

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР ГОРОДА НОВОАЛТАЙСКА

РАССМОТРЕНА
на заседании методического
совета МБОУ ДО ДЮЦ
от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
Директор МБОУ ДО ДЮЦ
Т.В. Страшникова
от «29» августа 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности
«Айкидо»**

Возраст обучающихся: 5 – 8 лет

Срок реализации 2 года

Автор-составитель:
Орлов Никита Анатольевич,
педагог дополнительного образования

г. Новоалтайск
2023 г

1. Пояснительная записка.

- программа имеет физкультурно-спортивную **направленность**;
- **актуальность** предлагаемой программы заключается в наличии «социального» заказа в области боевых искусств и возможности приобщения к лучшим традициям мирового культурно-духовного наследия;
- данная программа базируется на современных научно-методических исследованиях в области традиционного подхода к вопросу физического воспитания личности;
- предлагаемая программа рассчитана **на возрастной диапазон** от 5 до 6 лет и предусматривает возможность 2-х летнего цикла обучения;
- **объем программы** 72 часа в год;
- периодичность и продолжительность занятий: 2 часа в неделю (два раза в неделю по 1 часу)

Нормативно-правовая база. Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 12 ноября 2020 г. № 2945-р «План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р "Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года";
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минпросвещения России от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по ДОО»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных обще-развивающих программ (письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 Н 09-3242);
- Методические рекомендации по реализации образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 "О направлении методических рекомендаций");
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 г. Москва «Об утверждении санитарных правил СП 2.4 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Закон Алтайского края от 04.09.2013 № 56-ЗС «Об образовании в Алтайском крае» с дополнениями и изменениями;
- Устав МБОУ ДО ДЮЦ города Новоалтайска.

1.1. Цели и задачи программы.

Цель программы - обеспечение необходимых научно – методических, организационных, информационных и других условий для физического воспитания с использованием средств айкидо для детей дошкольного и школьного возраста.

Основные задачи программы:

- формирование системы физического воспитания детей дошкольного и школьного возраста;
- использование отечественных традиций и современного опыта в области физического воспитания детей с использованием средств айкидо;
- внедрение в педагогическую практику новейших достижений в области физического воспитания детей;
- соблюдение гуманистических принципов содержания и механизмов нравственного, гражданского воспитания;
- усиление роли семьи в воспитании детей;
- формирование психолого – педагогических и медико – социальных элементов системы воспитания детей;
- повышения профессионального уровня специалистов по физическому воспитанию детей дошкольного и младшего школьного возраста.

2. Учебно-тематический план ПДО.

2.1. Специализированное тематическое планирование, распределение учебных часов.

Данный раздел содержит подробные тематические планы по каждому году 2 летнего цикла занятий по программе.

Тематическое планирование 2х лет обучения,
(возраст 5 – 6 лет).

Тема занятия	Количество часов
Базовые перемещения тела /тай сабаки/	92
Безопасное падение /укеми/	18
Техники контроля (осае-вадза)	31
Бросковые техники (наге-вадза)	41
Контрольные занятия	34

Итого часов	216
-------------	-----

2.2. Учебные план - конспекты занятий.

Данный раздел содержит план – конспекты занятий, рассчитанные на один учебный при двухразовых занятиях в неделю. Работа в группах планируется на время общепринятого учебного года - с сентября по май. Особенности организации традиционного учебного года накладывают свой отпечаток на организацию работы по программе.

2.2.1. Мезоциклы годового плана.

Учебный год в школе поделен на четверти, что дает возможность спланировать занятия по циклическому графику. Каждая четверть - как этап, или мезоцикл в годовом плане (макроцикле).

План работы, рассматриваем как макроцикл, он состоит из четырех мезоцилов или четвертей. Каждый мезоцикл представляет собой определенный этап подготовки. Подготовительно-ознакомительный, этап закрепления, этап наработки, этап совершенствования.

1 учебная четверть – подготовительно-ознакомительный этап. На этом этапе ученикам предлагается, на основе полученных знаний, умений и навыков за предыдущие годы, вспомнить все техники изучаемые ранее и ознакомиться с материалом предстоящего учебного года. Следует отметить, что программа работы в этой четверти включает в себя весь спектр итоговых требований за год.

2 учебная четверть – этап закрепления. На этом этапе ученикам предлагается закрепить полученные знания и приобрести устойчивый навык при выполнении технических действий. Причем построение занятий идет по принципу усложнения с целью поддержания интереса к изучаемому предмету. Как и в предыдущей четверти, программа работы содержит весь спектр изучаемого материала. Применяем принцип повторения, но в усложнившейся ситуации (постоянная смена партнера, меняющийся темп выполнения, высокая наполненность занятия).

3 учебная четверть – этап наработки. На этом этапе ученикам предлагается довести свое умение выполнения технических действий до устойчивого уверенного применения, не взирая, на внешние раздражители и постоянно меняющийся рисунок проведения занятия. Немаловажным фактором является умение учеников быть внимательными, так как все команды в зале начинают звучать на японском языке (дополнительный затрудняющий фактор). Как и предыдущие мезо циклы, этот мезо цикл содержит весь спектр изучаемого материала за год.

4 учебная четверть – этап совершенствования. На этом этапе ученикам предлагается совершенствовать свои умения и навыки. Важным для преподавателя на этом этапе является умение составлять равные по своим способностям и возможностям рабочие группы учеников. Как показывает опыт работы, на этом этапе происходит разделение класса по степени усвоения

материала и важно уметь использовать принцип индивидуального подхода к обучению. И эта четверть в своей программе содержит весь спектр изучаемого материала за год. Каждый мезо цикл заканчивается контрольными занятиями и специальным уроком, на котором проводится разбор типичных ошибок.

Каждый мезо цикл содержит внутри себя микроциклы, состоящие из 2-4 уроков объединенных между собой единой темой.

2.2.2. Микроциклы годового плана занятий.

Годовой план, рассматриваем как макроцикл, содержащий в себе мезоциклы, которые в свою очередь подразделены на микроциклы. Каждый микроцикл представляет собой группу из 2-4 уроков, объединенных между собой единой темой. В конце микроцикла контрольное занятие.

При разработке годового плана особое внимание уделено конкретным требованиям к техническим действиям. На данном уровне подготовки учеников это умение выполнять рисунок (форму) технического действия с уважительным отношением к партнеру, требование обусловлено особенностями физиологического развития подростков. На первый план при работе в микроцикле нами выдвигается положение о закономерностях, связанных с неравномерностью освоения сложных двигательных действий, которые проявляются в изменении темпов обучения, чередования в ряде случаев, своего рода триад, включающих быстрый рост, снижение темпов освоения и плато, когда нет видимых признаков роста качества выполнения действий.

Каждый отдельный микроцикл - это этап в мезоцикле, на котором происходит обучение, закрепление, повторение, наработка, совершенствование конкретного технического действия. Обучение двигательным действиям, как неоднократно отмечено, имеет свои закономерности и особенности. Главной идеей предлагаемой работы является то, что закономерности физического воспитания едины во всех своих проявлениях, будь то изучение традиционных видов физической культуры или изучение «других», нетрадиционных видов физической активности. Все, что связано с совершенствованием человеческого тела, имеет одни и те же правила, принципы и закономерности.

В данном годовом плане заложены определенные конкретные решения. Одним из ключевых является идея повторных мезоциклов, содержащих весь спектр годового плана. В свою очередь мезоциклы содержат повторяющиеся вновь на каждом этапе микроциклы.

Отличие одинаковых микроциклов в мезоциклах следующие: сокращение времени наработки, изменение условий выполнения, изменение темпа и ритма, то есть изменением формы проведения основной части урока.

Основной идеей введения микроциклов является попытка решения задачи эффективного обучения за счет рационального использования времени занятий и общего графика построения

учебного процесса. По сути дела нам не известны достаточно строгие количественные критерии, по которым можно судить о темпах обучения. Отдельные элементы, операции в силу готовности (физической, двигательной, психической) к обучению им, осваиваются достаточно быстро. Другие требуют специфической готовности, находятся в отрицательной взаимосвязи с ранее освоенными действиями или отдельными двигательными автоматизмами и, естественно, процесс обучения замедляется, но это кажущееся замедление, поскольку сами элементы, частные операции и тому подобное, разные, а следовательно, требуют различного времени на обучение. Применение теории о микроцикле позволяет видоизменить методику, приспособив ее к характеру решаемой частной задачи обучения, вводить этапы направленного воздействия на отдельные компоненты готовности, обеспечивая тем самым поступательное освоение действия.

2.2.3. Этап начальной подготовки.

Поурочный тематический план.

Урок 1	Базовые перемещения (тайсабаки кокюхо, тенккан, ирими-тенкан)
Урок 2	Базовые перемещения (тайсабаки кокюхо, тенккан, ирими-тенкан)
Урок 3	Базовые перемещения (тайсабаки аюмиаси, цугиаси)
Урок 4	Базовые перемещения (тайсабаки аюмиаси, цугиаси)
Урок 5	Базовые перемещения (тайсабаки аюмиаси, цугиаси)
Урок 6	Базовые перемещения (тайсабаки аюмиаси, цугиаси)
Урок 7	Базовые перемещения (тайсабаки кокюхо, тенккан, ирими-тенкан)
Урок 8	Базовые перемещения (тайсабаки аюмиаси, цугиаси)
Урок 9	Базовые перемещения (тайсабаки аюмиаси, цугиаси)
Урок 10	Базовые перемещения (тайсабаки аюмиаси, цугиаси)
Урок 11	Базовые перемещения (тайсабаки аюмиаси, цугиаси)
Урок 12	Базовые перемещения (тайсабаки аюмиаси, цугиаси)
Урок 13	Базовые перемещения (тайсабаки кокюхо, тенккан, ирими-тенкан)
Урок 14	Базовые перемещения (тайсабаки кокюхо, тенккан, ирими-тенкан)
Урок 15	Базовые перемещения (тайсабаки аюмиаси, цугиаси)
Урок 16	Базовые перемещения (тайсабаки аюмиаси, цугиаси)
Урок 17	Контрольное занятие в группе «Базовые перемещения аюмиаси, цугиаси, кокюхо»
Урок 18	Контрольное занятие в группе «Базовые перемещения тенкан, ирими-тенкан »
Урок 19	Базовые перемещения (тайсабаки аюмиаси, цугиаси)
Урок 20	Базовые перемещения (тайсабаки аюмиаси, цугиаси)
Урок 21	Базовые перемещения (тайсабаки тенкан, ирими-тенкан)
Урок 22	Базовые перемещения (тайсабаки тенккан, ирими-тенкан)
Урок 23	Безопасное падение вперед (маеукеми)
Урок 24	Безопасное падение назад (ушироукеми)
Урок 25	Базовые перемещения (тайсабаки аюмиаси, цугиаси)
Урок 26	Базовые перемещения (тайсабаки аюмиаси, цугиаси)
Урок 27	Базовые перемещения (тайсабаки тенккан, ирими-тенкан)
Урок 28	Базовые перемещения (тайсабаки тенккан, ирими-тенкан)
Урок 29	Базовые перемещения (тайсабаки аюмиаси, цугиаси)
Урок 30	Базовые перемещения (тайсабаки аюмиаси, цугиаси)
Урок 31	Безопасное падение вперед (маеукеми)
Урок 32	Безопасное падение назад (ушироукеми)
Урок 33	Контрольное занятие групповое «Базовые перемещения аюмиаси, цугиаси, кокюхо»
Урок 34	Контрольное занятие групповое «базовые перемещения тенкан, ирими-тенкан »
Урок 35	Базовые перемещения (тайсабаки тенккан, ирими-тенкан)
Урок 36	Базовые перемещения (тайсабаки тенккан, ирими-тенкан)
Урок 37	Базовые перемещения (тайсабаки аюмиаси, цугиаси)
Урок 38	Базовые перемещения (тайсабаки аюмиаси, цугиаси)
Урок 39	Безопасное падение вперед (маеукеми)
Урок 40	Безопасное падение назад (ушироукеми)

Урок 41	Базовые перемещения (тайсабаки тенккан,ирими-тенкан)
Урок 42	Базовые перемещения (тайсабаки тенккан,ирими-тенкан)
Урок 43	Базовые перемещения (тайсабаки аюмиаси, цугиаси, кокюхо)
Урок 44	Базовые перемещения (тайсабаки аюмиаси, цугиаси, кокюхо)
Урок 45	Безопасное падение вперед (маеукеми)
Урок 46	Безопасное падение назад (ушироукеми)
Урок 47	Базовые перемещения (тайсабаки аюмиаси, цугиаси)
Урок 48	Базовые перемещения (тайсабаки аюмиаси, цугиаси)
Урок 49	Контрольно занятие групповое «аюмиаси, цугиаси, кокюхо»
Урок 50	Контрольно занятие групповое «тенкан, ирими-тенкан»
Урок 51	Базовые перемещения (тайсабаки аюмиаси, цугиаси)
Урок 52	Базовые перемещения (тайсабаки аюмиаси, цугиаси)
Урок 53	Базовые перемещения (тайсабаки тенккан, ирими-тенкан)
Урок 54	Базовые перемещения (тайсабаки тенккан, ирими-тенкан)
Урок 55	Безопасное падение вперед (маеукеми)
Урок 56	Безопасное падение назад (ушироукеми)
Урок 57	Контрольное занятие групповое «аюмиаси, цугиаси, кокюхо»
Урок 58	Контрольное занятие групповое «тенкан, ирими-тенкан»
Урок 59	Контрольное занятие индивидуальное «маеукеми, ушироукеми»
Урок 60	Базовые перемещения (аюмиаси, цугиаси, кокюхо)
Урок 61	Базовые перемещения (аюмиаси, цугиаси, кокюхо)
Урок 62	Базовые перемещения (тенкан, ирими-тенкан)
Урок 63	Базовые перемещения (тенкан, ирими-тенкан)
Урок 64	Безопасное падение вперед (маеукеми)
Урок 65	Безопасное падение назад (ушироукеми)
Урок 66	Базовые перемещения (аюмиаси, цугиаси, кокюхо)
Урок 67	Базовые перемещения (аюмиаси, цугиаси, кокюхо)
Урок 68	Базовые перемещения (тенкан, ирими-тенкан)
Урок 69	Базовые перемещения (тенкан, ирими-тенкан)
Урок 70	Безопасное падение вперед (маеукеми)
Урок 71	Безопасное падение назад (ушироукеми)
Урок 72	Базовые перемещения (аюмиаси, цугиаси, кокюхо)
Урок 73	Базовые перемещения (аюмиаси, цугиаси, кокюхо)
Урок 74	Базовые перемещения (тенкан, ирими-тенкан)
Урок 75	Базовые перемещения (тенкан, ирими-тенкан)
Урок 76	Безопасное падение вперед (маеукеми)
Урок 77	Безопасное падение назад (ушироукеми)
Урок 78	Базовые перемещения (аюмиаси, цугиаси, кокюхо)
Урок 79	Базовые перемещения (тенкан, ирими-тенкан)
Урок 80	Безопасное падение вперед и назад (маеукеми, ушироукеми)
Урок 81	Базовые перемещения (кокюхо,тенкан, ирими-тенкан)
Урок 82	Базовые перемещения (кокюхо,тенкан, ирими-тенкан)
Урок 83	Базовые перемещения (аюмиаси, цугиаси)
Урок 84	Базовые перемещения (аюмиаси, цугиаси)
Урок 85	Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (икке)
Урок 86	Техника защиты от одноименного захвата за запястье сидя (икке)
Урок 87	Базовые перемещения (кокюхо, тенккан,ирими-тенкан)
Урок 88	Базовые перемещения (аюмиаси, цугиаси)
Урок 89	Базовые перемещения (аюмиаси, цугиаси)
Урок 90	Базовые перемещения (аюмиаси, цугиаси)
Урок 91	Техника защиты от одноименного захват запястья стоя (ириминаге)
Урок 92	Техника защиты от одноименного захвата запястья стоя (ириминаге)
Урок 93	Базовые перемещения (кокюхо, тенккан, ирими-тенкан)
Урок 94	Базовые перемещения (кокюхо, тенккан, ирими-тенкан)
Урок 95	Техника защиты от захвата за два запястья сидя (кокюхо)
Урок 96	Техника защиты от захвата за два запястья сидя (кокюхо)
Урок 97	Контр. зан. в группе: базовые перемещения (аюмиаси, цугиаси, кокюхо)
Урок 98	Контр.зан.в группе: базовые перемещения (тенкан, ирими-тенкан)
Урок 99	КЗ индивидуально: техника защиты от одноименного захвата запястья (икке, ириминаге), двух запястий (кокюхо)
Урок 100	КЗ индивидуально: техника защиты от одноименного захвата запястья (икке, ириминаге), двух запястий (кокюхо)

Урок 215	Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (икке)
Урок 216	Техника защиты от одноименного захвата за запястье сидя (икке)

2.2.4

План - конспекты 1 и 2 года занятий.

<p>Урок 1. Базовые перемещения (тайсабаки кокюхо,тенккан,ирими-тенкан).</p> <p>Ритуал 1мин.</p> <p>Разминка 14мин.</p> <p>Тайсабаки кокюхо,тенккан,ирими-тенкан 14мин.</p> <p>Ритуал 1мин.</p>	<p>Урок 10. Базовые перемещения (тайсабаки аюмиаси, цугиаси)</p> <p>Ритуал 1мин.</p> <p>Разминка 14мин.</p> <p>Тайсабаки (аюмиаси, цугиаси) 10мин</p> <p>Маеукеми,ушироукеми 4мин.</p> <p>Ритуал 1мин</p>
<p>Урок 2. Базовые перемещения (тайсабаки кокюхо,тенккан,ирими-тенкан).</p> <p>Ритуал 1мин.</p> <p>Разминка 14мин.</p> <p>Тайсабаки кокюхо,тенккан,ирими-тенкан 14мин.</p> <p>Ритуал 1мин</p>	<p>Урок 11. Базовые перемещения (тайсабаки аюмиаси, цугиаси)</p> <p>Ритуал 1мин.</p> <p>Разминка 14мин.</p> <p>Тайсабаки (аюмиаси, цугиаси) 10мин</p> <p>Маеукеми, ушироукеми 4мин.</p> <p>Ритуал 1мин</p>
<p>Урок 3. Базовые перемещения (тайсабаки аюмиаси,цугиаси)</p> <p>Ритуал 1мин.</p> <p>Разминка 14мин.</p> <p>Тайсабаки (аюмиаси,цугиаси) 10мин</p> <p>Маеукеми,ушироукеми 4мин.</p> <p>Ритуал 1мин</p>	<p>Урок 12. Базовые перемещения (тайсабаки аюмиаси, цугиаси)</p> <p>Ритуал 1мин.</p> <p>Разминка 14мин.</p> <p>Тайсабаки (аюмиаси, цугиаси) 10мин</p> <p>Маеукеми, ушироукеми 4мин.</p> <p>Ритуал 1мин</p>
<p>Урок 4. Базовые перемещения (тайсабаки аюмиаси,цугиаси)</p> <p>Ритуал 1мин.</p> <p>Разминка 14мин.</p> <p>Тайсабаки (аюмиаси, цугиаси) 10мин</p> <p>Маеукеми,ушироукеми 4мин.</p> <p>Ритуал 1мин</p>	<p>Урок 13. Базовые перемещения (тайсабаки кокюхо, тенккан, ирими-тенкан).</p> <p>Ритуал 1мин.</p> <p>Разминка. 14мин.</p> <p>Тайсабаки кокюхо, тенккан, ирими-тенкан 14мин</p> <p>Ритуал 1мин</p>
<p>Урок 5. Базовые перемещения (тайсабаки аюмиаси, цугиаси)</p> <p>Ритуал 1мин.</p> <p>Разминка 14мин.</p> <p>Тайсабаки (аюмиаси,цугиаси) 10мин</p> <p>Маеукеми,ушироукеми 4мин.</p> <p>Ритуал 1мин</p>	<p>Урок 14. Базовые перемещения (тайсабаки кокюхо,тенккан,ирими-тенкан).</p> <p>Ритуал 1мин.</p> <p>Разминка 14мин.</p> <p>Тайсабаки кокюхо,тенккан,ирими-тенкан 14мин</p> <p>Ритуал 1мин</p>
<p>Урок 6. Базовые перемещения (тайсабаки аюмиаси,цугиаси)</p> <p>Ритуал 1мин.</p> <p>Разминка 14мин.</p> <p>Тайсабаки (аюмиаси, цугиаси) 10мин</p> <p>Маеукеми,ушироукеми 4мин.</p> <p>Ритуал 1мин</p>	<p>Урок 15. Базовые перемещения (тайсабаки аюмиаси, цугиаси)</p> <p>Ритуал 1мин.</p> <p>Разминка 14мин.</p> <p>Тайсабаки (аюмиаси, цугиаси) 10мин</p> <p>Маеукеми,ушироукеми 4мин.</p> <p>Ритуал 1мин</p>
<p>Урок 7. Базовые перемещения (тайсабаки кокюхо,тенккан,ирими-тенкан).</p> <p>Ритуал 1мин.</p> <p>Разминка 14мин.</p> <p>Тайсабаки кокюхо,тенккан,ирими-тенкан 14мин.</p> <p>Ритуал 1мин</p>	<p>Урок 16. Базовые перемещения (тайсабаки аюмиаси, цугиаси)</p> <p>Ритуал 1мин.</p> <p>Разминка 14мин.</p> <p>Тайсабаки (аюмиаси, цугиаси) 10мин</p> <p>Маеукеми, ушироукеми 4мин</p> <p>Ритуал 1мин</p>

Урок 8. Базовые перемещения (тайсабаки кокюхо,тенккан,ирими-тенкан). Ритуал 1мин. Разминка 14мин. Тайсабаки кокюхо,тенккан,ирими-тенкан 14мин. Ритуал 1мин	Урок 17. Контрольное занятие в группе «Базовые перемещения аюмиаси, цугиаси, кокюхо» Ритуал 1мин. Разминка 14мин. Тайсабаки (аюмиаси, цугиаси, кокюхо)14мин Ритуал 1мин
Урок 9. Базовые перемещения (тайсабаки аюмиаси,цугиаси) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Тайсабаки (аюмиаси,цугиаси) 10мин Маеукеми,ушироукеми 5мин. Ритуал 2мин	Урок 18.Контрольное занятие в группе «Базовые перемещения тенкан, ирими-тенкан » Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Тайсабаки (тенкан, ирими-тенкан) 10мин Ритуал 2мин
Урок 19. Базовые перемещения (тайсабаки аюмиаси,цугиаси) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Тайсабаки (аюмиаси,цугиаси) 10мин Маеукеми,ушироукеми 5мин. Ритуал 2мин	Урок 28. Базовые перемещения (тайсабаки тенккан, ирими-тенкан). Ритуал 2мин. Разминка 15мин Тайсабаки (тенкан,ирими-тенкан) 15мин. Ритуал 2мин
Урок 20. Базовые перемещения (тайсабаки аюмиаси, цугиаси) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Тайсабаки (аюмиаси,цугиаси) 10мин Маеукеми,ушироукеми 5мин. Ритуал 2мин	Урок 29. Базовые перемещения (тайсабаки аюмиаси, цугиаси) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Тайсабаки (аюмиаси, цугиаси) 10мин Маеукеми, ушироукеми 5мин. Ритуал 2мин
Урок 21. Базовые перемещения (тайсабаки тенккан,ирими-тенкан). Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Тайсабаки (тенкан,ирими-тенкан) 15мин Ритуал 2мин	Урок 30. Базовые перемещения (тайсабаки аюмиаси, цугиаси) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Тайсабаки (аюмиаси,цугиаси) 10мин Маеукеми,ушироукеми 5мин. Ритуал 2мин
Урок 22. Базовые перемещения (тайсабаки тенккан, ирими-тенкан). Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Тайсабаки (тенкан,ирими-тенкан) 15мин Ритуал 2мин	Урок 31. Безопасное падение вперед (маеукеми) Ритуал 2мин. Разминка ,кокюхо. 15мин. Маеукеми в игровой форме 15мин. Ритуал 2мин
Урок 23.Безопасное падение вперед (маеукеми) Ритуал 2мин. Разминка 10мин. Маеукеми в игровой форме 15мин. Ритуал 2мин	Урок 32. Безопасное падение назад (ушироукеми) Ритуал 2мин. Разминка, кокюхо. 15мин. Ушироукеми в игровой форме 15мин. Ритуал 2мин
Урок 24. Безопасное падение назад (ушироукеми) Ритуал 2мин. Разминка , кокюхо. 15мин. Ушироукеми в игровой форме 15мин. Ритуал 2мин	Урок 33. Контрольное занятие групповое «Базовые перемещения аюмиаси,цугиаси,кокюхо» Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Тайсабаки (аюмиаси,цугиаси,кокюхо)10мин Ритуал 2мин
Урок 25. Базовые перемещения (тайсабаки аюмиаси, цугиаси) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Тайсабаки (аюмиаси,цугиаси) 10мин Ритуал 2мин	Урок 34. Контрольное занятие групповое «базовые перемещения тенкан, ирими-тенкан » Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Тайсабаки (тенкан,ирими-тенкан) 10мин Ритуал 2мин

Урок 26. Базовые перемещения (тайсабаки аюмиаси, цугиаси) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Тайсабаки (аюмиаси,цугиаси) 10мин Ритуал 2мин	Урок 35. Базовые перемещения (тайсабаки тенккан,ирими-тенкан). Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Тайсабаки (тенкан,ирими-тенкан) 15мин Ритуал 2мин
Урок 27. Базовые перемещения (тайсабаки тенккан, ирими-тенкан). Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Тайсабаки (тенкан,ирими-тенкан) 15мин Ритуал 2мин	Урок 36. Базовые перемещения (тайсабаки тенккан,ирими-тенкан). Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Тайсабаки (тенкан,ирими-тенкан) 15мин Ритуал 2мин
Урок 37. Базовые перемещения (тайсабаки аюмиаси, цугиаси) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Тайсабаки (аюмиаси,цугиаси) 15мин Ритуал 2мин	Урок 46. Безопасное падение назад (ушироукеми) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Ушироукеми в игровой форме 15мин. Ритуал 2мин
Урок 38. Базовые перемещения (тайсабаки аюмиаси, цугиаси) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Тайсабаки (аюмиаси,цугиаси) 15мин Ритуал 2мин	Урок 47. Базовые перемещения (тайсабаки аюмиаси, цугиаси) Ритуал 2мин. Разминка ,кокюхо. 15мин. Тайсабаки (аюмиаси,цугиаси) 15мин Ритуал 2мин
Урок 39. Безопасное падение вперед (маеукеми) Ритуал 2мин. Разминка, кокюхо. 15мин. Маеукеми в игровой форме 15мин. Ритуал 2мин	Урок 48. Базовые перемещения (тайсабаки аюмиаси, цугиаси) Ритуал 2мин. Разминка , кокюхо. 15мин. Тайсабаки (аюмиаси,цугиаси) 15мин Ритуал 2мин
Урок 40. Безопасное падение назад (ушироукеми) Ритуал 2мин. Разминка, кокюхо. 15мин. Ушироукеми в игровой форме 15мин. Ритуал 2мин	Урок 49. Контрольно занятие групповое «аюмиаси, цугиаси, кокюхо» Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Тайсабаки (аюмиаси, цугиаси, кокюхо)15мин Ритуал 2мин
Урок 41. Базовые перемещения (тайсабаки тенккан, ирими-тенкан). Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Тайсабаки (тенкан,ирими-тенкан) 15мин Ритуал 2мин	Урок 50. Контрольно занятие групповое «тенкан, ирими-тенкан» Ритуал 2мин. Разминка 5мин. Тайсабаки (тенкан, ирими-тенкан) 10мин Маеукеми, ушироукеми 15мин. Ритуал 2мин
Урок 42. Базовые перемещения (тайсабаки тенккан, ирими-тенкан). Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Тайсабаки (тенкан,ирими-тенкан) 15мин Ритуал 2мин	Урок 51. Базовые перемещения (тайсабаки аюмиаси, цугиаси) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Тайсабаки (аюмиаси, цугиаси) 15мин Ритуал 2мин
Урок 43. Базовые перемещения (тайсабаки аюмиаси, цугиаси, кокюхо) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Тайсабаки (аюмиаси,цугиаси,кокюхо)15мин Ритуал 2мин	Урок 52. Базовые перемещения (тайсабаки аюмиаси, цугиаси) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Тайсабаки (аюмиаси,цугиаси) 15мин Ритуал 2мин

Урок 44. Базовые перемещения (тайсабаки аюмиаси, цугиаси, кокюхо) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Тайсабаки (аюмиаси,цугиаси,кокюхо)15мин Ритуал 2мин	Урок 53. Базовые перемещения (тайсабаки тенккан,ирими-тенкан). Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Тайсабаки (тенкан,ирими-тенкан) 15мин Ритуал 2мин
Урок 45. Безопасное падение вперед (маеукеми) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Маеукеми в игровой форме 15мин. Ритуал 2мин	Урок 54. Базовые перемещения (тайсабаки тенккан,ирими-тенкан). Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Тайсабаки (тенкан,ирими-тенкан) 15мин Ритуал 2мин
Урок 55. Безопасное падение вперед (маеукеми) Ритуал 2мин. Разминка, кокюхо. 15мин. Маеукеми в игровой форме 15мин. Ритуал 2мин	Урок 64. Безопасное падение вперед (маеукеми) Ритуал 2мин. Разминка, кокюхо. 15мин. Маеукеми в игровой форме 15мин. Ритуал 2мин
Урок 56. Безопасное падение назад (ушироукеми) Ритуал 2мин. Разминка, кокюхо. 15мин. Ушироукеми в игровой форме 15мин. Ритуал 2мин	Урок 65. Безопасное падение назад (ушироукеми) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Ушироукеми в игровой форме 15мин. Ритуал 2мин
Урок 57. Контрольное занятие групповое «аюмиаси, цугиаси, кокюхо» Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Тайсабаки (аюмиаси,цугиаси,кокюхо)15мин Ритуал 2мин	Урок 66. Базовые перемещения (аюмиаси, цугиаси, кокюхо) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Тайсабаки (аюмиаси,цугиаси,кокюхо)15мин Ритуал 2мин
Урок 58. Контрольное занятие групповое «тенкан, ирими-тенкан» Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Тайсабаки (тенкан,ирими-тенкан) 15мин Ритуал 2мин	Урок 67. Базовые перемещения (аюмиаси, цугиаси, кокюхо) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Тайсабаки (аюмиаси,цугиаси,кокюхо)15мин Ритуал 2мин
Урок 59. Контрольное занятие индивидуальное «маеукеми, ушироукеми» Ритуал 2мин. Разминка 5мин. Маеукеми,ушироукеми 20мин. Ритуал 2мин	Урок 68. Базовые перемещения (тенкан, ирими-тенкан) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Тайсабаки (тенкан,ирими-тенкан) 15мин. Ритуал 2мин
Урок 60. Базовые перемещения (аюмиаси, цугиаси, кокюхо) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Тайсабаки (аюмиаси,цугиаси,кокюхо)15мин Ритуал 2мин	Урок 69. Базовые перемещения (тенкан, ирими-тенкан) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Тайсабаки (тенкан,ирими-тенкан) 15мин Ритуал 2мин
Урок 61. Базовые перемещения (аюмиаси, цугиаси, кокюхо) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Тайсабаки (аюмиаси,цугиаси,кокюхо)15мин Ритуал 2мин	Урок 70. Безопасное падение вперед (маеукеми) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Маеукеми в игровой форме 15мин. Ритуал 2мин
Урок 62. Базовые перемещения (тенкан, ирими-тенкан) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Тайсабаки (тенкан,ирими-тенкан) 15мин Ритуал 2мин	Урок 71. Безопасное падение назад (ушироукеми) Ритуал 2мин. Разминка ,кокюхо. 15мин. Ушироукеми в игровой форме 15мин. Ритуал 2мин

Урок 63. Базовые перемещения (тенкан, ирими-тенкан) Ритуал 2мин. Разминка, кокюхо. 15мин. Тайсабаки (тенкан, ирими-тенкан) 15мин Ритуал 2мин	Урок 72. Базовые перемещения (аюмиаси, цугиаси, кокюхо) Ритуал 2мин. Разминка . 15мин. Тайсабаки (аюмиаси, цугиаси, кокюхо) 15мин Ритуал 2мин
Урок 73. Базовые перемещения (аюмиаси, цугиаси, кокюхо) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Тайсабаки (аюмиаси, цугиаси, кокюхо) 15мин Ритуал 2мин	Урок 78. Базовые перемещения (аюмиаси, цугиаси, кокюхо) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Тайсабаки (аюмиаси, цугиаси, кокюхо) 15мин Ритуал 2мин
Урок 74. Базовые перемещения (тенкан, ирими-тенкан) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Тайсабаки (тенкан, ирими-тенкан) 15мин Ритуал 2мин	Урок 79. Базовые перемещения (тенкан, ирими-тенкан) Ритуал 2мин. Разминка, кокюхо. 15мин. Тайсабаки (тенкан, ирими-тенкан) 15мин Ритуал 2мин
Урок 75. Базовые перемещения (тенкан, ирими-тенкан) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Тайсабаки (тенкан, ирими-тенкан) 15мин Ритуал 2мин	Урок 80. Безопасное падение вперед и назад (маеукеми, ушироукеми) Ритуал 2мин. Разминка, кокюхо. 15мин. Маеукеми, ушироукеми 15мин. Ритуал 2 мин.
Урок 76. Безопасное падение вперед (маеукеми) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Маеукеми в игровой форме 15мин. Ритуал 2мин	Урок 88. Базовые перемещения (кокюхо, тенкан, ирими-тенкан) Ритуал 2мин. Разминка, шикхо 15мин. Тайсабаки кокюхо, тенкан, ирими-тенкан 15мин. Ритуал 2мин
Урок 77. Безопасное падение назад (ушироукеми) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Ушироукеми в игровой форме 15мин. Ритуал 2мин	Урок 89. Базовые перемещения (аюмиаси, цугиаси) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Тайсабаки (аюмиаси, цугиаси) 10мин Маеукеми, ушироукеми 5мин. Ритуал 2мин
Урок 81. Базовые перемещения (кокюхо, тенкан, ирими-тенкан) Ритуал 2мин. Разминка, шикхо 15мин. Тайсабаки кокюхо, тенкан, ирими-тенкан 15мин. Ритуал 2мин.	Урок 90. Базовые перемещения (аюмиаси, цугиаси) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Тайсабаки (аюмиаси, цугиаси) 10мин Маеукеми, ушироукеми 5мин. Ритуал 2мин
Урок 82. Базовые перемещения (кокюхо, тенкан, ирими-тенкан) Ритуал 2мин. Разминка, шикхо 15мин. Тайсабаки кокюхо, тенкан, ирими-тенкан 15мин. Ритуал 2мин	Урок 91. Техника защиты от одноименного захват запястья стоя (ириминаге) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Ириминаге ТВ коса дори 10мин Маеукеми, ушироукеми 5мин. Ритуал 2мин
Урок 83. Базовые перемещения (аюмиаси, цугиаси) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Тайсабаки (аюмиаси, цугиаси) 10мин Маеукеми, ушироукеми 5мин. Ритуал 2мин	Урок 92. Техника защиты от одноименного захвата запястья стоя (ириминаге) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Ириминаге ТВ коса дори 10мин Маеукеми, ушироукеми 5мин. Ритуал 2мин

Урок 84. Базовые перемещения (аюмиаси, цугиаси) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Тайсабаки (аюмиаси,цугиаси) 10мин Маеукеми,ушироукеми 5мин. Ритуал 2мин	Урок 93. Базовые перемещения (кокюхо, тенккан, ирими-тенкан) Ритуал 2мин. Разминка, шикхо 15мин. Тайсабаки кокюхо, тенккан, ирими-тенкан 15мин Ритуал 2мин
Урок 85. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (икке) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Икке ТВ косадори 10мин Маеукеми, ушироукеми 5мин. Ритуал 2мин	Урок 94. . Базовые перемещения (кокюхо, тенккан, ирими-тенкан) Ритуал 2мин. Разминка, шикхо 15мин. Тайсабаки кокюхо, тенккан, ирими-тенкан 15мин Ритуал 2мин
Урок 86. Техника защиты от одноименного захвата за запястье сидя (икке) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Икке СВ косадори 10мин Маеукеми, ушироукеми 5мин. Ритуал 2мин	Урок 95. Техника защиты от захвата за два запястья сидя (кокюхо) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Кокюхо СВ ретедори 10мин Маеукеми, ушироукеми 5мин. Ритуал 2мин
Урок 87. Базовые перемещения (кокюхо, тенккан,ирими-тенкан) Ритуал 2мин. Разминка, шикхо 15мин. Тайсабаки кокюхо,тенккан,ирими-тенкан 15мин. Ритуал 2мин	Урок 96. Техника защиты от захвата за два запястья сидя (кокюхо) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Кокюхо СВ ретедори 10мин Маеукеми,ушироукеми 5мин Ритуал 2мин
Урок 97.Контр. зан. в группе: базовые перемещения (аюмиаси, цугиаси, кокюхо) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Тайсабаки (аюмиаси, цугиаси, кокюхо)10мин Ритуал 2мин	Урок 106. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (ириминаге) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Иримианаге ТВ 15мин Ритуал 2мин
Урок 98.Контр.зан.в группе: базовые перемещения (тенкан, ирими-тенкан) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Тайсабаки (тенкан, ирими-тенкан) 10мин Ритуал 2мин	Урок 107. Техника защиты от захвата за два запястья сидя (кокюхо) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Кокюхо СВ ретедори 15мин Ритуал 2мин
Урок 99.КЗ индивидуально: техника защиты от одноименного захвата запястья (икке, иримианаге), двух запястий (кокюхо) Ритуал 2мин. Разминка 5мин Икке, иримианаге, кокюхо Маеукеми, ушироукеми 30мин. Ритуал 2мин	Урок 108. Техника защиты от захвата за два запястья сидя (кокюхо) Ритуал 2мин. Разминка 15мин Кокюхо СВ ретедори 15мин Ритуал 2мин
Урок 100.КЗ индивидуально: техника защиты от одноименного захвата запястья (икке, иримианаге), двух запястий (кокюхо) Ритуал 2мин. Разминка 5мин. Икке, иримианаге, кокюхо. Маеукеми, ушироукеми 30мин. Ритуал 2мин	Урок 109. Базовые перемещения (аюмиаси, цугиаси) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Тайсабаки (аюмиаси, цугиаси) 10мин Маеукеми, ушироукеми 5мин. Ритуал 2мин
Урок 101. Базовые перемещения (тенкан, ирими-тенкан) Ритуал 2мин. Разминка, шикхо 15мин. Тайсабаки (тенкан, ирими-тенкан) 15мин Ритуал 2мин	Урок 110. Базовые перемещения (аюмиаси, цугиаси) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Тайсабаки (аюмиаси, цугиаси) 10мин Маеукеми, ушироукеми 5мин. Ритуал 2мин

Урок 102. Базовые перемещения (тенкан, ирими-тенкан) Ритуал 2мин. Разминка, шикхо 15мин. Тайсабаки (тенкан, ирими-тенкан) 15мин Ритуал 2мин	Урок 111. КЗ групповое: базовые перемещения (тенкан, ирими-тенкан) Ритуал 2мин. Разминка 5мин. Тайсабаки (тенкан, ирими-тенкан) 20мин Ритуал 2мин
Урок 103. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (икке) Ритуал 2мин. Разминка 10мин. Икке ТВ косадори 10мин Маеукеми, ушироукеми 5мин. Ритуал 2мин	Урок 112. КЗ групповое: базовые перемещения (аюмиаси, цугиаси, кокюхо) Ритуал 2мин. Разминка. 5мин. Тайсабаки (аюмиаси, цугиаси, кокюхо) 20мин Ритуал 2мин
Урок 104. Техника защиты от одноименного захвата за запястье сидя (икке) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Икке СВ косадори 10мин Маеукеми, ушироукеми 5мин. Ритуал 2мин	Урок 113. КЗ групповое: техника защиты от одноименного захвата запястья (икке, ириминаге), захвата двух запястий (кокюхо) Ритуал 2мин. Разминка 5мин. Икке, ириминаге, кокюхо Маеукеми, ушироукеми 30мин. Ритуал 2мин
Урок 105. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (ириминаге) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Ириминаге ТВ 15мин Ритуал 2мин	Урок 114. КЗ групповое: техника защиты от одноименного захвата запястья (икке, ириминаге), захвата двух запястий (кокюхо) Ритуал 2мин. Разминка 5мин. Икке, ириминаге, кокюхо Маеукеми, ушироукеми 30мин. Ритуал 2мин
Урок 115. Базовые перемещения (тенкан, ирими-тенкан) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Тайсабаки (тенкан, ирими-тенкан) 15мин Ритуал 2мин	Урок 123. Базовые перемещения (аюмиаси, цугиаси, кокюхо) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Тайсабаки (аюмиаси, цугиаси, кокюхо) 15мин Ритуал 2мин
Урок 116. Базовые перемещения (аюмиаси, цугиаси) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Тайсабаки (аюмиаси, цугиаси) 15мин Ритуал 2мин	Урок 124. Базовые перемещения (тенкан, ирими-тенкан) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Тайсабаки (тенкан, ирими-тенкан) 15мин Ритуал 2мин
Урок 117. Техника защиты от одноименного захвата за запястья стоя (икке) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Икке ТВ косадори 10мин Маеукеми, ушироукеми 5мин. Ритуал 2мин	Урок 125. Техника защиты от одноименного захвата за запястья стоя (икке) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Икке ТВ косадори 10мин Маеукеми, ушироукеми 5мин. Ритуал 2мин
Урок 118. Техника защиты от одноименного захвата за запястья сидя (икке) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Икке СВ косадори 10мин Маеукеми, ушироукеми 5мин. Ритуал 2мин	Урок 126. Техника защиты от одноименного захвата за запястья сидя (икке) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Икке СВ косадори 10мин Маеукеми, ушироукеми 5мин. Ритуал 2мин
Урок 119. Техника защиты от одноименного захвата за запястья стоя (ириминаге) Ритуал 2мин. Разминка, кокюхо. 15мин. Ириминаге ТВ 15мин Ритуал 2мин	Урок 127. Техника защиты от одноименного захвата за запястья стоя (ириминаге) Ритуал 2мин. Разминка, кокюхо. 15мин. Ириминаге ТВ 15мин Ритуал 2мин

Урок 120. Техника защиты от одноименного захвата за запястья стоя (ириминаге) Ритуал 2мин. Разминка, кокюхо. 15мин. Ириминаге ТВ 15мин Ритуал 2мин	Урок 128. Техника защиты от одноименного захвата за запястья стоя (ириминаге) Ритуал 2мин. Разминка, кокюхо. 15мин. Ириминаге ТВ 15мин Ритуал 2мин
Урок 121. Техника защиты от захвата за два запястья сидя (кокюхо) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Кокюхо СВ ретедори 15мин Ритуал 2мин	Урок 129. КЗ групповое базовые перемещения (аюмиаси, цугиаси, кокюхо) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Тайсабаки (аюмиаси, цугиаси, кокюхо)15мин Ритуал 2мин
Урок 122. Техника защиты от захвата за два запястья сидя (кокюхо) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Кокюхо СВ ретедори 15мин Ритуал 2мин	Урок 130. КЗ групповое базовые перемещения (тенкан, ирими-тенкан) Ритуал 2мин. Разминка 5мин. Тайсабаки (тенкан, ирими-тенкан) 10мин Маеукеми, ушироукеми 15мин. Ритуал 2мин
Урок 131. КЗ индивидуально техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (икке, ириминаге), от захвата за два запястья (кокюхо) Ритуал 2мин. Разминка 5мин. Икке, ириминаге, кокюхо Маеукеми,ушироукеми 30мин. Ритуал 2мин	Урок 139. Безопасное падение вперед и назад. Ритуал 2мин. Разминка 5мин. Маеукеми, ушироукеми 20мин. Ритуал 2мин
Урок 132. КЗ индивидуально техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (икке, ириминаге), от захвата за два запястья (кокюхо) Ритуал 2мин. Разминка 5мин. Икке, ириминаге, кокюхо Маеукеми,ушироукеми 30мин. Ритуал 2мин	Урок 140. Техника защиты от захвата двух запястий сидя (кокюхо) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Кокюхо СВ ретедори 15мин Ритуал 2мин
Урок 133. Базовые перемещения (тенкан, ирими-тенкан) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Тайсабаки (тенкан, ирими-тенкан) 15мин Ритуал 2мин	Урок 141. Базовые перемещения (аюмиаси, цугиаси, кокюхо) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Тайсабаки (аюмиаси, цугиаси, кокюхо)15мин Ритуал 2мин
Урок 134. Базовые перемещения (аюмиаси, цугиаси, кокюхо) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Тайсабаки (аюмиаси, цугиаси, кокюхо)15мин Ритуал 2мин	Урок 142. Базовые перемещения (тенкан, ирими-тенкан) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Тайсабаки (тенкан, ирими-тенкан) 15мин Ритуал 2мин
Урок 135. Техника защиты от одноименного захвата за запястья стоя (икке) Ритуал 2мин. Разминка, кокюхо. 15мин. Икке ТВ косадори 10мин Маеукеми, ушироукеми 5мин Ритуал 2мин	Урок 143. Техника защиты от одноименного захвата за запястья стоя (икке) Ритуал 2мин. Разминка, кокюхо. 15мин. Икке ТВ косадори 10мин Маеукеми, ушироукеми 5мин Ритуал 2мин
Урок 136. Техника защиты от одноименного захвата за запястье сидя (икке) Ритуал 2мин. Разминка, кокюхо. 15мин. Икке СВ косадори 10мин Маеукеми,ушироукеми 5мин Ритуал 2мин	Урок 144. Техника защиты от одноименного захвата за запястья сидя (икке) Ритуал 2мин. Разминка, кокюхо. 15мин. Икке СВ косадори 10мин Маеукеми, ушироукеми 5мин Ритуал 2мин

Урок 137. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (ириминаге) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Ириминаге ТВ дзедан-но-камае 15мин Ритуал 2мин	Урок 145. Техника защиты от одноименного захвата за запястья стоя (ириминаге) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Ириминаге ТВ дзедан-но-камае 15мин Ритуал 2мин
Урок 138. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (ириминаге) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Ириминаге ТВ дзедан-но-камае 15мин Ритуал 2мин	Урок 146. Техника защиты от одноименного захвата за запястья стоя (ириминаге) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Ириминаге ТВ дзедан-но-камае 15мин Ритуал 2мин
Урок 147. Техника защиты от захвата двух запястий сидя (кокюхо) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Кокюхо СВ ретедори 15мин Ритуал 2мин	Урок 148. Техника защиты от захвата двух запястий сидя (кокюхо) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Кокюхо СВ ретедори 15мин Ритуал 2мин
Урок 149. Базовые перемещения (тенкан, ирими-тенкан) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Тайсабаки (тенкан, ирими-тенкан) 15мин Ритуал 2мин	Урок 158. Техника защиты от одноименного захвата за запястье сидя (икке) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Икке СВ косадори 10мин Маеукеми, ушироукеми 5мин Ритуал 2мин
Урок 150. Базовые перемещения (аюмиаси, цугиаси, кокюхо) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Тайсабаки (аюмиаси, цугиаси, кокюхо) 15мин Ритуал 2мин	Урок 159. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (ириминаге) Ритуал 2мин. Разминка, кокюхо. 15мин. Ириминаге ТВ 15мин Ритуал 2мин
Урок 151. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (икке) Ритуал 2мин. Разминка, кокюхо. 15мин. Икке ТВ косадори 10мин Маеукеми, ушироукеми 5мин Ритуал 2мин	Урок 160. Техника защиты от захвата за два запястья сидя (кокюхо) Ритуал 2мин. Разминка, кокюхо. 15мин. Кокюхо СВ ретедори 15мин Ритуал 2мин
Урок 152. Техника защиты от одноименного захвата за запястье сидя (икке) Ритуал 2мин. Разминка . 15мин. Икке СВ косадори 10мин Маеукеми, ушироукеми 5мин Ритуал 2мин	Урок 161. Базовые перемещения (кокюхо, тенкан, ирими-тенкан) Ритуал 2мин. Разминка, шикхо 15мин. Тайсабаки кокюхо, тенкан, ирими-тенкан 15мин. Ритуал 2мин.
Урок 153. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (ириминаге) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Ириминаге ТВ 15мин Ритуал 2мин	Урок 162. Базовые перемещения (аюмиаси, цугиаси) Ритуал 2мин. Разминка, шикхо 15мин. Тайсабаки аюмиаси, цугиаси 15мин. Ритуал 2мин
Урок 154. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (стоя) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Ириминаге ТВ 15мин Ритуал 2мин	Урок 163. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (икке) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Икке ТВ дзедан-но-камае 10мин Маеукеми, ушироукеми 5мин. Ритуал 2мин

Урок 155. Техника защиты от захвата за два запястья сидя (кокюхо) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Кокюхо СВ ретедори 15мин Ритуал 2мин	Урок 164. Техника защиты от одноименного захвата за запястье сидя (икке) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Икке СВ 10мин Маеукеми, ушироукеми 5мин. Ритуал 2мин
Урок 156. Техника защиты от захвата за два запястья сидя (кокюхо) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Кокюхо СВ ретедори 15мин Ритуал 2мин	Урок 165. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (икке) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Икке ТВ косадори 10мин Маеукеми, ушироукеми 5мин. Ритуал 2мин
Урок 157. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (икке) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Икке ТВ косадори 10мин Маеукеми, ушироукеми 5мин Ритуал 2мин	Урок 166. Техника защиты от одноименного захвата за запястье сидя (сидя) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Икке СВ косадори 10мин Маеукеми,ушироукеми 5мин. Ритуал 2мин
Урок 167. Базовые перемещения (кокюхо, тенккан, ирими-тенкан) Ритуал 2мин. Разминка, шикхо 15мин. Тайсабаки кокюхо, тенккан,ирими-тенкан 15мин. Ритуал 2мин	Урок 176. Техника защиты от захвата за два запястья сидя (кокюхо) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Кокюхо СВ ретедори 10мин Маеукеми, ушироукеми 5мин Ритуал 2мин
Урок 168. Базовые перемещения (аюмиаси, цугиаси) Ритуал 2мин. Разминка, шикхо 15мин. Тайсабаки аюмиаси, цугиаси 15мин. Ритуал 2мин	Урок 177. Контр. зан. в группе базовые перемещения (аюмиаси, цугиаси, кокюхо) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Тайсабаки (аюмиаси, цугиаси, кокюхо)10мин Ритуал 2мин
Урок 169. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (шихонаге) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Шихонаге ТВ косадори 10мин Маеукеми,ушироукеми 5мин. Ритуал 2мин	Урок 178. Контр.зан.в группе базовые перемещения (тенккан, ирими-тенкан) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Тайсабаки (тенккан, ирими-тенкан) 10мин Ритуал 2мин
Урок 170. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (шихонаге) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Шихонаге ТВ косадори 10мин Маеукеми,ушироукеми 5мин. Ритуал 2мин	Урок 179. КЗ индивидуально: техника защиты от одноименного захвата запястья (икке, ириминаге, шихонаге) за два запястья (кокюхо) Ритуал 2мин. Разминка 5мин Икке, ириминаге, кокюхо, шихонаге Маеукеми, ушироукеми 30мин. Ритуал 2мин
Урок 171. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (ириминаге) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Ириминаге ТВ дзедан-но-камае 10мин Маеукеми, ушироукеми 5мин. Ритуал 2мин	Урок 180. КЗ индивидуально: техника защиты от одноименного захвата запястья (икке, ириминаге, шихонаге) за два запястья (кокюхо) Ритуал 2мин. Разминка 5мин. Икке, ириминаге, кокюхо, шихонаге. Маеукеми, ушироукеми 30мин. Ритуал 2мин
Урок 172. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (ириминаге) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Ириминаге ТВ дзедан-но-камае 10мин Маеукеми, ушироукеми 5мин.	Урок 181. Базовые перемещения (тенккан, ирими-тенкан) Ритуал 2мин. Разминка, шикхо 15мин. Тайсабаки (тенккан, ирими-тенкан) 15мин Ритуал 2мин

Ритуал	2мин		
Урок 173. Базовые перемещения (кокюхо, тенкан, ирими-тенкан)		Урок 182. Базовые перемещения (аюмиаси, цугиаси)	
Ритуал	2мин.	Ритуал	2мин.
Разминка, шикхо	15мин.	Разминка, шикхо	15мин.
Тайсабаки кокюхо, тенкан, ирими-тенкан	15мин	Тайсабаки (аюмиаси, цугиаси)	15мин
Ритуал	2мин	Ритуал	2мин
Урок 174. Базовые перемещения (аюмиаси, цугиаси)		Урок 183. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (икке)	
Ритуал	2мин.	Ритуал	2мин.
Разминка, шикхо	15мин.	Разминка	10мин.
Тайсабаки аюмиаси, цугиаси	15мин	Икке ТВ косадори	15мин.
Ритуал	2мин	Маеукеми, ушироукеми	5мин.
		Ритуал	2мин
Урок 175. Техника защиты от захвата за два запястья сидя (кокюхо)		Урок 184. Техника защиты от одноименного захвата за запястье сидя (икке)	
Ритуал	2мин.	Ритуал	2мин.
Разминка	15мин.	Разминка	15мин.
Кокюхо СВ ретедори	10мин	Икке СВ косадори	15мин.
Маеукеми, ушироукеми	5мин.	Маеукеми, ушироукеми	5мин.
Ритуал	2мин	Ритуал	2мин
Урок 185. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (ириминаге)		Урок 194. КЗ групповое: техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (икке, ириминаге, шихонаге) за два запястья (кокюхо)	
Ритуал	2мин.	Ритуал	2мин.
Разминка	15мин.	Разминка	5мин.
Ириминаге ТВ	15мин	Икке, ириминаге, кокюхо, шихонаге.	
Ритуал	2мин	Маеукеми, ушироукеми	30мин.
		Ритуал	2мин
Урок 186. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (ириминаге)		Урок 195. Базовые перемещения (тенкан, ирими-тенкан)	
Ритуал	2мин.	Ритуал	2мин.
Разминка	15мин.	Разминка	15мин.
Ириминаге ТВ	15мин	Тайсабаки (тенкан, ирими-тенкан)	15мин
Ритуал	2мин	Ритуал	2мин
Урок 187. Техника защиты от захвата за два запястья сидя (кокюхо)		Урок 196. Базовые перемещения (аюмиаси, цугиаси)	
Ритуал	2мин.	Ритуал	2мин.
Разминка	15мин.	Разминка	15мин.
Кокюхо СВ ретедори	15мин	Тайсабаки (аюмиаси, цугиаси)	15мин
Ритуал	2мин	Ритуал	2мин
Урок 188. Техника защиты от захвата за два запястья сидя (кокюхо)		Урок 197. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (икке)	
Ритуал	2мин.	Ритуал	2мин.
Разминка	15мин	Разминка	15мин.
Кокюхо СВ ретедори	15мин	Икке ТВ косадори	10мин
Ритуал	2мин	Маеукеми,ушироукеми	5мин.
		Ритуал	2мин
Урок 189. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (шихонаге)		Урок 198. Техника защиты от одноименного захвата за запястье сидя (икке)	
Ритуал	2мин.	Ритуал	2мин.
Разминка	15мин.	Разминка	15мин.
Шихонаге ТВ косадори	10мин	Икке СВ косадори	10мин.
Маеукеми, ушироукеми	5мин.	Маеукеми, ушироукеми	5мин.
Ритуал	2мин	Ритуал	2мин

Урок 190. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (шихонаге) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Шихонаге ТВ косадори 10мин Маеукеми, ушироукеми 5мин. Ритуал 2мин	Урок 199. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (ириминаге) Ритуал 2мин. Разминка, кокюхо. 15мин. Ириминаге ТВ 15мин Ритуал 2мин
Урок 191. КЗ групповое: базовые перемещения (тенкан, ирими-тенкан) Ритуал 2мин. Разминка 5мин. Тайсабаки (тенкан, ирими-тенкан) 20мин Ритуал 2мин	Урок 200. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (ириминаге) Ритуал 2мин. Разминка, кокюхо. 15мин. Ириминаге ТВ 15мин Ритуал 2мин
Урок 192. КЗ групповое: базовые перемещения (аюмиаси, цугиаси, кокюхо) Ритуал 2мин. Разминка. 5мин. Тайсабаки (аюмиаси, цугиаси, кокюхо)20мин Ритуал 2мин	Урок 201. Техника защиты от захвата за два запястья сидя (кокюхо) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Кокюхо СВ ретедори 15мин Ритуал 2мин
Урок 193. КЗ групповое: техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (икке, ириминаге, шихонаге) за два запястья (кокюхо) Ритуал 2мин. Разминка 5мин. Икке, ириминаге, кокюхо, шихонаге. Маеукеми, ушироукеми 30мин. Ритуал 2мин	Урок 202. Техника защиты от захвата за два запястья сидя (кокюхо) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Кокюхо СВ ретедори 15мин Ритуал 2мин
Урок 203. Базовые перемещения (аюмиаси, цугиаси, кокюхо) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Тайсабаки (аюмиаси, цугиаси, кокюхо)15мин Ритуал 2мин	Урок 213. Базовые перемещения (тенкан, ирими-тенкан) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Тайсабаки (тенкан, ирими-тенкан) 15мин Ритуал 2мин
Урок 204. Базовые перемещения (тенкан, ирими-тенкан) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Тайсабаки (тенкан, ирими-тенкан) 15мин Ритуал 2мин	Урок 214. Базовые перемещения (аюмиаси, цугиаси, кокюхо) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Тайсабаки (аюмиаси, цугиаси, кокюхо)15мин Ритуал 2мин
Урок 205. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (икке) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Икке ТВ косадори 10мин Маеукеми, ушироукеми 5мин. Ритуал 2мин	Урок 215. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (икке) Ритуал 2мин. Разминка, кокюхо. 15мин. Икке ТВ косадори 10мин Маеукеми, ушироукеми 5 мин Ритуал 2мин
Урок 206. Техника защиты от одноименного захвата за запястье сидя (икке) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Икке СВ косадори 10мин Маеукеми, ушироукеми 5мин. Ритуал 2мин	Урок 216. Техника защиты от одноименного захвата за запястье сидя (икке) Ритуал 2мин. Разминка, кокюхо. 15мин. Икке СВ косадори 10мин Маеукеми, ушироукеми 5мин Ритуал 2мин
Урок 207. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (ириминаге) Ритуал 2мин. Разминка, кокюхо. 15мин. Ириминаге ТВ 15мин Ритуал 2мин	Урок 212. КЗ индивидуально: техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (икке, ириминаге, шихонаге) захвата за два запястья сидя (кокюхо) Ритуал 2мин. Разминка 5мин. Икке, ириминаге, кокюхо, шихонаге. широукеми 30мин. Ритуал 2мин

Урок 208. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (ириминаге) Ритуал 2мин. Разминка, кокюхо. 15мин. Ириминаге ТВ 15мин Ритуал 2мин	Урок 210. КЗ индивидуально: техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (икке, ириминаге, шихонаге) захвата за два запястья сидя (кокюхо) Ритуал 2мин. Разминка 5мин. Икке, ириминаге, кокюхо, шихонаге. Маеукеми, ушироукеми 30мин. Ритуал 2мин
Урок 209. КЗ групповое: базовые перемещения (тенкан, ирими-тенкан) Ритуал 2мин. Разминка 5мин. Тайсабаки (тенкан, ирими-тенкан) 10мин Маеукеми, ушироукеми 15мин. Ритуал 2мин	

3. Содержание тем ПДО.

3.1. Краткое описание тем (теория, практика).

Программа дополнительного образования по айкидо содержит следующие темы:

- подготовительные упражнения (теория и практика);
- техника перемещений - кихон-доса, тайсабаки (теория и практика);
- техника исполнения защитных действий – укеми-вадза (теория и практика);
- кодекс чести спортсмена (теория и практика);
- правила поведения в зале – рейсики (теория и практика);
- правила личной гигиены (теория и практика);

Подготовительные упражнения включают в себя упражнения для разминки и разогрева мышц, на растяжку, упражнения на дыхание.

Техники перемещения – кихон-доса или тайсабаки, содержат весь перечень перемещений принятых в айкидо в различных положениях (стоя – тачи-вадза, сидя – сувари-вадза). К ним относятся: тенкан, ирими-тенкан, аюми-аси, цуги-аси, окури-аси, шикко.

Техники исполнения защитных действий – укеми-вадза, включают в себя весь спектр действий ассистента, направленных на умение безопасного взаимодействия партнеров при выполнении техник айкидо. К техникам защиты относятся: мае-укеми, уширо-укеми, еко-укеми.

Техники контроля – осасе-вадза, включают в себя техники айкидо, в заключительной фазе которых применяются различные формы контроля с помощью воздействия на суставы и корпус партнера. К техникам контроля относятся: икке.

Бросковые техники – наге-вадза, включают в себя техники айкидо, в заключительной фазе которых происходит бросок партнера. Основные бросковые техники: шихо-наге, ирими-наге, кокюхо.

Тема «Кодекс чести спортсмена» содержит в себе правила поведения айкидоиста в спортивном зале, на улице, в общественных местах, дома. Предусматривает воспитание в занимающихся принципов, заложенных в учение айкидо Основателем Морихеи Уэсиба.

Тема «Правила поведения в зале - рейсики» содержит в себе единый комплекс норм, правил поведения, принятый во всех школах и группах айкидо (согласно правилам Всемирного Центра Айкидо).

Тема «Правила личной гигиены» содержит в себе правила по уходу за своим телом, одеждой и помещением для занятий, приучает к здоровому образу жизни.

3.2. Этап начальной подготовки. Общее тематическое планирование (на 2 года).

Тема	1 год	2 год
Кихон-доса, тайсабаки	92	92
Укеми-вадза	18	18
Техники контроля (осае-вадза)	31	31
Бросковые техники (наге-вадза)	41	41
Контрольные занятия	34	34
	216	216

4. Методическая часть ПДО.

4.1. Принципы построения программы.

В основе создания многолетнего плана занятий по Айкидо лежат следующие принципы:

- принцип следования требованиям единой аттестационной программы;
- принцип целеполагания (подготовка к аттестации, обучение специальным знаниям, умениям и наработка их до определенного качественного уровня);
- принцип подбора конкретных методов обучения и воспитания двигательных способностей;
- общие принципы порядка построения физического воспитания;
- принцип конкретизации цели для каждого конкретного ученика (на основании его способностей в данном виде, требований аттестационной программы);
- принцип преемственности этапов обучения;

- принцип вариативности (возможность коррекции планов в соответствии с изменяющимися условиями и состоянием контингента занимающихся);
- принцип соблюдения правил воспитания физических качеств – возрастным особенностям организма.

Ожидаемые результаты

Основными показателями усвоения программы являются овладение теоретическими знаниями и практическими навыками, которые определяются системой контрольных нормативов и участием в спортивных мероприятиях.

Объем практических навыков определяется количеством изученных технических действий, которые способен выполнить спортсмен.

При оценке технической подготовки обучающихся наряду с количественными показателями необходимо учитывать и степень владения техникой. Степень владения техникой определяется следующими характеристиками:

- 1) стабильностью технических действий в стандартных условиях,
- 2) устойчивостью результата в меняющихся условиях,
- 3) сохранением двигательного умения при перерывах в тренировке,
- 4) «автоматизм» выполнения движения.

Комплекс контрольных нормативов для каждого года обучения, определяется содержанием технической подготовки

4.2. Организационно – методические указания.

Многолетние занятия рассматриваются как единый педагогический процесс направленный на развитие у обучающегося оптимального уровня базовых показателей, обучаемости и тренированности, на интеграцию способностей занимающихся противостоять внешним воздействиям утомления. Основными методическими положениями многолетних занятий являются:

- преемственность задач, средств и методов физического воспитания детей;
- выполнение учебно – тренировочной работы;
- осуществление как одновременного развития физических качеств, психических качеств на всех этапах многолетних занятий, так и преимущественного развития отдельных физических и психических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Задачи и преимущественная направленность учебно – тренировочного процесса занимающихся:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение элементами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе использования игровых методов;
- выявление задатков и способностей детей;
- привитие интереса к занятиям;
- воспитание черт спортивного характера.

В айкидо нет соревнований, по принципу оставленному Основателем Айкидо господином Морихеи Уэсиба, что накладывает особый отпечаток на организацию форм контроля за учебным процессом в айкидо. Наличие базовых форм техники и большого числа производных от них, дает безграничный простор проявлению индивидуальных качеств личности, что особенно выделяет айкидо из других видов физической деятельности, и делает привлекательным включение занятий айкидо в образовательные программы для детей, как средство через познание простых форм двигательной активности перейти к познанию безграничности возможностей человеческого тела.

На контрольных занятиях по айкидо оценивается работа отдельного индивидуума вне рамок сравнения с другими учениками.

4.3. Цель, форма занятий, приемы и методы учебно – воспитательного процесса, форма подведения итогов.

Цель занятий – привлечение к занятиям физическими упражнениями с минимальным погружением в специализацию, расширение базы двигательных действий и способностей.

Основной формой проведения занятий является групповая, индивидуально - групповая, редко индивидуальная.

Приемы и методы: игровой в сочетании с комплексами упражнений, направленных на развитие технической и физической подготовки, повторный, равномерный, круговой, соревновательный (только на контрольном занятии).

Формой подведения итогов является проведение контрольного занятия, на котором в индивидуальном порядке проверяется пройденный материал. В конце второго года занятий предлагается участие в экзамене по правилам Всемирного Центра Айкидо (аттестация). Данное мероприятие является добровольным и оценка носит косвенный характер.

4.6. Восстановительные средства и мероприятия.

Для восстановления работоспособности учащихся используется широкий круг средств и мероприятий с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Особенности этапа начальной подготовки: восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха, постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок, проведением занятий в игровой форме, соблюдение режима дня, соблюдение правил гигиены.