

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

ПРИНЯТ

УТВЕРЖДЕН

Протокол Педагогического совета №3

Приказом №127 от «29» мая 2023

от «29» мая 2023

Директор ДДЮТ _____ Н.А. Савченко

**Учебный план
дополнительной общеразвивающей программы
«Айкидо страховки высокого уровня»**

№	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Введение	1	1	-	Устный опрос
2.	Страховки при опрокидывании назад из положения сидя	4	1	3	Зачет
3.	Страховки при опрокидывании назад из положения стоя	8	1	7	
4.	Страховки при опрокидывании вперёд из положения сидя	4	1	3	Зачет
5.	Страховки при опрокидывании вперёд из положения стоя	8	1	7	
6.	Страховки при боковом опрокидывании из положения сидя	6	1	5	Зачет
7.	Страховки при боковом опрокидывании из положения стоя	8	1	7	
8.	Высокоамплитудные страховки	28	4	24	Зачет
9.	Подведение итогов	1	1	-	Устный опрос
	Итого:	68	12	56	