

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТ

Протокол Педагогического совета №3

от «29» мая 2023

УТВЕРЖДЕН

Приказом №127 от «29» мая 2023

Директор ДДЮТ _____ Н.А. Савченко

**Учебный план
дополнительной общеразвивающей программы
«Айкидо для начинающих»**

| № | Название раздела | Количество часов | | | Формы контроля |
|----|--------------------------------------|------------------|-----------|-----------|----------------|
| | | всего | теория | практика | |
| 1. | Вводное занятие | 1 | 1 | - | Устный опрос |
| 2. | Базовые перемещения на ногах | 10 | 2 | 8 | Зачет |
| 3. | Базовые перемещения на коленях | 10 | 2 | 8 | Зачет |
| 4. | Страховки | 10 | 2 | 8 | Зачет |
| 5. | Атакующие действия | 2 | 1 | 1 | Зачет |
| 6. | Технические приемы из положения стоя | 28 | 2 | 26 | Зачет |
| 7. | Технические приемы из положения сидя | 4 | 1 | 3 | Зачет |
| 8. | Участие в тематических мероприятиях | 2 | 1 | 1 | Устный опрос |
| 9. | Итоговое занятие | 1 | 1 | - | Устный опрос |
| | Итого: | 68 | 13 | 55 | |