

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР
«ДЕТСКИЙ МОРСКОЙ ЦЕНТР
ИМЕНИ АДМИРАЛА ФЁДОРА ФЁДОРОВИЧА УШАКОВА»**

Принята на заседании
педагогического совета МБОУ ДО ДМЦ
от «9» февраля 2023 г.
Протокол № 2



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ ДО ДМЦ
Д.Е.Горшина
Приказ от «9» фев. 2023 г. № 15/1-У

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ВЬЕТНАМСКОЕ ЕДИНОБОРСТВО»**

Уровень программы: базовый
Срок реализации программы: 144 часа (1 год)
(общее количество часов)
Возрастная категория: 7 - 17 лет
Состав группы: 15 человек
Форма обучения: очная
ID-номер программы в Навигаторе: 44845

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Бабенко Александр Александрович

г. Краснодар, 2023

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты.

Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа имеет ***физкультурно-спортивную направленность***.

Предметом изучения является одна из Восточных систем единоборств – Вьетнамская борьба (вьетнамское воинское искусство), включающая в себя комплекс дисциплин: самооборона, оздоровительная гимнастика (зыонгшинь), саморегуляция (аутотренинг), гигиена и массаж, философия (мифы и предания народов мира), направленных на совершенствование личности.

Актуальность программы. Наша страна переживает период, когда общество нуждается в разработке прогрессивных, научно обоснованных систем формирования человека с сильным телом, здоровой душой и высоким интеллектом.

Отчетливо видно, как обозначились основные проблемы нехватки духовных ценностей в обществе. Это, прежде всего, потеря нравственных ориентиров в сознании и поведении подростков, когда наряду со здоровыми началами возрождаются антигуманные идеи, снижается уровень нравственности.

Информационные технологии, бурный рост городов, ускорение темпов жизни повышают требования к физической закалке человека, его психики. Всеобщность физической культуры – требование времени, продиктованное объективными законами. Учащиеся не всегда могут противостоять влиянию, зачастую негативному, со стороны окружающей среды, гаджетов, мессенджеров, средств массовой информации. Знания и умения, полученные учащимися в ходе изучения программы, будут являться опорой в повышении физической закалки учащихся, укреплении их психического здоровья.

Новизна программы. Сегодня очевидна необходимость в реабилитации учащихся и обучении их способам и методам восстановления и защиты своего физического, социального, психического здоровья от негативных влияний. Примером решения этой проблемы являются восточные оздоровительные системы (восточные единоборства, различные виды оздоровительных гимнастик и др.), одной из которых является Вьетнамская система движения и оздоровления. Представленная программа предлагает один из путей реализации нравственного и физического совершенствования личности на основе нетрадиционных средств, с использованием восточных единоборств.

Педагогическая целесообразность программы. Конструктивная психология (философско-психологическая дисциплина, изучающая принципы и методы эффективного восстановления, оптимального функционирования и интегрального развития человека в течение жизненного цикла) считает восстановление человека одним из важнейших бытийных процессов и относит эффективное восстановление к достижениям восточной духовной культуры. Восточное единоборство комплексно подходит к проблеме здоровья и включает

арсенал техник, направленных на укрепление здоровья, саморегуляцию, совершенствование физических и моральных качеств. Комплексы упражнений, используемые в данной системе, позволяют обучить учащегося способам защиты себя, своего здоровья и психики от негативных влияний.

Эффективность и популярность восточных техник оздоровления определяет *педагогическую целесообразность* их использования в системе образования в качестве восстановительных.

Отличительные особенности программы:

- отличительные особенности данной образовательной программы заключаются в использовании и реализации таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и оригинальных методик по Вьетнамской борьбе, которые обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы:

- целостный (комплексный) подход к проблеме здоровья личности (здоровья физического, психического и социального);

- реабилитационно - педагогическая направленность программы (педагогическая реабилитация - это восстановление внутренних сил и энергии человека, прежде всего, душевно-духовных, для активного самовосстановления, позитивного самоизменения и саморазвития). Тем самым создаются условия для дальнейшего нормального, т.е. максимально возможного при соответствующих условиях, функционирования и развития человека;

- возможность вовлечения в физическую культуру учащихся с ослабленным здоровьем;

- использование в обучении аутотренинга, широкого арсенала дыхательных упражнений и методов саморегуляции;

- единство боевой (самооборона) и оздоровительной направленностей;

- учет индивидуальных психофизических способностей подростков и выбор своего направления в технике, что способствует самореализации личности;

- в программе представлен широкий арсенал техник и методик, с которыми должен ознакомиться ученик, для выбора на последующих этапах индивидуального направления для дальнейшего совершенствования (индивидуализация техники, выбор направление – боевого или оздоровительного и др.).

Нормативно-правовой базой создания программы послужили следующие документы:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями вступившими в силу с 01.01.2022);

2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 196 от 09.11.2018 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

3. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 N 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

4. Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи 2.4.364820» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28)

5. Краевые методические рекомендации по проектированию общеобразовательных общеразвивающих программ (2020 год).

Цель программы:

- воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности.

Достижение поставленной цели связывается с решением следующих ***задач:***

- выявление и коррекция имеющихся патологий (неправильная осанка, недостаточное физическое развитие, нарушения дыхательной, сердечно-сосудистой систем и др.);

- выявление причин социальной дезадаптации учащегося и работа по ее преодолению.

Образовательные:

- приобретение навыков укрепления здоровья через специальные упражнения (дыхательная гимнастика, элементы йоги, аутотренинг);

- привитие базовых знаний о ЗОЖ (гигиена питания, движения, дыхания и др.);

- развитие физических качеств (быстроты, силы, ловкости, выносливости и т.д.);

- изучение первичных навыков самообороны;

- изучение базовых технических действий и приемов;

- знакомство с традициями и легендами народов мира;

- развитие культуры движения (правильная осанка, жизненно важные двигательные умения и навыки);

- формирование и развитие навыков психической и физической саморегуляции;

Личностные:

- Развитие коммуникативных навыков;

- формирование культуры отношений в коллективе;

- развитие морально – волевых качеств.

Метапредметные:

- Развитие мотивации к определенному виду деятельности, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности;

- Создание условий для накопления социального опыта, позитивной мотивации обучения.

Адресат программы:

Зачисление детей для обучения по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта осуществляется при отсутствии противопоказаний к занятию соответствующим видом спорта. Содержание программы не предполагает чрезмерных физических и психических нагрузок и может быть реализована для учащихся 7 – 17 лет.

Условия приема детей. Запись на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу осуществляется через систему заявок на сайте «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края» <https://p23.навигатор.дети/>.

Программа имеет **базовый уровень**, формирующий у учащихся интерес, устойчивую мотивацию к выбранному виду деятельности. Предлагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала.

Форма обучения – очная. Предусмотрена возможность очно-дистанционной формы обучения. В программе предусмотрено использование дистанционных и комбинированных форм взаимодействия в образовательном процессе. При возникновении обоснованной необходимости, например, в период режима «повышенной готовности», программа может реализовываться с использованием дистанционных технологий или с использованием электронного обучения.

В помощь обучающимся и их родителям предлагаются дистанционные технологии посредством сервисов Zoom, платформы для онлайн-обучения CORE, электронной почты, социальных сетей YouTube и ВКонтакте, мессенджеров Viber, WhatsApp, что позволяет максимально адаптировать образование к актуальным запросам детей и родителей, а также обеспечить доступность, свободу, гибкость и индивидуальность обучения.

Особенности организации образовательного процесса – групповые занятия для детей в возрасте от 7 до 17 лет с ярко выраженным индивидуальным подходом. Виды групповых занятий по программе определяются содержанием программы и проводятся в виде лекций, практических занятий, мастер-классов, выездных тематических занятий, выполнения самостоятельной работы, соревнований и других видов учебных занятий и учебных работ.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 занятия. Продолжительность одного занятия 40 мин (определяется локальным нормативным актом образовательного учреждения).

Алгоритм учебного занятия:

Раздел занятия	Содержание занятия	Продолжительность	Методические указания
Вводный (разминка)	Дыхательные упражнения: формы «Зыонгшинь», «Дыхание тигра», «Медитация в лотосе»; ОРУ на развитие гибкости, скоростных качеств; акробатические упражнения; самомассаж. Техника безопасности.	15 минут	Направленность: подготовка организма занимающихся к предстоящей нагрузке
Основной (тренировочный)	Изучение и отработка технических действий и приемов, куэнов (форм), приемов самообороны и практическое применение изучаемых действий с партнером. Общефизические упражнения для развития силы и выносливости. Дыхательные формы.	50 минут	Следить за правильностью выполнения упражнений Контроль правильной осанки при выполнении заданий. Индивидуальный подход к дозировке упражнений в зависимости от общего функционального состояния учащихся. Контроль за состоянием занимающихся по внешним признакам утомления. Чередование дыхательных и технических упражнений, нагрузки и расслабления.
Заключительный	Дыхательно-медитативные упражнения для снятия усталости, профилактики заболеваний, повышения чувствительности восприятия (зрения, слуха, осязания, обоняния, вкуса). Массаж. Теоретическая подготовка по истории и философии, анатомии, гигиене, правилам соревнований.	15 минут	Общая направленность раздела: постепенное снижение нагрузки занятия, общая релаксация организма. Теоретическая подготовка.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ «ВЬЕТНАМСКОЕ ЕДИНОБОРСТВО»

Таблица 1

№	Наименование модуля	Всего	Теория	Практика	Виды контроля/аттестации
1.	Модуль № 1. Общая физическая подготовка и акробатика	20	0	20	Вводный. Собеседование. Медицинские показатели ЧСС, объема дыхания и др. Текущий. Практическая работа.
2.	Модуль № 2. Базовая техника и комплексы	48	0	48	Текущий. Практическая работа. Общепринятые для возрастных групп нормативы ОФП. Промежуточная аттестация. Контрольное задание. В случае необходимости может быть применен дистанционный зачет или тестирование
3.	Модуль № 3. Техника захватов и бросков.	18	0	18	Текущий. Практическая работа. Наблюдение.
4.	Модуль № 4. Оздоровление (Массаж. Гигиена. Упражнения йоги (асаны). Оказание первой помощи при заболеваниях и травмах. Духовная культура народов Востока.	40	18	22	Текущий. Практическая работа. Показатели ЧСС, объема дыхания и др.
5	Модуль № 5. Итоговые мероприятия. (Соревнования по Вьетнамской борьбе, Работа с макетами оружия и Аттестация)	18	6	12	Итоговая аттестация. Контрольное задание. Наблюдение. В случае необходимости может быть применен дистанционный зачет или тестирование
ИТОГО:		144	24	120	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Модуль 1. Общая физическая подготовка и акробатика (20 часов-практика).

1.1. Правила поведения в зале и на тренировке. Техника безопасности на тренировке. Знакомство с самостраховками;

1.2. Упражнения на развитие силы (отжимания, приседания, подтягивания);

1.3. Упражнения на развитие силы (укрепление брюшного пресса и мышц спины);

1.4. Упражнения на развитие быстроты (выполнение комплексов в различных скоростных режимах);

1.6. Упражнения на развитие гибкости (растяжки, круговые движения);

1.7. Упражнения на развитие выносливости (длительное удержание статических поз);

1.8. Беговая разминка;

1.9. Изучение группировок. Изучение перекатов. Изучение кувырков;

1.10. Изучение самостраховок при падениях, и выполнении упражнений.

*(На каждом занятии проводятся физические упражнения. Темы занятий повторяются для отработки практических навыков).

Дидактический материал:

1.1. Правила поведения в спортивном зале.

<https://infopedia.su/23x4289.html>

Знакомство с самостраховками.

<http://www.physical-education.ru/kvpd-tv.html#>

<http://bookitut.ru/Osnovy-rukopashnogo-boya.12.html>

1.2. Упражнения на развитие силы (отжимания, приседания, подтягивания)

<https://clck.ru/ebwMy>

<https://clck.ru/ebwRq>

1.3. Упражнения на развитие силы (укрепление брюшного пресса и мышц спины);

<https://clck.ru/ebwVg>

<https://clck.ru/ebwYZ>

1.4. Упражнения на развитие быстроты (выполнение комплексов в различных скоростных режимах);

<https://clck.ru/ebwas>

<https://infopedia.su/9x48c7.html>

1.6. Упражнения на развитие гибкости (растяжки, круговые движения);

<https://clck.ru/ebwi6>

<https://clck.ru/ebwmu>

1.7. Упражнения на развитие выносливости (длительное удержание статических поз);

<https://clck.ru/ebwoW>

<https://mydocx.ru/3-30439.html>

1.8. Беговая разминка;

<https://fiteria.ru/statji/begovye-uprazhneniya-dlya-razminki.html>

<http://we-changers.narod.ru/razminka.htm>

1.9. Изучение группировок. Изучение перекатов. Изучение кувырков;

<https://clck.ru/ebwuc>

https://bstudy.net/752851/pedagogika/akrobaticheskie_uprazhneniya

1.10. Изучение самостраховок при падениях, и выполнении упражнений.

<http://zodorov.ru/priemi-samostrahovki-pri-padenii.html>

<https://clck.ru/ebwyX>

Модуль 2. Базовая техника и комплексы (48 часов - практика).

- 2.1. Разучивание стоек Чуан Би и Лап Тан;
- 2.2. Разучивание стоек Чун Бин Тан и Лиен Хоа Тан; Разучивание ударов кулаком Дам Тханг и Дам Мок;
- 2.3. Разучивание стоек Динь Тан и Чао Ма Тан;
- 2.4. Разучивание ударов ребром ладони Тьем Хай и Тьем Мот;
- 2.5. Разучивание связки (куэна) стоек;
- 2.6. Разучивание техники ходьбы по квадрату;
- 2.7. Разучивание передвижений в стойке Чунь Бинь Тан;
- 2.8. Разучивание удара ногой Да Тханг и Да Хат;
- 2.9. Разучивание удара ногой Да Тат;
- 2.10. Разучивание техники ходьбы по квадрату с ударами ногами и блоками руками;
- 2.11. Разучивание удара Тьем Хай во вращении.
- 2.12. Разучивание куэна «Обезьяна, срывающая плоды»;
- 2.13. Выполнение куэна «Обезьяна, срывающая плоды»;
- 2.14. Разучивание куэна «Лапы обезьяны»;
- 2.15. Разучивание 1-й части куэна «Летящий змей»;
- 2.16. Разучивание 2-й части куэна «Летящий змей»;
- 2.17. Разучивание практического применения приемов 1-й и 2-й частей куэна «Летящий змей»;
- 2.18. Разучивание 3-й и 4-й частей куэна «Летящий змей»;
- 2.19. Разучивание 5-й и 6-й частей куэна «Летящий змей»;
- 2.20. Разучивание и выполнение куэна «Подарок учителя»;
- 2.21. Разучивание куэна «Локти дракона»;
- 2.22. Разучивание куэна «Колени дракона»;
- 2.23. Разучивание куэна «Хвост дракона»;
- 2.24. Разучивание и выполнение куэна «Полёт дракона».

Дидактический материал:

1. Разучивание стоек Чуан Би и Лап Тан;
<https://sport.wikireading.ru/11530>
2. Разучивание стоек Чун Бин Тан и Лиен Хоа Тан; Разучивание ударов кулаком Дам Тханг и Дам Мок;
<https://www.youtube.com/watch?v=fVkyhyl5ABU>
3. Разучивание стоек Динь Тан и Чао Ма Тан;
<https://www.youtube.com/watch?v=fVkyhyl5ABU>
4. Разучивание ударов ребром ладони Тьем Хай и Тьем Мот;
<https://www.youtube.com/watch?v=ZOli5fDknUM>
5. Разучивание связки (куэна) стоек;
<https://www.youtube.com/watch?v=fVkyhyl5ABU>
6. Разучивание техники ходьбы по квадрату;

- <https://www.youtube.com/watch?v=fVkyhyl5ABU>
7. Разучивание передвижений в стойке Чунь Бинь Тан;
<https://www.youtube.com/watch?v=fVkyhyl5ABU>
8. Разучивание удара ногой Да Тханг и Да Хат;
<https://www.youtube.com/watch?v=oC0H9jiEaHk>
9. Разучивание удара ногой Да Тат;
<https://www.youtube.com/watch?v=VbBrcwiU-cw>
10. Разучивание техники ходьбы по квадрату с ударами ногами и блоками руками;
<https://www.youtube.com/watch?v=IRLYF-WOAsg>
11. Разучивание удара Тьем Хай во вращении.
<https://www.youtube.com/watch?v=2rBXpk8oMzw>
12. Разучивание куэна «Обезьяна, срывающая плоды»
https://www.youtube.com/watch?v=pd1MK3ZY_5E
13. Выполнение куэна «Обезьяна, срывающая плоды»;
https://www.youtube.com/watch?v=pd1MK3ZY_5E
14. Разучивание куэна «Лапы обезьяны»;
https://www.youtube.com/watch?v=pd1MK3ZY_5E
15. Разучивание 1-й части куэна «Летающий змей»;
<https://www.youtube.com/watch?v=GgAtI-QXNAg>
16. Разучивание 2-й части куэна «Летающий змей»;
https://www.youtube.com/watch?v=z4tMd_8kzWY
17. Разучивание практического применения приемов 1-й и 2-й частей куэна «Летающий змей»;
https://www.youtube.com/watch?v=z4tMd_8kzWY
18. Разучивание 3-й и 4-й частей куэна «Летающий змей»;
https://www.youtube.com/watch?v=z4tMd_8kzWY
19. Разучивание 5-й и 6-й частей куэна «Летающий змей»;
https://www.youtube.com/watch?v=z4tMd_8kzWY
20. Разучивание и выполнение куэна «Подарок учителя»;
<https://www.youtube.com/watch?v=MBUdOeRZMs8>
21. Разучивание куэна «Локти дракона»;
<https://www.youtube.com/watch?v=QDAPGTJvDt0>
22. Разучивание куэна «Колени дракона»;
<https://www.youtube.com/watch?v=QDAPGTJvDt0>
23. Разучивание куэна «Хвост дракона»;
<https://www.youtube.com/watch?v=QDAPGTJvDt0>
24. Разучивание и выполнение куэна «Полёт дракона».
<https://www.youtube.com/watch?v=QDAPGTJvDt0>

Модуль 3. Техника захватов и бросков (18 часов - практика).

- 3.1. Разучивание освобождения от захватов за плечо, руку;
- 3.2. Разучивание освобождения от захвата за волосы;
- 3.3. Разучивание бросков в стойках Чуан Би и Лап Тан;
- 3.4. Разучивание бросков в стойках Чун Бин Тан и Динь Тан;

- 3.5. Разучивание приемов защиты от удара палкой;
- 3.6. Разучивание приемов от бокового удара ногой;
- 3.7. Разучивание приемов от прямого удара ногой;
- 3.8. Техники владения оружием в стойках;
- 3.9. Техники владения оружием в передвижении.

Дидактический материал:

1. Разучивание освобождения от захватов за плечо, руку;
<https://plankonspekt.ru/vs/fizicheskaya-podgotovka/rb/ruboy-22.html>
<https://clck.ru/emeq9>
<https://www.youtube.com/shorts/OAqBtNMcSPQ>
2. Разучивание освобождения от захвата за волосы;
<https://www.vipv.ru/sluzhebnaia-podgotovka/osvobozhdenie-ot-zakhvatov>
<https://www.youtube.com/shorts/OAqBtNMcSPQ>
3. Разучивание бросков в стойках Чуан Би и Лап Тан;
<https://www.youtube.com/watch?v=LczksxqQTQo>
4. Разучивание бросков в стойках Чун Бин Тан и Динь Тан;
<https://www.youtube.com/watch?v=LczksxqQTQo>
5. Разучивание приемов защиты от удара палкой;
<https://www.youtube.com/watch?v=LczksxqQTQo>
6. Разучивание приемов от бокового удара ногой;
<https://www.youtube.com/shorts/OAqBtNMcSPQ>
7. Разучивание приемов от прямого удара ногой;
<https://www.youtube.com/shorts/OAqBtNMcSPQ>
8. Техники владения оружием в стойках;
<https://www.youtube.com/shorts/XZogbNXiTJc>
9. Техники владения оружием в передвижении.
<https://www.youtube.com/shorts/XZogbNXiTJc>

Модуль 4. Оздоровление (40 часов. 18 – теория, 22 - практика).

- 4.1. Постановка четырехфазного дыхания;
- 4.2. Изучение различных типов дыхания. Разучивание дыхательного комплекса: «Зыонгшинь»;
- 4.3. Выполнение дыхательного комплекса «Зыонгшинь»;
- 4.4. Разучивание дыхательного комплекса «Дыхание тигра»;
- 4.5. Разучивание дыхательного комплекса «Дыхание в лотосе»;
- 4.6. Выполнение дыхательного комплекса «Дыхание в лотосе»;
- 4.7. Разучивание 1-го вида 1-й группы упражнений Зыонгшинь;
- 4.8. Казачьи техники рукопашного боя без оружия;
- 4.9. Изучение самомассажа «Массаж лентя»;
- 4.10. Примеры оптимального, здорового режима дня; Знакомство с Правилами гигиены;
- 4.11. Разучивание поз йоги: Гора, Вытянутый треугольник, Развёрнутый треугольник, Боковой угол;
- 4.12. Разучивание поз: Герой 1, Герой 2, Герой 3, Разучивание поз: Полумесяц, Цапля, Боковой треугольник;

- 4.13. Оказание первой помощи при ушибах ног и рук;
- 4.14. Оказание первой помощи при ушибах головы;
- 4.15. Оказание помощи при тепловом ударе и переохлаждении;
- 4.16. Народные методы оздоровления; Бытовые традиции и правила поведения;
- 4.17. Знакомство с историей возникновения воинских искусств;
- 4.18. Знакомство с теорией Инь-Ян Востока;
- 4.19. Знакомство с легендами Вьетнама;
- 4.20. Изучение духовных традиций народа.

Дидактический материал:

1. Постановка четырехфазного дыхания;
<https://www.youtube.com/watch?v=Zp6uoonZDaQ>
2. Изучение различных типов дыхания.
<https://www.youtube.com/watch?v=-uL4ZE8J7ck>
Разучивание дыхательного комплекса: «Зыонгшинь»;
<https://www.youtube.com/watch?v=Zp6uoonZDaQ>
3. Выполнение дыхательного комплекса «Зыонгшинь»;
<https://www.youtube.com/watch?v=6Xquruxcauc>
4. Разучивание дыхательного комплекса «Дыхание тигра»;
<https://www.youtube.com/watch?v=NBVPHqwmTrA>
5. Разучивание дыхательного комплекса «Дыхание в лотосе»;
<https://www.youtube.com/watch?v=My28p8zluZM>
6. Выполнение дыхательного комплекса «Дыхание в лотосе»;
<https://www.youtube.com/watch?v=fMp0WoTEcC8>
7. Разучивание 1-го вида 1-й группы упражнений Зыонгшинь;
https://www.youtube.com/watch?v=QD3Z0HgDi_M
8. Казачьи техники рукопашного боя без оружия;
<https://www.youtube.com/watch?v=fMp0WoTEcC8>
9. Изучение самомассажа «Массаж лентя»;
<https://www.youtube.com/watch?v=w52eCnLNZn0>
10. Примеры оптимального, здорового режима дня; Знакомство с Правилами гигиены;
<https://clck.ru/S2j7K>
11. Разучивание поз йоги: Гора, Вытянутый треугольник, Развёрнутый треугольник, Боковой угол;
<https://www.youtube.com/watch?v=Eg4bIWHYTjo>
12. Разучивание поз: Герой 1, Герой 2, Герой 3, Разучивание поз: Полумесяц, Цапля, Боковой треугольник;
<https://www.youtube.com/watch?v=YJf7r9V8wiU>
13. Оказание первой помощи при ушибах ног и рук;
<https://гтокраснодар.рф/техника-выполнения-испытаний/туристский-поход/оказание-первой-помощи-при-ушибах-сса/>
14. Оказание первой помощи при ушибах головы;
<https://гтокраснодар.рф/техника-выполнения-испытаний/туристский-поход/оказание-первой-помощи-при-ушибах-сса/>

15. Оказание помощи при тепловом ударе и переохлаждении;
<https://clck.ru/SqtND>
16. Народные методы оздоровления; Бытовые традиции и правила поведения;
<https://clck.ru/WvANz>
17. Знакомство с историей возникновения воинских искусств;
<https://vietvoda.ru/gazeta-vet-vo-dao>
18. Знакомство с теорией Инь-Ян Востока;
<https://www.mfa.gov.cn/ce/cgkhb//rus/gyzg/zg7/t118263.htm>
19. Знакомство с легендами Вьетнама;
<https://iq.hse.ru/news/519920065.html>
20. Изучение духовных традиций народа
<https://igsu.ranepa.ru/p50856/p52571/p53335/>

Модуль 5. Итоговые мероприятия (18 часов. 6 - теория, 12 - практика).

- 5.1. Знакомство с правилами соревнований;
- 5.2. Знакомство с правилами в разделе соревнований «Куэн без оружия»;
- 5.3. Знакомство с правилами раунда «Выталкивания из круга»;
- 5.4. Обучение стрельбе из духовой трубки;
- 5.5. Отработка стрельбы из духовой трубки;
- 5.6. Обучение метанию дротиков;
- 5.7. Обучение работе с макетом ножа;
- 5.8 Подготовка к аттестации;
- 5.9. Аттестационный экзамен. Задания на лето. Освещение планов на следующий учебный год.

Дидактический материал:

1. Знакомство с правилами соревнований;
vk.com/@347446134-pravila-sorevnovanii-krasnodarskoi-kraevoi-federacii-vet-vo
2. Знакомство с правилами в разделе соревнований «Куэн без оружия»;
vk.com/@347446134-pravila-sorevnovanii-krasnodarskoi-kraevoi-federacii-vet-vo
3. Знакомство с правилами раунда «Выталкивания из круга»;
vk.com/@347446134-pravila-sorevnovanii-krasnodarskoi-kraevoi-federacii-vet-vo
4. Обучение стрельбе из духовой трубки;
<https://youtu.be/XjZXvL-i3eE>
5. Отработка стрельбы из духовой трубки;
<https://youtu.be/XjZXvL-i3eE>
6. Обучение метанию дротиков;
<https://youtu.be/hs4sA8CuXNw>
7. Обучение работе с макетом ножа;
<https://clck.ru/epnhM>
- 8 Подготовка к аттестации;
<https://clck.ru/en9Xt>
9. Аттестационный экзамен. Задания на лето. Освещение планов на следующий учебный год.
<https://clck.ru/en9Xt>

Примечание: Темы модулей программы чередуются в течение года и могут изучаются независимо от места их нахождения в программе. На каждом занятии проводятся игровые упражнения. Темы занятий могут повторяться для отработки практических навыков.

Воспитательный блок программы дополнительного образования реализуется

- через работу с учащимися на занятиях или на внеучебных мероприятиях, которые можно реализовать через лекции, тренинги, мастер-классы, беседы, экскурсии, игры, соревнования;

- через привлечение учащихся в общие мероприятия учреждения, приуроченные к праздникам и памятным датам, например, флешмобы, фестивали, акции и т.п.

- через работу с родителями учащихся как индивидуальную, так и групповую (соборания, тренинги, мастер-классы, акции, всеобуч).

Примерные темы воспитательной работы с обучающимися:

«Коммуникативный круг»

Вьетнамский Новый год (Тет Нгуен Дан). Философские и морально – нравственные основы вьетнамских единоборств. Обычаи и традиции Вьетнама. Интересные достопримечательности Вьетнама. Особенности поведения вьетнамцев. Красота по-вьетнамски. Быт и обычаи вьетнамцев. Основные религиозные течения Вьетнама. Особенности культуры вьетнамского народа.

Планируемые результаты освоения программы и способы определения их результативности.

Способы определения результатов.

Метапредметные результаты:

Регулятивные умения:

- первоначальные умения выделять ориентиры действий на новом учебном материале в сотрудничестве с педагогом;

- первоначальные умения планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

- первоначальные умения осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.

Познавательные умения (умения учиться):

- первоначальные умения проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

- первоначальные навыки решения творческих задач и навыки поиска, анализа и интерпретации информации;

- первоначальные навыки добывать необходимые знания и с их помощью проделывать конкретную работу;

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий.

Коммуникативные навыки (первоначальные умения):

- выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);

- координировать свои усилия с усилиями других;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- задавать вопросы;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.

Ожидаемый предметный результат:

- приобретение навыков укрепления здоровья через специальные упражнения (дыхательная гимнастика, элементы йоги, аутотренинг);
- привитие базовых знаний о ЗОЖ (гигиена питания, движения, дыхания и др.);
- развитие физических качеств (быстроты, силы, ловкости, выносливости и т.д.);
- приобретение первичных навыков самообороны;
- знание базовых технических действий и приемов;
- знание некоторых традиций и легенд народов мира;
- совершенствование культуры движения (правильная осанка, жизненно важные двигательные умения и навыки);
- формирование первичных навыков психической и физической саморегуляции;

улучшение физического самочувствия, появление интереса к данному курсу занятий; укрепление связей в коллективе; пробуждение уважения и интереса к культурным традициям народов мира; овладение техническими действиями и приемами самообороны первой ступени; рост физических возможностей организма (скорости, силы, выносливости); улучшение деятельности дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем организма; развитие интереса к познанию своего организма.

Способы определения результатов.

Метод отслеживания результатов: опрос, тесты на проверку физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).

Целью обучения является привитие устойчивых навыков здорового образа жизни, овладение приемами самообороны, освоение техники движения и дыхания, создание установки на овладение глубокими теоретическими и практическими знаниями.

Виды, формы и методы контроля

Таблица 2

Задачи	Ожидаемый результат	Метод отслеживания результатов и контроля
Постановка четырехфазного дыхания, формирование контроля за процессом дыхания, внутренним состоянием, изучение асан йоги	Улучшение деятельности дыхательной, сердечно-сосудистой и др. систем организма	Медицинские показатели ЧСС, объема дыхания и др.
Изучение самомассажа, первой помощи, анатомии	Интерес к познанию своего организма	Опрос
Развитие физических качеств	Рост физических возможностей организма (скорости, силы, выносливости)	Общепринятые для возрастных групп нормативы ОФП
Изучение технических действий и приемов самообороны первой степени обучения	Овладение техническими действиями и приемами самообороны первой степени	Аттестация (оценка выполняемых приемов)
Изучение мифологии и культуры народов мира	Уважение и интерес к культурным традициям народов мира, укрепление связей в коллективе	Наблюдение

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации.

Условия реализации программы

Содержание программы позволяет формировать разновозрастные группы обучающихся, т.к. носит общеразвивающий характер. В отдельных случаях занятия по программе могут быть перестроены в индивидуальный учебный план в связи с необходимостью применения индивидуальной образовательной траектории учащегося. Материал преподаётся с учётом психофизических, интеллектуальных и возрастных особенностей детей.

Методика работы по программе характеризуется общим поиском эффективных технологий, позволяющих конструктивно воздействовать как на развитие физических качеств учащихся, на решение их индивидуально-личностных проблем, так и на совершенствование среды их жизнедеятельности. Поэтому важное значение приобретает изучение материала детьми, находящимися в трудной жизненной ситуации.

Важнейшее требование к занятиям:

- дифференцированный подход к обучающимся с учетом их здоровья, физического развития, двигательной подготовленности;
- формирование у учащихся навыков для самостоятельных занятий спортом и получения новых знаний.

Нами предполагается использовать методики, основанные на постепенном изучении программного материала.

Основные методы обучения:

Словесные – объяснение, рассказ, диалог, работа по предметным рядам.

Наглядные – демонстрация иллюстраций, раздаточный материал.

Практические - упражнения, тренировки, наблюдение, практические задания.

Проблемное обучение – поиск (самостоятельный поиск ответа на поставленный вопрос или задание), самостоятельная разработка идеи задания.

Основные методы воспитания:

Убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Основные педагогические технологии:

- индивидуализации обучения;
- группового обучения;
- дифференцированного подхода к обучению;
- игровой деятельности;

Формы проведения занятий – тренировка, комбинированное занятие, индивидуальная работа, беседа.

Организационные условия:

- учет возрастных особенностей детей;
- осуществление мотивации на развитие познавательного интереса на занятиях;

- создание педагогических ситуаций с использованием нестандартных методов, форм и заданий творческого взаимодействия в системе развития творческого потенциала;
- высокий уровень творческой профессиональной культуры педагога;
- использование индивидуальных, дифференцированных заданий;
- постановка руководителем интересной и понятной цели занятия;
- реализация основных теоретических подходов планирования всей деятельности;

Педагогические условия :

- эмоциональная насыщенность занятий;
- создание атмосферы сотворчества, характеризующейся доверительностью, открытостью, культурой взаимодействия учащихся;
- гуманистически ориентированной обучающей среды, обеспечивающей осуществление целенаправленной педагогической поддержки в развитии познавательного потенциала учащихся;
- элементы включенности семьи в образовательный процесс (взаимодействие), позволяющее реализовать учащимся свои индивидуальные интересы.

Кадровое обеспечение

Важные профессиональные качества личности педагога:

- способность к творчеству, умение находить и в доступной форме передавать детям информацию;
- уважение, симпатия к учащимся.

При хорошо созданных условиях педагогом на занятиях дети проявляют способность к глубокой сосредоточенности, прекрасно справляются с любым заданием, что создает основу успешной реализации программы.

Материально-технические средства, необходимые для реализации программы:

- помещение для проведения тренировочных занятий оборудованное в соответствии с требованиями действующего СанПиН;
- специальные учебные тренажеры для работы оружием: манекены, муляжи, мишени, защитное снаряжение;
- кимоно;
- инвентарь для проведения выездных лагерей и походов (палатки, спальные мешки и др.);
- специальная литература.

Средства для реализации программы:

- лекционный материал по истории и философии,
- учебные видеофильмы,
- тестовый материал для выявления знаний, по профориентации, материал для творческих работ (макеты спортивного оружия, музыкальное сопровождение и др.),
- методическая литература.

Специальные средства, необходимые для реализации программы:

№	Раздел	Методические указания	Техническое оснащение
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	Во время разминки рекомендуется выполнять упражнения для развития гибкости и быстроты; в основной части – силовые упражнения.	Спортзал, маты
2	Боевая акробатика.	Разучивание падений, страховок и кувырков на мягком покрытии. Затем – на жестком.	Гимнастические маты
3	Базовая техника.	Каждое техническое движение (блок, удар ногой, рукой) поделено на четыре фазы. После освоения траектории рекомендуется выполнять с напряжением мышц (сила) и расслаблением мышц (скорость). Повторять одно действие не более 10 раз, затем смена положения. Отрабатывать в наиболее сложных положениях (стоя, лежа, сидя). Отрабатывать в практике с партнером. На мешках и «лапах»	Гимнастические палки, мешки, лапы
4	Формальные комплексы (куэны).	Учитывать цели куэнов: «обезьянка» - быстрота и ловкость; «дракон» - гибкость и сила «леопард» - сила ног; «птица» - сила рук; «медведь» - сила и ловкость; «змея» - гибкость и скорость»; «тигр» - сила, укрепление костей. Проводить в игровой форме. Отрабатывать действия в практике с партнером.	Видеофильмы, литература
5	Техника захватов и бросков.	Выполняется с партнером. Рекомендуется освоение общих принципов: уход с линии атаки, ответны бросок, фиксация противника но в различных ситуациях.	Макеты ножей, палки (шесты).
6	Дыхательные упражнения.	Выполнять во всех частях тренировки. Осуществлять контроль методом визуального наблюдения и опроса за состоянием. Следить за правильностью осанки.	Достаточная вентиляция.
7	Массаж. Гигиена. Позы йоги (асаны)	Анатомические знания рекомендуется использовать во время тренировочного процесса. Теоретическую и практическую подготовку по массажу осуществлять в соответствии с учебно-методической литературой.	Духовые трубки со стрелками, деревянные палки и мечи, мишени, дротики (дартс), лук и стрелы.

		Рекомендуется применять упражнения для самоконтроля при выполнении всех технических действий. Гимнастику Зыонгшинь – в заключительной части тренировки для снятия усталости.	
8	Оказание помощи при заболеваниях и травмах	Привитие навыков оказания первой помощи	
9	Духовная культура народов Востока.	Ученики изучают история возникновения воинских искусств, 11 заповедей, регламентирующих поведение ученика на тренировке и в обществе, мифы и легенды народов мира, где отражены этические и эстетические нормы различных народов	
10	Соревнования по Вьетнамской борьбе	Рекомендуется допускать учеников к соревнованиям с первой ступени обучения.	Мифы народов мира; литература по истории воинских искусств, культуре и традициям различных народов.
11	Работа с макетами оружия.	Работа с учебным оружием осуществляется под строгим контролем инструктора, после проведения обязательного инструктажа по технике безопасности. Работа с предметами позволяет развить координацию движений, вырабатывает ответственное отношение к партнерам по тренировке, усиливает эффект выполняемых упражнений.	Макеты оружия
12	Аттестация.	Подготовка и проведение в соответствии с Положением	

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

По данной программе проводится аттестация:

- *вводная,*
- *промежуточная,*
- *итоговая.*

Аттестация основывается на индивидуальном подходе к каждому ребенку. *Цель* – выявление уровня развития способностей и личностных качеств, обучающихся и их соответствие прогнозируемым результатам образовательных программ.

- *Вводная* аттестация проводится в начале учебного года (сентябрь), определяет начальный уровень подготовки детей.

- *Промежуточная* аттестация проводится **по необходимости** и усмотрению педагога (при затруднении детей усваивать данную тему, программу), по итогам первого полугодия обязательно.

- *Итоговая* аттестация – в конце второго полугодия по завершению курса обучения (апрель-май).

Результат аттестации фиксируется в 4-х уровнях:

- - минимальный
- - базовый
- - повышенный
- - творческий.

Характеристика уровней.

- *Минимальный* – учащийся программу не усвоил, т.е. не приобрел предусмотренную учебным планом сумму знаний, умений и навыков; не выполнил задач, поставленных перед ним педагогом.

- *Базовый* – учащийся стабильно занимается, выполняет учебную программу, свободно ориентируется в изученном материале.

- *Повышенный* – учащийся проявляет устойчивый интерес к изучаемому предмету; не только выполняет программу, но и стремится к дополнительным занятиям, принимает участие в конкурсах, выставках городского уровня и выше.

- *Творческий* – учащийся выполняет программу, дополнительно самостоятельно занимается, проявляет ярко выраженные способности к изучаемой дисциплине, стабильно участвует в конкурсах, выставках, фестивалях, занимает призовые места.

Критерии уровней аттестации по образовательной области, задания разрабатываются педагогом самостоятельно.

Промежуточная аттестация:

признаки	минимальный	базовый	повышенный	творческий
Упражнения на силу, быстроту и выносливость	Учащийся плохо справляется с упражнениями на силу, быстроту и выносливость	Учащийся уверенно справляется с упражнениями на силу и быстроту	Учащийся вынослив, уверенно справляется со всеми упражнениями на силу и быстроту;	Учащийся вынослив, уверенно справляется со всеми упражнениями на силу, быстроту и гибкость
элементы боевой акробатики	не усвоил элементы боевой акробатики	вынослив; усвоил некоторые элементы боевой акробатики	усвоил все элементы боевой акробатики	усвоил все элементы боевой акробатики и выполняет их связками

навыки базовой техники	не приобрел навыки базовой техники	приобрел; навыки базовой техники: удары руками и ногами	имеет прочные навыки по базовой технике: все удары руками и ногами	имеет прочные навыки по базовой технике: все удары руками и ногами и их названия
основные стойки	не владеет стойками	приобрел; навыки базовой техники: удары руками и ногами	освоил все стойки	освоил все стойки и их названия
формальные комплексы упражнений по технике	формальные комплексы упражнений по технике обезьяны, куэн «Летающий змей» и «Локти Дракона» запомнил не полностью.	выполняет комплексы упражнений по технике обезьяны, куэн «Летающий змей» и «Локти Дракона» в связках.	выполняет комплексы упражнений по технике обезьяны, куэн «Летающий змей» и «Локти Дракона» в целом.	выполняет комплексы упражнений по технике обезьяны, куэн «Летающий змей» и «Локти Дракона» и применяет их в практике

Итоговая аттестация:

признаки	минимальный	базовый	повышенный	творческий
формальными комплексами упражнений по технике Дракона	Учащийся плохо справляется с формальными комплексами упражнений по технике Дракона, запомнил не полностью	Учащийся уверенно выполняет куэны «Колени Дракона», «Хвост Дракона» по связкам..	Учащийся уверенно выполняет куэны «Колени Дракона», «Хвост Дракона», «Полёт Дракона» в целом	Учащийся выполняет и применяет на практике куэны «Летающий змей», «Колени Дракона», «Хвост Дракона», «Полёт Дракона»
приемы освобождения от захватов	плохо усвоил приемы освобождения от захватов	хорошо усвоил все приёмы освобождения от захватов	хорошо усвоил все приёмы освобождения от захватов и защиты от удара палкой	хорошо усвоил и применяет на практике приёмы освобождения от захватов и защиты от ударов палкой, ногой
фазы и типы дыхания, самомассажа и позы йоги	имеет слабое представление о фазах и типах дыхания, о самомассаже и о позах йоги	имеет прочное представление о фазах и типах дыхания, о самомассаже, о позах йоги	освоил дыхательный комплекс «Зыонгшинь», усвоил последовательно выполнение	твёрдо усвоил дыхательный комплекс «Зыонгшинь», «Дыхание тигра», «Дыхание в лотосе»; уверенно

			самомассажа «Массаж лентя» и поз йоги	выполняет самомассаж «Массаж лентя», и позы йоги
оказание первой помощи	имеет слабое представление об оказании первой помощи;	имеет прочное представление об оказании первой помощи	может рассказать об основных правилах оказания первой помощи	может применить основные правила оказания первой помощи
навыки работы с макетами боевого оружия (духовой трубкой, луком и дротиками)	имеет общее представление о работе с макетами оружия и о правилах соревнований по Вьетнамскому единоборству.	имеет представление о работе с духовой трубкой, луком и дротиками	уверенно работает с духовой трубкой, луком, дротиками и ножом	уверенно владеет всеми видами учебного оружия,
правила соревнований по Вьетнамскому единоборству.	имеет общее представление о правилах соревнований по Вьетнамскому единоборству.	знает основные положения правил соревнований по Вьетнамскому единоборству.	освоил правила соревнований по Вьетнамскому единоборству в разделах «Куэн без оружия» и «куэн с оружием» и принимает в них посильное участие.	твердо усвоил правила соревнований по Вьетнамскому единоборству в разделах «Куэн без оружия», «Куэн с оружием» и «Выталкивание из круга», занимает призовые места в турнирах по Вьетнамскому единоборству.

Формы аттестации обучающихся.

Алгоритмизация действий обучающихся: наблюдение за соблюдением правил и логики действий при выполнении определенного задания.

Комбинированная: наблюдение, решение проблемы, диагностические задания и т.д.

Подведение **текущих итогов** реализации программы может осуществляться в форме **специальных** аттестаций, фестивалей воинских искусств, соревнований, а так же опроса, тестирования .

В системе Вьетнамкой борьбы разработана система аттестации, которая позволяет определить уровень квалификации учеников и определить их умения, уровень физической подготовки и знаний.

Прошедшему аттестацию присваивается соответствующий КАП или ДАНГ (разряд). Квалификация начинается с нулевого КАПа – (начальный разряд), право ношения белого пояса. В дальнейшем, по мере прохождения аттестаций: сдача требований, подтверждение требований, присвоение КАПа или ДАНГа, на пояс нашиваются синие или зелёные полоски:

- 1 КАП - одна полоска;
- 2 КАП - две полоски;
- 3 КАП - три полоски;
- 4 КАП - четыре полоски;
- 5 КАП - синий пояс;
- I ДАНГ - черный пояс с одной зеленой нашивкой;
- II ДАНГ - черный пояс с двумя зелеными нашивками;
- III ДАНГ - черный пояс с тремя зелеными нашивками и т. д. до VIII ДАНГа.

Для каждой ступени разработана своя *система квалификационных требований*. Практические и теоретические знания разбиты на отдельные технические действия, которые оцениваются по десятибалльной системе.

Система поясов является хорошим стимулом для роста учеников.

Опрос позволяет определить образ жизни учеников, отследить их самочувствие, выяснить уровень знаний по изучаемым разделам. *Тестирование* проводится с целью выявления уровня психологической устойчивости учеников к негативным факторам окружающей среды.

Образовательный результат определяется как итог совместного взаимодействия педагога и ребенка в процессе образовательной деятельности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога:

1. Адамович Г.Э. Кхиконг (Первая ступень). Минск. 1993.
2. Адамович Г.Э., Мурзич К.В. Методы цигун в реабилитации больных с неврологическими проявлениями остеохондроза позвоночника. Минск. 1999.
3. Адамович Г.Э., Слободчиков И. М. Правила соревнований школы «Тхиен Дыонг». М., 1998.
4. Адамович Г.Э. Философия. Справочник инструктора. Минск 2000. 133 с.
5. Адамович Г.Э. Цигун. – Минск, 1998, - 297 с., ил.
6. Адамович Г.Э. Цигун «Пески судьбы». Минск, 2019, - с.172.
7. Бабенко А.А. Программа проведения учебно-тренировочной экспедиции «Школа Здоровья». Краснодар, 2013.
8. Бабенко А.А. Программа проведения спортивно-оздоровительной экспедиции «Школа Мужества». Краснодар, 2013.

Литература для учащихся:

9. Адамович Г.Э. Первый год обучения. Учебное пособие. – Минск, 1995, - 160 с., ил.
10. Адамович Г.Э., Слободчиков И. М. Правила соревнований школы «Тхиен Дыонг». М., 1998.
11. Аттестационные требования на 1-й – 4-й капы Школы Вьет Во Дао «Тхиен Дыонг», Краснодар, 2019, - 12 с.

Дидактическое обеспечение:

1. Схематические рисунки форм и базовых действий во Вьет Во Дао;
2. Требования для аттестации ученика Вьет Во Дао.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.dao-vrn.ru/schools/thien-dyong>.
2. <http://www.martialsport.ru/vet-vo-dao>.
3. <http://www.vietvodaо.ru>.
4. <http://www.vvd12.ru>.
5. Обычаи Вьетнама [Электронный ресурс] // Велл-Тревел : офиц. сайт. – Режим доступа: <https://clck.ru/g59nA>