

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

ПРИНЯТО

Протокол педагогического совета № 3  
от «29» мая 2023

УТВЕРЖДЕНО

Приказ №127 от «29» мая 2023  
Директор ДДЮТ \_\_\_\_\_ Н.А. Савченко

**Учебные планы  
дополнительной общеразвивающей программы  
«Айкио»**

**Учебный план 1-го года обучения (148 ч.)**

№ №	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	2	-	Устный опрос
2.	Базовые перемещения на ногах	12	1	11	Зачет
3.	Базовые перемещения на коленях	8	1	7	Зачет
4.	Страховки	20	2	18	Зачет
5.	Атакующие действия	8	1	7	Зачет
6.	Технические приемы из положения стоя при захвате за одноимённую руку	32	2	30	Зачет
7.	Технические приемы из положения стоя при захвате за разноимённую руку	32	2	30	Зачет
8.	Технические приемы из положения сидя от вертикальной рубящей атаки	16	2	14	Зачет
9.	Технические приемы из разноуровневого положения при захвате за разноимённую руку	12	1	11	Зачет
10.	Участие в тематических мероприятиях	4	2	2	Устный опрос
11.	Контрольное занятие	2	-	2	Зачет
	<b>Итого:</b>	<b>148</b>	<b>16</b>	<b>132</b>	

**Учебный план 2-го года обучения (148 ч.)**

№ №	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Устный опрос
2.	Базовые перемещения на ногах	12	1	11	Зачет
3.	Базовые перемещения на коленях	8	1	7	Зачет
4.	Страховки	20	2	18	Зачет
5.	Атакующие действия	6	2	4	Зачет
6.	Технические приемы из положения стоя при захвате за одноимённую руку	32	2	30	Зачет
7.	Технические приемы из положения стоя при захвате за разноимённую руку	28	2	26	Зачет
8.	Технические приемы из положения стоя при захвате за плечо	4	1	3	Зачет
9.	Технические приемы из положения стоя от вертикальной рубящей атаки	16	1	15	Зачет
10.	Технические приемы из положения сидя от вертикальной рубящей атаки	12	1	11	Зачет
11.	Участие в тематических мероприятиях	6	1	5	Устный опрос
12.	Контрольное занятие	2	-	2	Зачет
	<b>Итого:</b>	<b>148</b>	<b>15</b>	<b>133</b>	

**Учебный план 3-го года обучения (222 ч.)**

№ №	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Устный опрос
2.	Базовые перемещения на ногах	28	2	26	Зачет
3.	Базовые перемещения на коленях	6	1	5	Зачет
4.	Страховки	18	1	17	Зачет
5.	Атакующие действия	6	1	5	Зачет
6.	Технические приемы из положения стоя при захвате за одноимённую руку	12	1	11	Зачет
7.	Технические приемы из положения стоя при захвате за разноимённую руку	24	2	22	Зачет
8.	Технические приемы из положения стоя при захвате за плечо	12	1	11	Зачет
9.	Технические приемы из положения стоя от вертикальной рубящей атаки	12	1	11	Зачет
10.	Технические приемы из положения стоя от диагональной рубящей атаки	36	2	34	Зачет
11.	Технические приемы из положения стоя при захвате двумя руками за две руки	36	2	34	Зачет
12.	Технические приемы из положения стоя при захвате двумя руками за одну руку	12	1	11	Зачет
13.	Технические приемы из положения сидя от вертикальной рубящей атаки	10	1	9	Зачет
14.	Участие в тематических мероприятиях	6	1	5	Устный опрос
15.	Контрольное занятие	2	-	2	Зачет
	<b>Итого:</b>	<b>222</b>	<b>18</b>	<b>204</b>	

**Учебный план 4-го года обучения (222 ч.)**

№ №	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Устный опрос
2.	Базовые перемещения на ногах	12	2	10	Зачет
3.	Базовые перемещения на коленях	12	2	10	Зачет
4.	Страховки	50	4	46	Зачет
5.	Атакующие действия	16	2	14	Зачет
6.	Технические приемы из положения стоя от вертикальной рубящей атаки	16	2	14	Зачет
7.	Технические приемы из положения стоя от диагональной рубящей атаки	24	2	22	Зачет
8.	Технические приемы из положения стоя при захвате двумя руками за одну руку	32	2	30	Зачет
9.	Технические приемы из положения стоя от прямого удара	24	2	22	Зачет
10.	Технические приемы из положения стоя от восходящего удара	18	2	16	Зачет
11.	Технические приемы из положения стоя от атаки со стороны спины	8	1	7	Зачет
12.	Участие в тематических мероприятиях	6	1	5	Устный опрос
13.	Итоговое занятие	2	1	1	Показательное выступление
<b>Итого:</b>		<b>222</b>	<b>24</b>	<b>198</b>	