

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2 с кадетскими классами»

ПРИНЯТО с поправками педагогическим советом
от 06.07.2023 протокол № 17

УТВЕРЖДЕНО с изменениями и дополнениями
приказом директора МБОУ СОШ №2 с кадетскими
классами от 01.08.2023 г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа

«Фланкировка»

физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся 12-16 лет

Срок реализации 3 года

Составитель: педагог дополнительного
образования Полицинский Иван
Владимирович

Великий Устюг
2023

Пояснительная записка

Военно-прикладная физическая подготовка «Фланкировка» представляет собой специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями службы в рядах российской армии и трудовой деятельности, в соответствии с казачьими воинскими традициями.

Программа разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Паспорт национального проекта «Образование» (утв. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16);
3. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» (утв. Постановлением Правительства РФ от 26.12.2017 № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
6. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
8. Устав МБОУ «СОШ № 2 с кадетскими классами»

Программа «Фланкировка» физкультурно-спортивно направленной. По функциональному предназначению программа является специализированной; по форме организации – групповой, комплексной.

Новизна. Программа «Фланкировка», реализуется в рамках профильной подготовки, предназначена для учащихся кадетских классов МБОУ «СОШ № 2 с кадетскими классами». Она является составляющей казачьей направленности и направлена на:

- изучение основного вида традиционного казачьего искусства – «фланкировки» (владение шашкой, нагайкой);
- целенаправленную работу по формированию потребности в физическом развитии;
- формирование высоких моральных и психологических качеств подростков и молодежи, преданности к своему народу и готовности к его защите; Казаки всегда славились своей силой, ловкостью и умением работать с оружием. Фланкировка как традиционное казачье боевое искусство, в наши дни становится увлекательным, доступным и стремительно развивающимся видом спорта.

Актуальность. Программа прикладного направления имеет большое значение для решения ряда воспитательных и социальных проблем, представляющую собой определенную систему содержания, форм, методов и приемов педагогических воздействий.

Педагогическая целесообразность. Отношения подростков к обществу, к родителям, к самому себе напрямую зависят от их процессов адаптации в социальной среде. Если по каким-либо причинам, этот процесс нарушается, то возрастает вероятность отклонения от общепринятых норм поведения у подростков на следующих стадиях всего их жизненного цикла.

Подростковый возраст, на который рассчитана программа, считается одним из важнейших этапов формирования личности, является переходным и характеризуется переплетением черт детства и юношества. Противоречивость характера и поведения имеют важное значение в развитии мировоззрения и нравственности. Занятия в группе позволяют правильно расставить смысловые акценты в мировоззрении подростка, усвоить понятия социальных норм, стандартов и жизненных ценностей.

Грамотное построение образовательного процесса с опорой на позитивные психические новообразования – чувство взрослости, новый уровень самосознания, потребность в общении со сверстниками, позволяет формировать чувство ответственности и гражданского самосознания.

Основная цель – привить кадетам уважение к традиционным казачьим боевым искусствам, обучить кадет основным навыкам владения шашкой (нагайкой и т.д.). Воспитание дисциплины при занятии казачьими боевыми искусствами. В ходе курса решаются **обучающая, воспитательная и развивающая задачи:**

1. **Обучающая задача** – основным навыкам владения шашкой и другими видами традиционного казачьего оружия.
2. **Воспитательная задача** – воспитать у кадет любовь и уважение к традиционным казачьим боевым искусствам.
3. **Развивающая задача** – развивать у учащихся такие качества характера как дисциплинированность, вежливость, уважение к старшим, смелость; физические качества – силу, ловкость, выносливость.

Особенностями программы военно-прикладной физической подготовки «Фланкировка», как элективного курса профильной подготовки являются:

- соотнесенность с основным учебным планом общеобразовательного учреждения;
- направленность на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса, видам учебного учреждения;
- объёмность и многообразие знаний, средств и форм физкультурной деятельности очерчивается ценностными ориентациями на общую военно-прикладную и индивидуальную ориентированную физическую подготовку учащихся. Поэтому основу учебного предмета составляет содержание физкультурной деятельности с военно-прикладной направленностью.

Программа предназначена для обучающихся 6-9 класса и предусматривает приобретение ими знаний, умений и навыков владения традиционным казачьим оружием.

Программа рассчитана на 3 года обучения, но в случае необходимости может быть реализована в течение более длительного срока. Время, отведенное на обучение, составляет 34 часа в год, недельная учебная нагрузка составляет 1 час на одну группу (1 занятие по 1 часу).

Группы имеют разновозрастной состав. Оптимальное количество детей – 5-7 человек.

Занятия по курсу «Фланкировка» проводятся по расписанию в рамках учебного плана (1 час в неделю). В процессе *теоретических знаний* осуществляется усвоение кадетами теоретических основ физической подготовки. В группу *практических занятий* входят занятия на спортивном зале, показательные занятия.

К *контрольным занятиям* относятся контрольные (практические) занятия и зачеты.

Форма обучения: очная, возможна смешанная с использованием дистанционных технологий и электронных образовательных ресурсов.

Формы организации детей: групповая, индивидуально-групповая

Основные **методы обучения**, применяемые на занятиях курса «Фланкировка»:

- устное изложение учебного материала (объяснение, рассказ, лекция, консультация);
- обсуждение изучаемого материала (беседы, групповые и семинарские занятия);
- показ (демонстрация);
- тренировка (упражнение);
- практическая и самостоятельная работа.

Руководитель занятия самостоятелен в выборе метода обучения.

Все занятия должны быть обеспечены необходимым количеством наглядных пособий, спортивным инвентарем и имуществом, в том числе, шашками, муляжами шашек, нагайками.

В целях предупреждения несчастных случаев на всех занятиях должны строго соблюдаться меры безопасности. Накануне всех практических занятий должны проводиться инструктажи по мерам безопасности, с обязательной записью о проведении инструктажа в соответствующих журналах.

Реализация программного материала по военно-прикладной физической подготовке «Фланкировка» осуществляется на занятиях, а также в процессе самостоятельных тренировочных занятий по заданию преподавателя. При этом необходимо максимально приблизить условия выполнения двигательных действий и тренировки физических качеств к реальным жизненным ситуациям, в которых изученное на занятиях будет использоваться.

Ожидаемый результат:

1. Готовность обучающихся сориентироваться в нравственных нормах и правилах, выработать свою жизненную позицию в отношении мира.

2. Способность к планированию, контролю, коррекции своих действий и оценки своей успешности.
3. Умение преобразовывать информацию из одной формы в другую, искать и исследовать информацию, делать выводы.
4. Правильно выражать свои мысли, эффективно сотрудничать, учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

С целью последовательного наращивания **знаний, навыков и умений** кадет программой предусмотрено:

- развитие и совершенствование силы и силовой выносливости, ловкости, гибкости, пространственной ориентировки, навыков владения казачьим холодным оружием;
- развитие выносливости, воспитание волевых качеств, закаливание организма, изучение правовых и моральных основ казачьей военной службы.

Требования к уровню подготовки кадет

После изучения курса учащиеся должны знать:

- тактико-технические характеристики традиционных видов казачьего холодного
- оружия
- дисциплину казачьих боевых искусств;
- меры безопасности при обращении с холодным оружием;
- основные виды приемов с традиционным казачьим оружием;

уметь:

- выполнять основные упражнения с традиционными видами холодного оружия;
- фланкировать одной или двумя шашками (нагайками).

Одним из результатов успешного освоения программы по «Фланкировке» может считаться индивидуальное или групповое показательное выступление в концертных программах или творческом отчете.

Тематическое планирование курса

1 год обучения

Тематическое планирование курса					
№ п/п	Темы занятий	Кол-во часов			Форма контроля
		Всего	Теоретическое занятие	Практическое занятие	
1	Вводное занятия, инструктаж по ТБ	1	1		

2	Дисциплина казачьих боевых искусств	1	1		
3	Тактико-технические характеристики: кинжал, нагайка, шашка	1	1		
4	Виды стоек	1		1	
5	Разминочные упражнения	1		1	
6	Специальные упражнения для развития кистевого сустава - с гимнастической палкой - с шашкой	2		1 1	
7	Упражнения для развития ловкости - прыжки, приседания - уклонения вправо, влево, вперед, назад	2		1 1	
8	Виды крутов: - крут вперед, - крут назад - закрепление на обе руки	3		1 1 1	
9	Виды перехватов: - прямой, - снизу, - у плеча	3		1 1 1	
10	Виды восьмерок: - вертикальная (рубка, подрубающая) - горизонтальная, - боковая, - широкая, - «Серебряный крест», - Закрепление восьмерок - Соревнование «Карусель»	8		2 1 1 1 1 1 1	Соревнование
11	Виды подбросов: -простой, -обратный с подкрутами, - перед собой с полным оборотом тела на одной ноге, - с оборотами шашки - Соревнование «Карусель»	5		1 1 1 1 1	Соревнование
12	Комбинированные упражнения с 1 шашкой: - подбор элементов, - совмещение элементов попарно, - совмещение элементов в танец - индивидуальная тренировка - Соревнование «Карусель»	5		1 1 1 1 1	Соревнование

					ние
13	Итоговое занятие	1		1	Индивидуальные выступления
Итого		34	3	31	

2 год обучения

Тематическое планирование курса					
№ п/п	Темы занятий	Кол-во часов			Форма контроля
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
1	Вводное занятия, инструктаж по ТБ	1	1		
2	Дисциплина казачьих боевых искусств	1	1		
3	Тактико-технические характеристики: кинжал, нагайка, шашка	1	1		
Раздел 1 «Методика обучения фланкировки с 1 шашкой» 23 часа					
4	Виды стоек, разминочные упражнения	1		1	
5	Специальные упражнения для развития кистевого сустава, упражнения для развития ловкости	1		1	
6	Виды перехватов: - прямой, снизу, у плеча - за спиной (за «Гуська») За спиной (за ручку)	3		1 1 1	
7	Виды крутов: крут вперед, крут назад с перехватами - перед собой - за спиной	2		1 1	
8	Виды прокрутки: - с локтя - с ноги - совмещение с восьмерками	3		1 1 1	
9	Виды восьмерок: - боковая, - горизонтальная, - вертикальная - совмещение восьмерок	4		1 1 1 1	

10	Виды подбросов (с разных рук): - простой, - обратный с подкрутами, - перед собой с полным оборотом тела на одной ноге, - с оборотами шашки	4		1 1 1 1	
11	Комбинированные упражнения с 1 шашкой - подбор элементов, - совмещение элементов попарно, - совмещение элементов в танец - индивидуальная тренировка - Соревнование «Карусель»	5		1 1 1 1 1	Соревнование
Раздел 2 «Методика обучения фланкировки с 2 шашками» 8 часов					
12	Круты с 2 шашками: - Вперед, - Назад, - Вперед попеременно, - Назад попеременно	4		1 1 1 1	
13	Резерв на выступление на творческих концертах - 23 февраля - 9 мая - Кадетская переключка - фестиваль имени Семёна Дежнева	4		1 1 1 1	
Итого		34	3	31	

3 год обучения

Тематическое планирование курса					
№ п/п	Темы занятий	Кол-во часов			Форма контроля
		Всего	Теоретическое занятие	Практическое занятие	
1	Вводные занятия, инструктаж по ТБ	1	1		
2	Дисциплина казачьих боевых искусств	1	1		
3	Тактико-технические характеристики: кинжал, нагайка, шашка	1	1		
Раздел 1 «Методика обучения фланкировки с 1 шашкой» 15 часов					
4	Виды стоек, разминочные упражнения, специальные упражнения, упражнения для воспитания ловкости.	1		1	

5	Виды крутов: круг вперед, круг назад	1		1	
6	Виды перехватов: - прямой, снизу, у плеча - за спиной	2		1 1	
7	Виды восьмерок: - боковая, горизонтальная, вертикальная - верхняя	2		1 1	
8	Виды прокрутки: - с локтя; с ноги - в комбинации с восьмерками	2		1 1	
9	Виды подбросов: - простой, - обратный с подкрутами, - с оборотами	3		1 1 1	
10	Комбинированные упражнения с 1 шашкой - совмещение элементов попарно, - совмещение элементов в танец - индивидуальная тренировка - Соревнование «Карусель»	4		1 1 1 1	Соревновани е
Раздел 2 «Методика обучения фланкировки с 2 шашками» 16 час.					
11	Круты с 2 шашками: - Вперед, назад - Попеременно	2		1 1	
12	Восьмерки с 2 шашками: - Боковые, - вертикальные «Ножницы», - горизонтальные	3		1 1 1	
13	Виды мельниц: - Прямая, - Обратная, - Комбинирование двух мельниц.	3		1 1 1	
14	Комбинированные упражнения с 2 шашками - Подбор элементов - Объединение с танцевальными движениями - Соревнование «Карусель»	3		1 1 1	Соревновани е
15	Виды рубки с 1 и 2 шашками - лоза - бутылка	2		1 1	
16	Резервные на выступление на творческих концертах - 9 мая - Кадетская переключка	3		1 1	

	- фестиваль имени Семена Дежнева			1	
Итого		34	3	31	

Основное содержание программы

Вводное занятие (1 час)

Знакомство с содержанием программы элективного курса, расписанием занятий. Инструктаж по технике безопасности с регистрацией в журнале инструктажей.

Дисциплина казачьих боевых искусств (1 час)

Из истории казачьих боевых искусств, происхождение, традиции.

Тактико-технические характеристики: кинжал, нагайка, шашка. (1 час)

Лекция с демонстрацией различных видов традиционного казачьего холодного оружия.

Раздел 1 «методика обучения фланкировки с 1 шашкой» 22 час.

Обучение фланкировке одной шашкой, основные упражнения.

Раздел 2 «Методика обучения фланкировки с 2 шашками» 10 часов

Обучение фланкировке двумя шашками, основные упражнения. В раздел также включены виды рубки одной и двумя шашками как завершающий этап обучения.

Для реализации данной программы необходимо наличие **учебно-материальной базы:**

- ✓ спортивный зал,
- ✓ спортивная площадка,
- ✓ макеты шашек,
- ✓ традиционные виды казачьего холодного оружия.

Методические материалы, которые будут использоваться при организации дистанционного обучения:

<https://www.youtube.com/channel/UC7vjqWH7OnD9oQBG-QhfAcw>

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события,	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	День знаний	1 сентября	Торжественная линейка	Фото- и видеоматериалы с участием детей
2	День солидарности в борьбе с терроризмом	3 сентября	Торжественная линейка	Фото- и видеоматериалы с участием детей
3	День воинской славы	8 сентября	Урок мужества	Фото- и

	России. Бородинское сражение русской армии под командованием М.И. Кутузова с французской армией (1812 г.)			видеоматериалы с участием детей	с
4	Международный день памяти жертв фашизма	9 сентября	Участие в памятном мероприятии	Фото- видеоматериалы с участием детей	и с
5	День победы русской эскадры под командованием Ф.Ф. Ушакова над турецкой эскадрой у мыса Тендра (1790 г.)	11 сентября	Урок мужества	Фото- видеоматериалы с участием детей	и с
6	День памяти святого благоверного князя Александра Невского	12 сентября	Живой кинозал	Фото- видеоматериалы с участием детей	и с
7	День памяти Героя России Сергея Преминина	3 октября	Урок мужества	Фото- видеоматериалы с участием детей	и с
8	Всемирный день учителя	5 октября	Торжественная линейка	Фото- видеоматериалы с участием детей	и с
9	Международный день школьных библиотек	22 октября	Акция «Подари книгу школьной библиотеке»	Фото- видеоматериалы с участием детей	и с
10	День памяти жертв политических репрессий	30 октября	Памятное мероприятие	Фото- видеоматериалы с участием детей	и с
11	День народного единства. 411 лет со дня освобождения Москвы силами народного ополчения под руководством К. Минина и Д. Пожарского от польских интервентов (1612 г.)	4 ноября	Урок мужества	Фото- видеоматериалы с участием детей	и с
12	День матери	25 ноября	Викторина, видеопоздравление	Фото- видеоматериалы с участием детей	и с
13	Торжественная церемония принятия Присяги	Ноябрь	Торжественная церемония принятия Присяги	Фото- видеоматериалы с участием детей	и с
14	Всемирный день домашних животных	30 ноября	Акция «Доброе сердце»	Фото- видеоматериалы с участием детей	и с
15	День Неизвестного солдата	3 декабря	Урок мужества	Фото- видеоматериалы с участием детей	и с
16	День Героев Отечества в России	9 декабря	Посещение музея ОО «Боевое братство»	Фото- видеоматериалы с участием детей	и с
17	День Конституции	12 декабря	Час истории	Фото-	и

	Российской Федерации			видеоматериалы участием детей	с
18	Торжественная церемония посвящения в воспитанники кадет	Декабрь	Торжественная церемония посвящения в воспитанники кадет	Фото- видеоматериалы участием детей	и с
20	День снятия блокады города Ленинграда	27 января	Урок мужества	Фото- видеоматериалы участием детей	и с
21	День памяти воинов- интернационалистов в России	15 февраля	Урок мужества	Фото- видеоматериалы участием детей	и с
22	День российского кадета	17 февраля	Торжественная линейка	Фото- видеоматериалы участием детей	и с
23	Строевой смотр кадетских классов	Февраль	Строевой смотр кадетских классов	Фото- видеоматериалы участием детей	и с
24	Соревнования по пулевой стрельбе на кубок Атамана	Февраль	Соревнования по пулевой стрельбе на кубок Атамана	Фото- видеоматериалы участием детей	и с
25	Международный женский день	8 марта	Урок мужества	Фото- видеоматериалы участием детей	и с
26	Всемирный день авиации и космонавтики	12 апреля	Урок мужества	Фото- видеоматериалы участием детей	и с
27	День пожарной охраны	30 апреля	Экскурсия в 27 ПСЧ	Фото- видеоматериалы участием детей	и с
28	Акция «Поклонимся солдатам»	6-7 мая	Митинг памяти ЭГ 5391	Фото- видеоматериалы участием детей	и с
29			Почётный караул у Вечного огня		
30	День Победы в Великой Отечественной войне (1941-1945)	9 мая	Участие памятном мероприятии	Фото- видеоматериалы участием детей	и с

ЛИТЕРАТУРА

1. Конституция Российской Федерации.
2. Федеральный закон «Об обороне»
3. Федеральный закон «О воинской обязанности и военной службе»
5. Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации М. Воениздат.
6. Яровой А.В. Казачьи боевые искусства. История, методика обучения и правила соревнований. 2010 г.
7. Яровой, А.В. Воинские традиции в культуре донских казаков: учебно-методическое пособие. – зерноград, 2010. – 11 п.л.
8. Яровой, А.В. Шермиции: история, методика обучения, правила соревнований: учебно-методическое пособие. – Ростов-на-Дону: Логос, 2011 – 8 п.л.
9. Яровой, А.В. Использование компонентов казачьей традиционной культуры в воспитании подрастающего поколения (на примере традиционных казачьих игр) // Организация деятельности учащейся молодежи в деле изучения, использования и охраны историко-культурного наследия: сборник научных трудов Российской (с Международным участием) научно-практической конференции 14-16 апреля 2011 года. – Ростов-на-Дону, 2011. – 0,6 п.л.

Методические рекомендации по реализации программы «Фланкировка» для общеобразовательных и дополнительных учреждений образования.

При распределении учебного материала по отдельным занятиям в тематическом плане необходимо руководствоваться следующими положениями:

- придерживаться дидактического правила от простого к сложному, учитывая при этом повышающийся уровень физической подготовленности учащихся в процессе их систематических занятий;
- всемерно использовать положительную взаимосвязь упражнений из различных разделов программы и избегать разучивания на одном занятии отрицательно влияющих друг на друга двигательных действий;
- на занятиях, в ходе которых запланировано обучение двигательным действиям, следует знакомить кадет с основами знаний и техники изучаемого действия, его влиянием на организм, правилами обеспечения безопасности при его выполнении;
- использовать на уроке средства, разносторонне воздействующие на физическое развитие кадет;
- количество и содержание задач на одном занятии должны соответствовать возможностям занимающихся и его учебно-материальному обеспечению.

Большое внимание следует уделять оздоровительным и воспитательным задачам. С целью контроля хода образовательного процесса необходимо планировать тестовые упражнения. Они выполняются по ходу овладения навыками для корректировки обучения, в конце периода изучения какого-то раздела для оценки эффективности овладения навыком. Каждое занятие должно предусматривать эффективное использование учебного времени, из которого 80 - 90% должно отводиться на практическую отработку физических приемов (упражнений) и действий.

Обучение приемам (упражнениям) и действиям должно проводиться в последовательности: ознакомление с приемом, его разучивание, тренировка. Ознакомление способствует созданию у кадет правильного понимания двигательного представления о разучиваемом упражнении.

Для ознакомления необходимо: назвать упражнение, правильно его показать объяснить технику выполнения упражнения и его предназначение. Разучивание направлено на формирование у кадет навыков выполнения упражнений. В зависимости от подготовленности кадет и сложности физических упражнений применяются следующие способы разучивания:

в целом – если физическое упражнение несложное, его выполнение по элементам (частям) невозможно;

по частям – если физическое упражнение сложное и его можно разделить на отдельные элементы;

по разделениям – если физическое упражнение сложное и его можно выполнить с остановками.

с помощью подготовительных физических упражнений – если в целом из-за трудности его выполнить нельзя, а разделить на части невозможно.

Тренировка – закрепление у кадет навыков и умений путем их многократного повторения в различных условиях, а также поддержание на требуемом уровне физических и специальных качеств.

Ошибки, возникающие в процессе обучения физическим упражнениям, исправляются в такой последовательности:

при групповом обучении:

вначале общие, затем – частные;

при индивидуальном обучении: вначале – значительные, затем – второстепенные.

Предупреждение травматизма на занятиях спортивно-патриотической направленности «Основы фланкировки» обеспечивается:

- четкой организацией урока (занятия) и соблюдением методики их проведения;
- высокой дисциплинированностью учащихся, хорошим знанием ими правил предупреждения травматизма;
- своевременной и качественной подготовкой мест занятий и инвентаря;
- систематическим контролем над соблюдением установленных норм и требований безопасности со стороны руководителя занятия.

Занятие является основной формой физкультурно-спортивно направленности «Фланкировка». Продолжительность занятия, как правило, составляет: по гимнастике, ускоренному передвижению рукопашному бою – один час.

Занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

На подготовительную часть отводится пять – десять минут. Содержание подготовительной части составляют общеразвивающие и специальные упражнения, которые подбираются в зависимости от содержания основной части занятия. Передвижения и перестроения для выполнения общеразвивающих упражнений производится в соответствии со строевым уставом Вооруженных Сил РФ.

Основная часть проводится продолжительностью до тридцати минут. Содержание основной части составляют упражнения, приемы и действия, предусмотренные настоящей программой.

На заключительную часть отводится пять – десять минут. В ходе нее наводится порядок на учебных местах, приводится в относительное спокойствие организм учащегося и подводятся итоги занятия. Все занятия по «Фланкировке» организуются и проводятся с учетом строгих соблюдения установленных возрастных нормативов.