)                       |
| Тема 1.2 Пресс прямой                 |                                                                                             |
|                                       | Занятие 4. Пресс прямой (Место проведения: спорт. зал Тухачевского 58-2)                    |
|                                       | Занятие 5. Пресс прямой (Место проведения: спорт. зал Тухачевского 58-2)                    |
|                                       | Занятие 6. Пресс прямой (Место проведения: спорт. зал Тухачевского 58-2)                    |
| Тема 1.3 Косые мышцы пресса           |                                                                                             |
|                                       | Занятие 7. Косые мышцы пресса (Место проведения: спорт. зал Тухачевского 58-2)              |
|                                       | Занятие 8. Косые мышцы пресса (Место проведения: спорт. зал Тухачевского 58-2)              |
|                                       | Занятие 9. Косые мышцы пресса (Место проведения: спорт. зал Тухачевского 58-2)              |
| Тема 1.4 Приседания                   |                                                                                             |
|                                       | Занятие 10. Приседания (Место проведения: спорт. зал Тухачевского 58-2)                     |
|                                       | Занятие 11. Приседания (Место проведения: спорт. зал Тухачевского 58-2)                     |
| Тема 1.5 Выпад                        |                                                                                             |
|                                       | Занятие 12. Выпады (Место проведения: спорт. зал Тухачевского 58-2)                         |
|                                       | Занятие 13. Выпады (Место проведения: спорт. зал Тухачевского 58-2)                         |
| Тема 1.6 Укрепление спины             |                                                                                             |
|                                       | Занятие 14. Упражнения на укрепление спины (Место проведения: спорт. зал Тухачевского 58-2) |
|                                       | Занятие 15. Упражнения на укрепления спины (Место проведения: спорт. зал Тухачевского 58-2) |

|                       |                                                     |                                                                                                        |
|-----------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                       | Тема 1.7 Планка                                     |                                                                                                        |
|                       |                                                     | Занятие 16. Планка (Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2)                                     |
|                       |                                                     | Занятие 17. Планка (Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2)                                     |
| Модуль 2.Передвижения |                                                     |                                                                                                        |
|                       | Тема 2.1 В боевой стойке вперед-назад               |                                                                                                        |
|                       |                                                     | Занятие 18. . В боевой стойке вперед-назад (Место проведения: спорт. зал Тухачевского 58-2)            |
|                       |                                                     | Занятие 19. В боевой стойке вперед-назад (Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2)               |
|                       |                                                     | Занятие 20. В боевой стойке вперед-назад (Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2)               |
|                       |                                                     | Занятие 21. В боевой стойке вперед-назад (Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2)               |
|                       | Тема 2.2 Приставным шагом в стороны                 |                                                                                                        |
|                       |                                                     | Занятие 22. Передвижение приставным шагом в стороны (Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2)    |
|                       |                                                     | Занятие 23.Передвижение приставным шагом в стороны(Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2)      |
|                       |                                                     | Занятие 24. Передвижение приставным шагом в стороны(Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2)     |
|                       | Тема 2.3 Освоение комбинационных, действий и связок |                                                                                                        |
|                       |                                                     | Занятие 25. Освоение комбинационных, действий и связок (Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2) |
|                       |                                                     | Занятие 26. Освоение комбинационных, действий и связок (Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2) |
|                       |                                                     | Занятие 27. Освоение комбинационных, действий и связок (Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2) |
|                       |                                                     | Занятие 28. Освоение комбинационных, действий и связок (Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2) |
|                       |                                                     | Занятие 29. Освоение комбинационных, действий и связок (Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2) |

|                                   |                    |                                                                                                        |
|-----------------------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                   |                    | Занятие 30. Освоение комбинационных, действий и связок (Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2) |
|                                   |                    | Занятие 31. Освоение комбинационных, действий и связок (Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2) |
|                                   |                    | Занятие 32. Освоение комбинационных, действий и связок (Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2) |
|                                   |                    | Занятие 33. Освоение комбинационных, действий и связок (Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2) |
|                                   |                    | Занятие 34. Освоение комбинационных, действий и связок (Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2) |
|                                   |                    | Занятие 35. Освоение комбинационных, действий и связок (Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2) |
|                                   |                    | Занятие 36.Освоение комбинационных, действий и связок (Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2)  |
|                                   |                    | Занятие 37. Освоение комбинационных, действий и связок (Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2) |
| Модуль3.Техника защитных действий |                    |                                                                                                        |
|                                   | Тема 3.1 Уклон     |                                                                                                        |
|                                   |                    | Занятие 38. Техника защиты.Уклон (Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2)                       |
|                                   |                    | Занятие 39. Техника защиты.Уклон (Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2)                       |
|                                   |                    | Занятие 40. Техника защиты. Уклон (Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2)                      |
|                                   |                    | Занятие 41. Техника защиты.Уклон (Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2)                       |
|                                   | Тема 3.2 Нырок     |                                                                                                        |
|                                   |                    | Занятие 42. Техника защиты. Нырок (Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2)                      |
|                                   |                    | Занятие 43. Техника защиты. Нырок (Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2)                      |
|                                   |                    | Занятие 44. Техника защиты.Нырок (Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2)                       |
| Модуль 4. Удары ногами            |                    |                                                                                                        |
|                                   | Тема 4.1 Фронт кик |                                                                                                        |
|                                   |                    | Занятие 45. Удары ногами. Фронт кик (Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2)                    |

|                        |                   |                                                                                              |
|------------------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        |                   | Занятие 46. Удары ногами. Фронт кик                                                          |
|                        | Тема 4.2 Сайд кик |                                                                                              |
|                        |                   | Занятие 47. Удары ногами. Сайд кик<br>(Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2)        |
|                        |                   | Занятие 48. Удары ногами. Сайд кик<br>(Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2)        |
|                        | Тема 4.3 Бэк кик  |                                                                                              |
|                        |                   | Занятие 49. Удары ногами. Бэк кик (Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2)            |
|                        |                   | Занятие 50. Удары ногами. Бэк кик (Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2)            |
|                        | Тема 4.4 Ронд     |                                                                                              |
|                        |                   | Занятие 51. Удары ногами. Ронд (Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2)               |
| Модуль 5. Удары руками |                   |                                                                                              |
|                        | Тема 5.1 Джеб     |                                                                                              |
|                        |                   | Занятие 52. Удары руками. Джеб (Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2)               |
|                        | Тема 5.2 Кросс    |                                                                                              |
|                        |                   | Занятие 53. Удары руками. Кросс (Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2)              |
|                        |                   | Занятие 54. Удары руками. Кросс (Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2)              |
|                        | Тема 5.3 Хук      |                                                                                              |
|                        |                   | Занятие 55. Удары руками. Хук (Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2)                |
|                        | Тема 5.4 Апперкот |                                                                                              |
|                        |                   | Занятие 56. Удары руками. Апперкот<br>(Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2)        |
|                        |                   | Занятие 57. Удары руками. Апперкот<br>(Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2)        |
|                        | Тема 5.5 Супермен |                                                                                              |
|                        |                   | Занятие 58. Удары руками. Отработка супермен (Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2) |
| Модуль 6. Растяжка     |                   |                                                                                              |
|                        |                   | Занятие 59. Растяжка (Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2)                         |
|                        |                   | Занятие 60. Растяжка (Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2)                         |

|                                     |  |                                                                                       |
|-------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------|
|                                     |  | Занятие 61. Растяжка (Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2)                  |
|                                     |  | Занятие 62. Растяжка (Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2)                  |
|                                     |  | Занятие 63. Растяжка (Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2)                  |
|                                     |  | Занятие 64. Растяжка (Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2)                  |
|                                     |  | Занятие 65. Растяжка (Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2)                  |
|                                     |  | Занятие 66. Растяжка (Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2)                  |
|                                     |  | Занятие 67. Растяжка (Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2)                  |
|                                     |  | Занятие 68. Растяжка (Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2)                  |
|                                     |  | Занятие 69. Растяжка (Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2)                  |
|                                     |  | Занятие 70. Растяжка (Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2)                  |
| Модуль 6. Итоговое занятие          |  |                                                                                       |
|                                     |  | Занятие 71. Итоговое занятие (Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2)          |
| Модуль 7. Показательное выступление |  |                                                                                       |
|                                     |  | Занятие 72. Показательное выступление (Место проведения: спорт.зал Тухачевского 58-2) |