

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: 9 – 15 лет

Срок реализации 2 года

Автор-составитель:  
Орлов Никита Анатольевич  
педагог дополнительного образования

## 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 9 до 15 лет и предусматривает возможность 2-х летнего цикла обучения;
- **объем программы** 216 часов в год;
- периодичность и продолжительность занятий: 6 часов в неделю (три раза в неделю по 2 часа)

**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 9 – 15 лет).

Тема занятия	Количество часов
Базовые перемещения тела /тай сабаки/	18
Безопасное падение /укеми/	1
Техники контроля (осае-вадза)	50
Бросковые техники (наге-вадза)	125
Контрольные занятия	22
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 мезоциклы, этот мезоцикл 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 умело использовать принцип индивидуального подхода к обучению. И эта четверть в своей программе содержит весь спектр изучаемого материала за год. Каждый мезоцикл заканчивается контрольными занятиями и специальным уроком, на котором проводится разбор типичных ошибок.

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

### **2.2.2. Микроциклы годового плана занятий.**

Годовой плана, 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 взаимодействии 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	Техника защиты от одноименного захвата запястья стоя (ириминаге)
Урок 2	Техника защиты от одноименного захвата запястья стоя (шихонаге)
Урок 3	Безопасные падения вперед и назад (масукеми, ушироукеми)
Урок 4	Техника защиты от захвата за два запястья сидя (кокьюхо)
Урок 5	Базовые перемещения (аюмиаси, цугиаси, кокьюхо)
Урок 6	Базовые перемещения (тенкан, ирими-тенкан)
Урок 7	Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (икке)
Урок 8	Техника защиты от одноименного захвата за запястье сидя (икке)
Урок 9	Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (ириминаге)
Урок 10	Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (шихонаге)
Урок 11	Техника защиты от захвата за два запястья сидя (кокьюхо)
Урок 12	Техника защиты от захвата за два запястья сидя (кокьюхо)
Урок 13	Базовые перемещения (тенкан, ирими-тенкан)
Урок 14	Базовые перемещения (аюмиаси, цугиаси, кокьюхо)







Урок 98	Техника защиты от захвата за два запястья сидя (кокьюхо)
Урок 99	Техника защиты от захвата за два запястья сидя (кокьюхо)
Урок 100	Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (икке)
Урок 101	Техника защиты от одноименного захвата за запястье сидя (икке)
Урок 102	Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (ириминаге)
Урок 103	Техника защиты от захвата за два запястья сидя (кокьюхо)
Урок 104	Базовые перемещения (кокьюхо, тенккан, ирими-тенккан)
Урок 105	Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя и сидя (икке)
Урок 106	Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя и сидя (икке)
Урок 107	Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (шихонаге)
Урок 108	Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (котегаси)
Урок 109	Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (ириминаге)
Урок 110	Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (ириминаге)
Урок 111	Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (котегаси)
Урок 112	Техника защиты от захвата за два запястья сидя (кокьюхо)
Урок 113	Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя и сидя (икке)
Урок 114	Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (икке)
Урок 115	Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (ириминаге)
Урок 116	Техники защиты от одноименного захвата за запястье стоя (шихонаге, котегаси)
Урок 117	Техника защиты от захвата за два запястья сидя (кокьюхо)
Урок 118	Контр.зан.в группе: базовые перемещения, безопасные падения
Урок 119	Контр.зан.в группе: техники (икке, ириминаге, шихонаге, кокьюхо, котегаси)
Урок 120	Базовые перемещения (кокьюхо, тенккан, ирими-тенккан, аюмиаси, цугиаси, шикхо)
Урок 121	Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя и сидя (икке)
Урок 122	Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя и сидя (икке)
Урок 123	Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (котегаси)
Урок 124	Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (шихонаге)
Урок 125	Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (ириминаге)
Урок 126	Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (ириминаге)
Урок 127	Техника защиты от зеркального захвата за запястье стоя (кокьюхо)
Урок 128	Техника защиты от захвата за два запястья сидя (кокьюхо)
Урок 129	Базовые перемещения (кокьюхо, тенккан, ирими-тенккан, аюмиаси, цугиаси, шикхо)
Урок 130	Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя и сидя (икке)
Урок 131	Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя и сидя (икке)
Урок 132	Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (котегаси)
Урок 133	Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (шихонаге)
Урок 134	Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (ириминаге)
Урок 135	Техника защиты от захвата за два запястья сидя (кокьюхо)
Урок 136	Контр.зан.в группе: базовые перемещения, безопасные падения.
Урок 137	Контр.зан.в группе: техники икке, ириминаге, шихонаге.
Урок 138	Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя и сидя (икке)
Урок 139	Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя и сидя (икке)

Урок 140	Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (котегашеши)
Урок 141	Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (шихонаге)
Урок 142	Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (ириминаге)
Урок 143	Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (ириминаге)
Урок 144	Техника защиты от зеркального захвата за запястье стоя (кокюхо)
Урок 145	Техника защиты от захвата за два запястья сидя (кокюхо)
Урок 146	Базовые перемещения (цугиаси, аюмиаси, кокюхо)
Урок 147	Базовые перемещения (тенкан, ирими-тенкан)
Урок 148	Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (икке)
Урок 149	Техника защиты от одноименного захвата за запястье сидя (икке)
Урок 150	Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (ириминаге)
Урок 151	Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (ириминаге)
Урок 152	Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (шихонаге)
Урок 153	Техника защиты от захвата за два запястья сидя (кокюхо)
Урок 154	Контр.зан.в группе: базовые перемещения, безопасные падения.
Урок 155	Контр.зан.в группе: техники (икке,ириминаге, шихонаге, кокюхо, котегашеши)
Урок 156	Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (икке)
Урок 157	Техника защиты от одноименного захвата за запястье сидя (икке)
Урок 158	Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (котегашеши)
Урок 159	Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (шихонаге)
Урок 160	Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (ириминаге)
Урок 161	Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (ириминаге)
Урок 162	Техника защиты от зеркального захвата за запястье стоя (кокюхо)
Урок 163	Техника защиты от захвата за два запястья сидя (кокюхо)
Урок 164	Контр.зан.в группе: базовые перемещения
Урок 165	Контр.зан.в группе: техники
Урок 166	Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (икке)
Урок 167	Техника защиты от одноименного захвата за запястье сидя (икке)
Урок 168	Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (ириминаге)
Урок 169	Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (шихонаге)
Урок 170	Техника защиты от зеркального захвата за запястье стоя (кокюхо)
Урок 171	Техника защиты от захвата за два запястья сидя (кокюхо)
Урок 172	Базовые перемещения (цугиаси, аюмиаси, шикхо, тенкан, ирими-тенкан)
Урок 173	Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (ириминаге)
Урок 174	Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (шихонаге)
Урок 175	Техника защиты от одноименного захвата за запястье сидя (икке)
Урок 176	Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (ириминаге)
Урок 177	Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (шихонаге)
Урок 178	Техника защиты от зеркального захвата за запястье стоя (кокюхо)
Урок 179	Техника защиты от захвата за два запястья сидя (кокюхо)
Урок 180	Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (икке)
Урок 181	Техника защиты от одноименного захвата за запястье сидя (икке)

Урок 182	Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (ириминаге)
Урок 183	Техника защиты от захвата за два запястья сидя (кокьюхо)
Урок 184	Базовые перемещения (цугиаси, аюмиаси, шикхо, тенкан, ирими-тенкан, кокьюхо)
Урок 185	Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя и сидя (икке)
Урок 186	Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя и сидя (икке)
Урок 187	Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (шихонаге)
Урок 188	Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (котегаетши)
Урок 189	Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (ириминаге)
Урок 190	Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (ириминаге)
Урок 191	Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (котегаетши)
Урок 192	Техника защиты от захвата за два запястья сидя (кокьюхо)
Урок 193	Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя и сидя (икке)
Урок 194	Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (икке)
Урок 195	Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (ириминаге)
Урок 196	Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (шихонаге, котегаетши)
Урок 197	Техника защиты от захвата за два запястья сидя (кокьюхо)
Урок 198	Контр.зан.в группе: базовые перемещения, безопасные падения.
Урок 199	Контр.зан.в группе: техники (икке, ириминаге, шихонаге, кокьюхо, котегаетши)
Урок 200	Базовые перемещения (цугиаси, аюмиаси, шикхо, тенкан, ирими-тенкан, кокьюхо)
Урок 201	Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя и сидя (икке)
Урок 202	Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя и сидя (икке)
Урок 203	Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (котегаетши)
Урок 204	Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (шихонаге)
Урок 205	Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (ириминаге)
Урок 206	Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (ириминаге)
Урок 207	Техника защиты от зеркального захвата за запястье стоя (кокьюхо)
Урок 208	Техника защиты от захвата за два запястья сидя (кокьюхо)
Урок 209	Базовые перемещения (цугиаси, аюмиаси, шикхо, тенкан, ирими-тенкан, кокьюхо)
Урок 210	Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя и сидя (икке)
Урок 211	Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя и сидя (икке)
Урок 212	Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (котегаетши)
Урок 213	Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (шихонаге)
Урок 214	Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (ириминаге)
Урок 215	Техника защиты от захвата за два запястья сидя (кокьюхо)
Урок 216	Контр. зан. групповое: базовые перемещения (аюмиаси, цугиаси, тенкан, ирими-тенкан, кокьюхо, шикхо)

#### 2.2.4

#### План - конспекты 1 и 2 года занятий.

<p>Урок 1. Техника защиты от одноименного захвата запястья стоя (ириминаге)</p> <p>Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Ириминаге ТВ дзедан-но-камае 25мин Ритуал 3мин</p>	<p>Урок 10. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (шихонаге)</p> <p>Ритуал 2мин. Разминка 15 мин. Шихонаге ТВ косадори 25 мин Ритуал 3мин</p>
<p>Урок 2. Техника защиты от одноименного захвата запястья стоя (шихонаге)</p> <p>Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Шихонаге ТВ косадори 25мин Ритуал 3мин</p>	<p>Урок 11. Техника защиты от захвата за два запястья сидя (кокьюхо)</p> <p>Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Кокьюхо СВ ретедори 25мин Ритуал 3мин</p>
<p>Урок 3. Безопасные падения вперед и назад (маеукеми, ушироукеми)</p> <p>Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Маеукеми, ушироукеми 25мин. Ритуал 3мин</p>	<p>Урок 12. Техника защиты от захвата за два запястья сидя (кокьюхо)</p> <p>Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Кокьюхо СВ ретедори 25мин Ритуал 3мин</p>
<p>Урок 4. Техника защиты от захвата за два запястья сидя (кокьюхо)</p> <p>Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Кокьюхо СВ ретедори 25мин Ритуал 3мин</p>	<p>Урок 13. Базовые перемещения (тенкан, ирими-тенкан)</p> <p>Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Тайсабаки ( тенкан,ирими-тенкан) 15мин Ритуал 2мин</p>
<p>Урок 5. Базовые перемещения (тайсабаки аюмиаси, цугиаси)</p> <p>Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Тайсабаки ( аюмиаси,цугиаси) 15мин Маеукеми,ушироукеми 10мин. Ритуал 3мин</p>	<p>Урок 14. Базовые перемещения (аюмиаси, цугиаси, кокьюхо)</p> <p>Ритуал 2 мин. Разминка 15мин. Тайсабаки ( аюмиаси, цугиаси, кокьюхо)25мин Ритуал 3мин</p>
<p>Урок 6. Базовые перемещения (тенкан, ирими-тенкан)</p> <p>Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Тайсабаки ( аюмиаси, цугиаси, кокьюхо)25мин Ритуал 3мин</p>	<p>Урок 15. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (икке)</p> <p>Ритуал 2мин. Разминка, кокьюхо. 15мин. Икке ТВ косадори 15мин Маеукеми, ушироукеми 10 мин Ритуал 3 мин</p>
<p>Урок 7. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (икке)</p> <p>Ритуал 2мин. Разминк, кокьюхо. 15мин. Икке ТВ дзедан-но-камае 15мин Маеукеми, ушироукеми 10 мин Ритуал 3 мин</p>	<p>Урок 16. Техника защиты от одноименного захвата за запястье сидя (икке)</p> <p>Ритуал 2мин. Разминка . 15мин. Икке СВ косадори 15мин Маеукеми, ушироукеми 10мин Ритуал 3мин</p>
<p>Урок 8. Техника защиты от одноименного захвата за запястье сидя (икке)</p> <p>Ритуал 2мин. Разминка, кокьюхо. 15мин. Икке СВ дзедан-но-камае 15мин Маеукеми, ушироукеми 10мин Ритуал 3мин</p>	<p>Урок 17. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (ириминаге)</p> <p>Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Ириминаге ТВ дзедан-но-камае 25мин Ритуал 3мин</p>

<p>Урок 9. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (ириминаге)</p> <p>Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Ириминаге ТВ дзедан-но-камае 25мин Ритуал 3мин</p>	<p>Урок 18. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (шихонаге)</p> <p>Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Шихонаге ТВ косадори 25мин Ритуал 3мин</p>
<p>Урок 19. Техника защиты от захвата за два запястья сидя (кокьюхо)</p> <p>Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Кокьюхо СВ ретедори 25мин Ритуал 3мин</p>	<p>Урок 28. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (шихонаге)</p> <p>Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Шихонаге ТВ косадори 15мин Маеукеми, ушироукеми 10мин. Ритуал 3мин</p>
<p>Урок 20. Техника защиты от захвата за два запястья сидя (кокьюхо)</p> <p>Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Кокьюхо СВ ретедори 25мин Ритуал 3мин</p>	<p>Урок 29. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (шихонаге)</p> <p>Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Шихонаге ТВ косадори 15мин Маеукеми,ушироукеми 10мин. Ритуал 3мин</p>
<p>Урок 21. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (икке)</p> <p>Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Икке ТВ дзедан-но-камае 15мин. Маеукеми,ушироукеми 10мин Ритуал 3мин</p>	<p>Урок 30. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (ириминаге)</p> <p>Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Ириминаге ТВ косадори 15мин Маеукеми,ушироукеми 10мин. Ритуал 3мин</p>
<p>Урок 22. Техника защиты от одноименного захвата за запястье сидя (икке)</p> <p>Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Икке СВ дзедан-но-камае 15мин Маеукеми,ушироукеми 10мин Ритуал 3мин</p>	<p>Урок 31. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (ириминаге)</p> <p>Ритуал 2мин. Разминка, шикхо 15мин. Ириминаге, ТВ дзедан но камае 25мин. Ритуал 3мин</p>
<p>Урок 23. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (ириминаге)</p> <p>Ритуал 2мин. Разминка, кокьюхо. 15мин. Ириминаге ТВ дзедан-но-камае 25мин Ритуал 3мин</p>	<p>Урок 32. Техника защиты от захвата за два запястья сидя (кокьюхо)</p> <p>Ритуал 2мин. Разминка, шикхо 15мин. Кокьюхо, СВ, ретедори 15мин. Маеукеми,ушироукеми 10мин. Ритуал 3мин</p>
<p>Урок 24. Техника защиты от захвата за два запястья сидя (кокьюхо)</p> <p>Ритуал 2мин. Разминка, кокьюхо. 15мин. Кокьюхо СВ ретедори 25мин Ритуал 3мин</p>	<p>Урок 33. Техника защиты от захвата за два запястья сидя (кокьюхо)</p> <p>Ритуал 2мин. Разминка, шикхо 15мин. Кокьюхо, СВ, ретедори 15мин. Маеукеми,ушироукеми 10мин. Ритуал 3мин</p>
<p>Урок 25. Базовые перемещения кокьюхо, тенккан, ирими-тенккан, аюмиаси, цугиаси, шикхо</p> <p>Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Тайсабаки кокьюхо, тенккан, ирими-тенккан аюмиаси, цугиаси, шикхо 25мин. Ритуал 3мин.</p>	<p>Урок 34. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя и сидя (икке)</p> <p>Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Икке ТВ СВ косадори 15мин Маеукеми, ушироукеми 10мин. Ритуал 3мин</p>
<p>Урок 26. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя и сидя (икке)</p> <p>Ритуал 2мин. Разминка, шикхо 15мин. Икке ТВ, СВ косадори 25мин. Ритуал 3мин</p>	<p>Урок 35. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (икке)</p> <p>Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Икке ТВ дзедан-но-камае 15мин Маеукеми, ушироукеми 10мин. Ритуал 3мин</p>

<p>Урок 27. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя и сидя (икке)</p> <p>Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Икке ТВ,СВ дзедан-но-камае 15мин Маеукеми, ушироукеми 10мин. Ритуал 3мин</p>	<p>Урок 36. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (ириминаге)</p> <p>Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Ириминаге ТВ дзедан-но-камае 15мин Маеукеми, ушироукеми 10мин. Ритуал 3мин</p>
<p>Урок 37. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (шихонаге)</p> <p>Ритуал 2мин. Разминка, шикхо 15мин. Шихонаге ТВ косадори 25мин Ритуал 3мин</p>	<p>Урок 46. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (ириминаге)</p> <p>Ритуал 2мин. Разминка ,шикхо 15мин. Ириминаге ТВ косадори 15мин Маеукеми, ушироукеми 10мин Ритуал 3мин</p>
<p>Урок 38. Техника защиты от захвата за два запястья сидя (кокьюхо)</p> <p>Ритуал 2мин. Разминка, шикхо 15мин. Кокьюхо СВ ретедори 25мин Ритуал 3мин</p>	<p>Урок 47. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (ириминаге)</p> <p>Ритуал 2мин. Разминка 10мин. Ириминаге ТВ дзедан но камае 15мин Маеукеми,ушироукеми 15мин Ритуал 3мин</p>
<p>Урок 39. Контр. зан. в группе: базовые перемещения, безопасные падения (укеми)</p> <p>Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Тайсабаки, перекаты по группам 5-6 ч 25 мин Ритуал 3мин</p>	<p>Урок 48. Техника защиты от захвата за два запястья сидя (кокьюхо)</p> <p>Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Кокьюхо, СВ, ретедори 15мин. Маеукеми,ушироукеми 10мин Ритуал 3мин</p>
<p>Урок 40. Контр. зан. в группе: техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (икке, ириминаге, шихонаге)</p> <p>Ритуал 2мин. Разминка 10мин. Техники, Икее, Ириминаге, Шихонаге Кокьюхо 30мин. Ритуал 3мин</p>	<p>Урок 49. Техника защиты от захвата за два запястья сидя (кокьюхо)</p> <p>Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Кокьюхо, СВ, ретедори 15мин. Маеукеми, ушироукеми 10мин Ритуал 2мин</p>
<p>Урок 41. Базовые перемещения кокьюхо, тенккан, ирими-тенккан, аюмиаси, пугиаси, шикхо</p> <p>Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Тайсабаки 25мин Ритуал 3мин</p>	<p>Урок 50. Базовые перемещения кокьюхо, тенккан, ирими-тенккан, аюмиаси, пугиаси, шикхо</p> <p>Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Тайсабаки 25мин. Ритуал 3мин</p>
<p>Урок 42. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя и сидя (икке)</p> <p>Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Икке ТВ, СВ косадори 25мин. Ритуал 3мин</p>	<p>Урок 51. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя и сидя (икке)</p> <p>Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Икке ТВ,СВ косадори 25мин. Ритуал 3мин</p>
<p>Урок 43. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя и сидя (икке)</p> <p>Ритуал 2мин. Разминка 15мин Икке ТВ, СВ дзедан но камае 25мин.. Ритуал 3мин</p>	<p>Урок 52. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя и сидя (икке)</p> <p>Ритуал 2мин. Разминка 15мин Икке ТВ,СВ дзедан но камае 25мин. Ритуал 3мин</p>
<p>Урок 44. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (шихонаге)</p> <p>Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Шихонаге ТВ косадори 15мин Маеукеми,ушироукеми 10мин.. Ритуал 3мин</p>	<p>Урок 53. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (шихонаге)</p> <p>Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Шихонаге ТВ косадори 15мин Маеукеми,ушироукеми 10мин. Ритуал 3мин</p>

<p>Урок 45. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (шихонаге)</p> <p>Ритуал 2мин. Разминка, шикхо 15мин. Шихонаге ТВ косадори 15мин Маеукеми, ушироукеми 10мин. Ритуал 3мин</p>	<p>Урок 54. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (шихонаге)</p> <p>Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Шихонаге ТВ косадори 15мин Маеукеми, ушироукеми 10мин. Ритуал 3мин</p>
<p>Урок 55. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (ириминаге)</p> <p>Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Ириминаге ТВ косадори 15мин Маеукеми, ушироукеми 10мин Ритуал 3мин</p>	<p>Урок 64. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (ириминаге)</p> <p>Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Ириминаге ТВ косадори 15мин Маеукеми, ушироукеми 10мин Ритуал 3мин</p>
<p>Урок 56. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (ириминаге)</p> <p>Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Ириминаге ТВ косадори 15мин Маеукеми, ушироукеми 10мин Ритуал 3мин</p>	<p>Урок 65. Контр. занят. групповое: базовые перемещения кокюхо, тенккан, ирими-тенкан, аюмиаси, цугиаси, шикхо</p> <p>Ритуал 2мин. Разминка 10мин. Тайсабаки Маеукеми, ушироукеми 30мин. Ритуал 3мин</p>
<p>Урок 57. Техника защиты от захвата за два запястья сидя (кокюхо)</p> <p>Ритуал 2мин. Разминка. 15мин. Кокюхо, СВ, ретедори 15мин. Маеукеми, ушироукеми 10мин Ритуал 3мин</p>	<p>Урок 66. Контр. занят. групповое: техники икке, ириминаге, шихонаге</p> <p>Ритуал 2мин. Разминка 10мин. Техники икке, ириминаге, шихонаге, Кокюхо 30мин. Ритуал 3мин</p>
<p>Урок 58. Техника защиты от захвата за два запястья сидя (кокюхо)</p> <p>Ритуал 2мин. Разминка. 15мин. Кокюхо, СВ, ретедори 15мин. Маеукеми, ушироукеми 10мин Ритуал 3мин</p>	<p>Урок 67. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя и сидя (икке)</p> <p>Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Икке ТВ, СВ косадори 25мин. Ритуал 3мин</p>
<p>Урок 59. Базовые перемещения кокюхо, тенккан, ирими-тенкан, аюмиаси, цугиаси, шикхо</p> <p>Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Тайсабаки 25мин. Ритуал 3мин</p>	<p>Урок 68. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя и сидя (икке)</p> <p>Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Икке ТВ, СВ дзедан но камае 25мин. Ритуал 3мин</p>
<p>Урок 60. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя и сидя (икке)</p> <p>Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Икке ТВ, СВ косадори 25мин. Ритуал 3мин</p>	<p>Урок 69. Техника защиты от одноименного захвата за запястье сидя (икке)</p> <p>Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Икке СВ косадори 25мин. Ритуал 3мин</p>
<p>Урок 61. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя и сидя (икке)</p> <p>Ритуал 2мин. Разминка 15мин Икке ТВ, СВ дзедан но камае 25мин. Ритуал 3мин</p>	<p>Урок 70. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (ириминаге)</p> <p>Ритуал 2мин. Разминка, шикхо 15мин. Ириминаге ТВ косадори 15мин Маеукеми, ушироукеми 10мин Ритуал 3мин</p>
<p>Урок 62. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (шихонаге)</p> <p>Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Шихонаге ТВ косадори 15мин Маеукеми, ушироукеми 10мин. Ритуал 3мин</p>	<p>Урок 71. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (ириминаге)</p> <p>Ритуал 2мин. Разминка, шикхо 15мин. Ириминаге ТВ косадори 15мин Маеукеми, ушироукеми 10мин Ритуал 3мин</p>

Урок 63. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (шихонаге) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Шихонаге ТВ косадори 15мин Маеукеми, ушироукеми 10мин. Ритуал 3мин	Урок 72. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (шихонаге) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Шихонаге ТВ косадори 15мин Маеукеми, ушироукеми 10мин. Ритуал 3мин
Урок 73. Техника защиты от захвата за два запястья сидя (кокьюхо) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Кокьюхо СВ ретедори 25мин Ритуал 3мин	Урок 78. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (шихонаге) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Шихонаге ТВ косадори 25мин Ритуал 3мин
Урок 74. Контр. занят. групповое: базовые перемещения, безопасные падения. Ритуал 2мин. Разминка 10мин. Тайсабаки, укеми 30мин Ритуал 3мин	Урок 79. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (шихонаге) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Шихонаге ТВ косадори 25мин Ритуал 3мин
Урок 75. Контр. занят. групповое: техники икке, ириминаге, шихонаге Ритуал 2мин. Разминка 10мин. Техники 30мин Ритуал 3мин	Урок 80. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (ириминаге) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Ириминаге ТВ дзедан-но-камае 25мин Ритуал 3мин
Урок 76. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (икке) Ритуал 2мин. Разминка, кокьюхо. 15мин. Икке ТВ дзедан-но-камае 15мин Маеукеми, ушироукеми 10мин Ритуал 3мин	Урок 88. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (ириминаге) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Ириминаге ТВ дзедан-но-камае 25мин Ритуал 3мин
Урок 77. Техника защиты от одноименного захвата за запястье сидя (икке) Ритуал 2мин. Разминка, кокьюхо. 15мин. Икке СВ дзедан-но-камае 15мин Маеукеми, ушироукеми 10мин Ритуал 3мин	Урок 89. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (шихонаге) Ритуал 2мин. Разминка, кокьюхо. 15мин. Шихонаге ТВ косадори 15мин Маеукеми, ушироукеми 10мин. Ритуал 3мин
Урок 81. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (ириминаге) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Ириминаге ТВ дзедан-но-камае 25мин Ритуал 3мин	Урок 90. Техника защиты от захвата за два запястья сидя (кокьюхо) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Кокьюхо СВ ретедори 25мин Ритуал 3мин
Урок 82. Техника защиты от захвата за два запястья сидя (кокьюхо) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Кокьюхо СВ ретедори 25мин Ритуал 3мин	Урок 91. Техника защиты от захвата за два запястья сидя (кокьюхо) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Кокьюхо СВ ретедори 25мин Ритуал 3мин
Урок 83. Техника защиты от захвата за два запястья сидя (кокьюхо) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Кокьюхо СВ ретедори 25мин Ритуал 3мин	Урок 92. Базовые перемещения кокьюхо, тенккан, ирими-тенкан, аюмиаси, цугиаси, шикхо Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Тайсабаки ( аюмиаси, цугиаси, кокьюхо, тенкан, ирими-тенкан, шикхо) 25мин Ритуал 3мин



<p>Урок 84. Контр. занят. групповое: базовые перемещения кокюхо, тенккан, ирими-тенкан, аюмиаси, цугиаси, шикхо</p> <p>Ритуал 2мин. Разминка 10мин. Тайсабаки Маеукеми, ушироукеми 30мин. Ритуал 3мин</p>	<p>Урок 93. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (ириминаге)</p> <p>Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Ириминаге ТВ дзедан-но-камае 25мин Ритуал 3мин</p>
<p>Урок 85. Контр. занят. групповое: техники икке, ириминаге, шихонаге</p> <p>Ритуал 2мин. Разминка 10мин. Техники 30мин. Ритуал 3мин</p>	<p>Урок 94. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (шихонаге)</p> <p>Ритуал 2мин. Разминка , кокюхо. 15мин. Шихонаге ТВ косадори 15мин Маеукеми, ушироукеми 10мин. Ритуал 3мин</p>
<p>Урок 86. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (икке)</p> <p>Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Икке ТВ косадори, дзедан-но-камае 15мин Маеукеми,ушироукеми 10мин Ритуал 3мин</p>	<p>Урок 95. Техника защиты от одноименного захвата за запястье сидя (икке)</p> <p>Ритуал 2мин. Разминка , кокюхо. 15мин. Икке СВ дзедан-но-камае 15мин Маеукеми, ушироукеми 10мин Ритуал 3мин</p>
<p>Урок 87. Техника защиты от одноименного захвата за запястье сидя (икке)</p> <p>Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Икке СВ косадори,дзедан-но-камае 15мин Маеукеми,ушироукеми 10мин Ритуал 3мин</p>	<p>Урок 96. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (ириминаге)</p> <p>Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Ириминаге ТВ дзедан-но-камае 25мин Ритуал 3мин</p>
<p>Урок 97. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (шихонаге)</p> <p>Ритуал 2мин. Разминка, кокюхо. 15мин. Шихонаге ТВ косадори 15мин Маеукеми, ушироукеми 10мин. Ритуал 3мин</p>	<p>Урок 106. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя и сидя (икке)</p> <p>Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Икке ТВ СВ косадори 15мин Маеукеми, ушироукеми 10мин. Ритуал 3мин</p>
<p>Урок 98. Техника защиты от захвата за два запястья сидя (кокюхо)</p> <p>Ритуал 2мин. Разминка 15мин Кокюхо СВ ретедори 25мин Ритуал 3мин</p>	<p>Урок 107. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (шихонаге)</p> <p>Ритуал 2мин. Разминка , кокюхо. 15мин. Шихонаге ТВ косадори 15мин Маеукеми, ушироукеми 10мин. Ритуал 3мин</p>
<p>Урок 99. Техника защиты от захвата за два запястья сидя (кокюхо)</p> <p>Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Кокюхо СВ ретедори 25мин Ритуал 3мин</p>	<p>Урок 108. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (котегаси)</p> <p>Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Котегаси ТВ косадори 15мин Маеукеми, ушироукеми 10мин. Ритуал 3мин</p>
<p>Урок 100. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (икке)</p> <p>Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Икке ТВ косадори, дзедан-но-камае 15мин Маеукеми, ушироукеми 10мин. Ритуал 3 мин</p>	<p>Урок 109. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (ириминаге)</p> <p>Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Ириминаге ТВ косадори 15мин Маеукеми, ушироукеми 10мин Ритуал 3мин</p>
<p>Урок 101. Техника защиты от одноименного захвата за запястье сидя (икке)</p> <p>Ритуал 2мин. Разминка , кокюхо. 15мин. Икке СВ дзедан-но-камае 15мин Маеукеми,ушироукеми 10мин Ритуал 3мин</p>	<p>Урок 110. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (ириминаге)</p> <p>Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Ириминаге ТВ косадори 15мин Маеукеми, ушироукеми 10мин Ритуал 3мин</p>

<p>Урок 102. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (ириминаге)</p> <p>Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Ириминаге ТВ дзедан-но-камае 25мин Ритуал 3мин</p>	<p>Урок 111. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (котегаси)</p> <p>Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Котегаси ТВ косадори 15мин Маеукеми, ушироукеми 10мин. Ритуал 3мин</p>
<p>Урок 103. Техника защиты от захвата за два запястья сидя (кокьюхо)</p> <p>Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Кокьюхо СВ ретедори 25мин Ритуал 3мин</p>	<p>Урок 112. Техника защиты от захвата за два запястья сидя (кокьюхо)</p> <p>Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Кокьюхо, СВ, ретедори 15мин. Маеукеми, ушироукеми 10мин Ритуал 3мин</p>
<p>Урок 104. Базовые перемещения (кокьюхо, тенкан, ирими-тенкан)</p> <p>Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Тайсабаки (кокьюхо, тенкан, ирими-тенкан) 25мин Ритуал 3мин</p>	<p>Урок 113. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя и сидя (икке)</p> <p>Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Икке ТВ, СВ косадори 25мин. Ритуал 3мин</p>
<p>Урок 105. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя и сидя (икке)</p> <p>Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Икке ТВ СВ косадори 15мин Маеукеми, ушироукеми 10мин. Ритуал 3мин</p>	<p>Урок 114. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (икке)</p> <p>Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Икке ТВ косадори 25мин. Ритуал 3мин</p>
<p>Урок 115. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (ириминаге)</p> <p>Ритуал 2мин. Разминка, кокьюхо. 15мин. Ириминаге ТВ косадори 25мин Ритуал 3мин</p>	<p>Урок 123. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (котегаси)</p> <p>Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Котегаси ТВ косадори 15мин Маеукеми, ушироукеми 10мин. Ритуал 3мин</p>
<p>Урок 116. Техники защиты от одноименного захвата за запястье стоя (шихонаге, котегаси)</p> <p>Ритуал 2мин. Разминка, шиххо 10мин. Шихонаге ТВ косадори 15мин Котегаси ТВ косадори 15мин. Ритуал 3мин</p>	<p>Урок 124. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (шихонаге)</p> <p>Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Шихонаге ТВ косадори 15мин Маеукеми, ушироукеми 10мин. Ритуал 3мин</p>
<p>Урок 117. Техника защиты от захвата за два запястья сидя (кокьюхо)</p> <p>Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Кокьюхо СВ ретедори 25мин Ритуал 3мин</p>	<p>Урок 125. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (ириминаге)</p> <p>Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Ириминаге ТВ дзедан-но-камае 15мин Маеукеми, ушироукеми 10мин. Ритуал 3мин</p>
<p>Урок 118. Контр.зан.в группе: базовые перемещения, безопасные падения</p> <p>Ритуал 2мин. Разминка 10мин. Тайсабаки Маеукеми, ушироукеми 30мин. Ритуал 3мин</p>	<p>Урок 126. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (ириминаге)</p> <p>Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Ириминаге ТВ дзедан-но-камае 15мин Маеукеми, ушироукеми 10мин. Ритуал 3мин</p>
<p>Урок 119. Контр.зан.в группе: техники (икке, ириминаге, шихонаге, кокьюхо, котегаси)</p> <p>Ритуал 2мин. Разминка 10мин. Техники 30мин. Ритуал 3мин</p>	<p>Урок 127. Техника защиты от зеркального захвата за запястье стоя (кокьюхо)</p> <p>Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Кокьюхо, ТВ, кататетедори 15мин. Маеукеми, ушироукеми 10мин Ритуал 3мин</p>

<p>Урок 120. Базовые перемещения (кокюхо, тенккан, ирими-тенкан, аюмиаси, цугиаси, шикхо)</p> <p>Ритуал 2мин.</p> <p>Разминка 15мин.</p> <p>Тайсабаки (аюмиаси, цугиаси, кокюхо, Тенкан, ирими-тенкан, шикхо) 25мин</p> <p>Ритуал 3мин</p>	<p>Урок 128. Техника защиты от захвата за два запястья сидя (кокюхо)</p> <p>Ритуал 2мин.</p> <p>Разминка 15мин.</p> <p>Кокюхо, СВ, ретедори 15мин.</p> <p>Маеукеми, ушироукеми 10мин</p> <p>Ритуал 3мин</p>
<p>Урок 121. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя и сидя (икке)</p> <p>Ритуал 2мин.</p> <p>Разминка, шикхо 15мин.</p> <p>Икке ТВ, СВ косадори 25мин.</p> <p>Ритуал 3мин</p>	<p>Урок 129. Базовые перемещения (кокюхо, тенккан, ирими-тенкан, аюмиаси, цугиаси, шикхо)</p> <p>Ритуал 2мин.</p> <p>Разминка 15мин.</p> <p>Тайсабаки 25мин.</p> <p>Ритуал 3мин</p>
<p>Урок 122. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя и сидя (икке)</p> <p>Ритуал 2мин.</p> <p>Разминка, шикхо 15мин.</p> <p>Икке ТВ, СВ косадори 25мин.</p> <p>Ритуал 3мин</p>	<p>Урок 130. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя и сидя (икке)</p> <p>Ритуал 2мин.</p> <p>Разминка 15мин.</p> <p>Икке ТВ, СВ косадори 25мин.</p> <p>Ритуал 3мин</p>
<p>Урок 131. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя и сидя (икке)</p> <p>Ритуал 2мин.</p> <p>Разминка 15мин.</p> <p>Икке ТВ, СВ дзедан но камае 25мин.</p> <p>Ритуал 3мин</p>	<p>Урок 139. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя и сидя (икке)</p> <p>Ритуал 2мин.</p> <p>Разминка 15мин.</p> <p>Икке ТВ, СВ дзедан но камае 25мин.</p> <p>Ритуал 3мин</p>
<p>Урок 132. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (котегаси)</p> <p>Ритуал 2мин.</p> <p>Разминка 15мин.</p> <p>Котегаси ТВ косадори 15мин.</p> <p>Маеукеми, ушироукеми 10мин.</p> <p>Ритуал 3мин</p>	<p>Урок 140. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (котегаси)</p> <p>Ритуал 2мин.</p> <p>Разминка 15мин.</p> <p>Котегаси ТВ косадори 15мин.</p> <p>Маеукеми, ушироукеми 10мин.</p> <p>Ритуал 3мин</p>
<p>Урок 133. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (шихонаге)</p> <p>Ритуал 2мин.</p> <p>Разминка 15мин.</p> <p>Шихонаге ТВ косадори 15мин.</p> <p>Маеукеми, ушироукеми 10мин.</p> <p>Ритуал 3мин</p>	<p>Урок 141. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (шихонаге)</p> <p>Ритуал 2мин.</p> <p>Разминка 15мин.</p> <p>Шихонаге ТВ косадори 15мин.</p> <p>Маеукеми, ушироукеми 10мин.</p> <p>Ритуал 3мин</p>
<p>Урок 134. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (ириминаге)</p> <p>Ритуал 2мин.</p> <p>Разминка 15мин.</p> <p>Ириминаге ТВ косадори 15мин.</p> <p>Маеукеми, ушироукеми 10мин.</p> <p>Ритуал 3мин</p>	<p>Урок 142. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (ириминаге)</p> <p>Ритуал 2мин.</p> <p>Разминка, кокюхо. 15мин.</p> <p>Ириминаге ТВ косадори 25мин.</p> <p>Ритуал 3мин</p>
<p>Урок 135. Техника защиты от захвата за два запястья сидя (кокюхо)</p> <p>Ритуал 2мин.</p> <p>Разминка. 15мин.</p> <p>Кокюхо, СВ, ретедори 15мин.</p> <p>Маеукеми, ушироукеми 10мин.</p> <p>Ритуал 3мин</p>	<p>Урок 143. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (ириминаге)</p> <p>Ритуал 2мин.</p> <p>Разминка, кокюхо. 15мин.</p> <p>Ириминаге ТВ дзедан-но-камае 25мин.</p> <p>Ритуал 3мин</p>
<p>Урок 136. Контр.зан.в группе: базовые перемещения, безопасные падения.</p> <p>Ритуал 2мин.</p> <p>Разминка 10мин.</p> <p>Тайсабаки</p> <p>Маеукеми, ушироукеми 30мин.</p> <p>Ритуал 3мин</p>	<p>Урок 144. Техника защиты от зеркального захвата за запястье стоя (кокюхо)</p> <p>Ритуал 2мин.</p> <p>Разминка 15мин.</p> <p>Кокюхо ТВ кататедори 25мин.</p> <p>Ритуал 3мин</p>

Урок 137. Контр.зан.в группе: техники икке, ириминаге, шихонаге. Ритуал 2мин. Разминка 10мин. Техники икке, ириминаге, шихонаге, Кокюхо 30мин. Ритуал 3мин	Урок 145. Техника защиты от захвата за два запястья сидя (кокюхо) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Кокюхо СВ ретедори 25мин Ритуал 3мин
Урок 138. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя и сидя (икке) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Икке ТВ, СВ косадори 25мин. Ритуал 3мин	Урок 146. Базовые перемещения (цугиаси, аюмиаси, кокюхо) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Тайсабаки ( аюмиаси,цугиаси,кокюхо )25мин Ритуал 3мин
Урок 147. Базовые перемещения (тенкан, ирими-тенкан) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Тайсабаки (тенкан, ирими-тенкан) 25мин Ритуал 3мин	Урок 148. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (икке) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Икке ТВ косадори, дзедан-но-камае 15мин Маеукеми, ушироукеми 10мин. Ритуал 3мин
Урок 149. Техника защиты от одноименного захвата за запястье сидя (икке) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Икке СВ косадори, дзедан-но-камае. 15мин Маеукеми, ушироукеми 10мин. Ритуал 3мин	Урок 158. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (котегаси) Ритуал 2мин. Разминка, кокюхо. 15мин. Котегаси ТВ косадори 15мин Маеукеми, ушироукеми 10мин. Ритуал 3мин
Урок 150. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (ириминаге) Ритуал 2мин. Разминка, кокюхо. 15мин. Ириминаге ТВ косадори 25мин Ритуал 3мин	Урок 159. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (шихонаге) Ритуал 2мин. Разминка, кокюхо. 15мин. Шихонаге ТВ косадори 15мин Маеукеми, ушироукеми 10мин. Ритуал 3мин
Урок 151. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (ириминаге) Ритуал 2мин. Разминка, кокюхо. 15мин. Ириминаге ТВ дзедан-но-камае 25мин Ритуал 3мин	Урок 160. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (ириминаге) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Ириминаге ТВ дзедан-но-камае 25мин Ритуал 3мин
Урок 152. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (шихонаге) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Шихонаге ТВ косадори 15мин Маеукеми, ушироукеми 10мин. Ритуал 3мин	Урок 161. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (ириминаге) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Ириминаге ТВ косадори 25мин Ритуал 3мин
Урок 153. Техника защиты от захвата за два запястья сидя (кокюхо) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Кокюхо, СВ, ретедори 15мин. Маеукеми, ушироукеми 10мин Ритуал 3мин	Урок 162. Техника защиты от зеркального захвата за запястье стоя (кокюхо) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Кокюхо, ТВ, кататедори 15мин. Маеукеми, ушироукеми 10мин Ритуал 3мин
Урок 154. Контр.зан.в группе: базовые перемещения, безопасные падения. Ритуал 2мин. Разминка 10мин. Тайсабаки Маеукеми, ушироукеми 30мин. Ритуал 3мин	Урок 163. Техника защиты от захвата за два запястья сидя (кокюхо) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Кокюхо, СВ, ретедори 15мин. Маеукеми, ушироукеми 10мин Ритуал 3мин

Урок 155. Контр.зан.в группе: техники (икке, ириминаге, шихонаге, кокюхо, котегаеши) Ритуал 2мин. Разминка 10мин. Техники 30мин. Ритуал 3мин	Урок 164. Контр.зан.в группе: базовые перемещения Ритуал 2мин. Разминка 10мин. Тайсабаки 30мин Ритуал 3мин
Урок 156. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (икке) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Икке ТВ косадори, дзедан-но-камае 15мин Маеукеми, ушироукеми 10мин Ритуал 3мин	Урок 165. Контр.зан.в группе: техники Ритуал 2мин. Разминка 10мин. Техники 30мин Ритуал 3мин
Урок 157. Техника защиты от одноименного захвата за запястье сидя (икке) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Икке СВ косадори, дзедан-но-камае 15мин Маеукеми, ушироукеми 10мин Ритуал 3мин	Урок 166. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (икке) Ритуал 2мин. Разминка, кокюхо. 15мин. Икке ТВ дзедан-но-камае 15мин Маеукеми, ушироукеми 10мин Ритуал 3мин
Урок 167. Техника защиты от одноименного захвата за запястье сидя (икке) Ритуал 2мин. Разминка , кокюхо. 15мин. Икке СВ дзедан-но-камае 15мин Маеукеми, ушироукеми 10мин Ритуал 3мин	Урок 176. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (ириминаге) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Ириминаге ТВ дзедан-но-камае 25мин Ритуал 3мин
Урок 168. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (ириминаге) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Ириминаге ТВ дзедан-но-камае 25мин Ритуал 3мин	Урок 177. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (шихонаге) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Шихонаге ТВ косадори 25мин Ритуал 3мин
Урок 169. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (шихонаге) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Шихонаге ТВ косадори 25мин Ритуал 3мин	Урок 178. Техника защиты от зеркального захвата за запястье стоя (кокюхо) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Кокюхо ТВ кататедори 25мин Ритуал 3мин
Урок 170. Техника защиты от зеркального захвата за запястье стоя (кокюхо) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Кокюхо ТВ кататедори 25мин Ритуал 3мин	Урок 179. Техника защиты от захвата за два запястья сидя (кокюхо) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Кокюхо СВ ретедори 25мин Ритуал 3мин
Урок 171. Техника защиты от захвата за два запястья сидя (кокюхо) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Кокюхо СВ ретедори 25мин Ритуал 3мин	Урок 180. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (икке) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Икке ТВ дзедан-но-камае 15мин. Маеукеми, ушироукеми 10мин Ритуал 3мин
Урок 172. Базовые перемещения (цугиаси, аюмиаси, шикхо, тенкан, ирими-тенкан) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Тайсабаки 25мин Ритуал 3мин	Урок 181. Техника защиты от одноименного захвата за запястье сидя (икке) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Икке СВ дзедан-но-камае 15мин Маеукеми, ушироукеми 10мин Ритуал 3мин

Урок 173. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (ириминаге) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Ириминаге ТВ косадори 25мин Ритуал 3мин	Урок 182. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (ириминаге) Ритуал 2мин. Разминка, кокюхо. 15мин. Ириминаге ТВ дзедан-но-камае 25мин Ритуал 3мин
Урок 174. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (шихонаге) Ритуал 2мин. Разминка, кокюхо. 15мин. Шихонаге ТВ косадори 15мин Маеукеми, ушироукеми 10мин. Ритуал 3мин	Урок 183. Техника защиты от захвата за два запястья сидя (кокюхо) Ритуал 2мин. Разминка, кокюхо. 15мин. Кокюхо СВ ретедори 25мин Ритуал 3мин
Урок 175. Техника защиты от одноименного захвата за запястье сидя (икке) Ритуал 2мин. Разминка . 15мин. Икке СВ косадори 15мин Маеукеми, ушироукеми 10мин Ритуал 3мин	Урок 184. Базовые перемещения (цугиаси, аюмиаси, шикхо, тенкан, ирими-тенкан, кокюхо) Ритуал 2мин. Разминка 10мин. Тайсабаки кокюхо, тенккан, ирими-тенкан аюмиаси, цугиаси, шикхо 30мин. Ритуал 3мин.
Урок 185. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя и сидя (икке) Ритуал 2мин. Разминка, шикхо 15мин. Икке ТВ, СВ косадори 25мин. Ритуал 3мин	Урок 194. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (икке) Ритуал 2мин. Разминка 10мин. Икке ТВ дзедан-но-камае 20мин Маеукеми, ушироукеми 10мин. Ритуал 3мин
Урок 186. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя и сидя (икке) Ритуал 2мин. Разминка 10мин. Икке ТВ, СВ дзедан-но-камае 20мин Маеукеми, ушироукеми 10мин. Ритуал 3мин	Урок 195. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (ириминаге) Ритуал 2мин. Разминка 10мин. Ириминаге ТВ дзедан-но-камае 25мин Маеукеми, ушироукеми 5мин. Ритуал 3мин
Урок 187. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (шихонаге) Ритуал 2мин. Разминка 10мин. Шихонаге ТВ косадори 20мин Маеукеми, ушироукеми 10мин. Ритуал 3мин	Урок 196. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (шихонаге, котегаси) Ритуал 2мин. Разминка, шикхо 10мин. Шихонаге ТВ косадори 15мин Котегаси ТВ косадори 15мин. Ритуал 3мин
Урок 188. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (котегаси) Ритуал 2мин. Разминка 10мин. Котегаси ТВ косадори 20мин Маеукеми, ушироукеми 10мин. Ритуал 2мин	Урок 197. Техника защиты от захвата за два запястья сидя (кокюхо) Ритуал 2мин. Разминка, шикхо 15мин. Кокюхо СВ ретедори 25мин Ритуал 3мин
Урок 189. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (ириминаге) Ритуал 2мин. Разминка 10мин. Ириминаге ТВ косадори 20мин Маеукеми, ушироукеми 10мин. Ритуал 3мин	Урок 198. Контр.зан.в группе: базовые перемещения, безопасные падения. Ритуал 2мин. Разминка 10мин. Тайсабаки, перекаты по группам 5-6 ч 30 мин Ритуал 3мин
Урок 190. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (ириминаге) Ритуал 2мин. Разминка, шикхо 15мин. Ириминаге, ТВ дзедан но камае 25мин. Ритуал 3мин	Урок 199. Контр.зан.в группе: техники (икке, ириминаге, шихонаге, кокюхо, котегаси) Ритуал 2мин. Разминка 10мин. Техники, Икее, Ириминаге, Шихонаге Кокюхо, Котегаси 30мин. Ритуал 3мин

<p>Урок 191. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (котегаси)</p> <p>Ритуал 2мин. Разминка, шикхо 10мин. Котегаси, ТВ косадори 25мин. Маеукеми, ушироукеми 5мин. Ритуал 3мин</p>	<p>Урок 200. Базовые перемещения (цугиаси, аюмиаси, шикхо, тенкан, ирими-тенкан, кокюхо)</p> <p>Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Тайсабаки 25мин Ритуал 3мин</p>
<p>Урок 192. Техника защиты от захвата за два запястья сидя (кокюхо)</p> <p>Ритуал 2мин. Разминка 10мин. Кокюхо, СВ, ретедори 25мин. Маеукеми, ушироукеми 5мин Ритуал 3мин</p>	<p>Урок 201. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя и сидя (икке)</p> <p>Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Икке ТВ, СВ косадори 25мин. Ритуал 3мин</p>
<p>Урок 193. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя и сидя (икке)</p> <p>Ритуал 2мин. Разминка 10мин. Икке ТВ СВ косадори 25мин Маеукеми, ушироукеми 5мин. Ритуал 3мин</p>	<p>Урок 202. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя и сидя (икке)</p> <p>Ритуал 2мин. Разминка 15мин Икке ТВ, СВ дзедан но камае 25мин.. Ритуал 3мин</p>
<p>Урок 203. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (котегаси)</p> <p>Ритуал 2мин. Разминка 10мин. Котегаси ТВ косадори 15мин Маеукеми, ушироукеми 15мин. Ритуал 3мин</p>	
<p>Урок 204. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (шихонаге)</p> <p>Ритуал 2мин. Разминка, шикхо 15мин. Шихонаге ТВ косадори 25мин Маеукеми, ушироукеми 5мин. Ритуал 3мин</p>	
<p>Урок 205. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (ириминаге)</p> <p>Ритуал 2мин. Разминка, шикхо 15мин. Ириминаге ТВ косадори 20мин Маеукеми, ушироукеми 5мин Ритуал 3мин</p>	
<p>Урок 206. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (ириминаге)</p> <p>Ритуал 2мин. Разминка 10мин. Ириминаге ТВ дзедан но камае 20мин Маеукеми, ушироукеми 10мин Ритуал 3мин</p>	
<p>Урок 207. Техника защиты от зеркального захвата за запястье стоя (кокюхо)</p> <p>Ритуал 2мин. Разминка 10мин. Кокюхо, ТВ, кататетедори 20мин. Маеукеми, ушироукеми 10мин Ритуал 3мин</p>	<p>Урок 212. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (котегаси)</p> <p>Ритуал 2мин. Разминка 10мин. Котегаси ТВ косадори 20мин Маеукеми, ушироукеми 10мин. Ритуал 3мин</p>
<p>Урок 208. Техника защиты от захвата за два запястья сидя (кокюхо)</p> <p>Ритуал 2мин. Разминка 10мин. Кокюхо, СВ, ретедори 20мин. Маеукеми, ушироукеми 10мин Ритуал 3мин</p>	<p>Урок 213. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (шихонаге)</p> <p>Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Шихонаге ТВ косадори 20мин Маеукеми, ушироукеми 5мин. Ритуал 3мин</p>

Урок 209. Базовые перемещения (цугиаси, аюмиаси, шикхо, тенкан, ирими-тенкан, кокюхо) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Тайсабаки 25мин. Ритуал 3мин	Урок 214. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя (ириминаге) Ритуал 2мин. Разминка 10мин. Ириминаге ТВ косадори 20мин Маеукеми, ушироукеми 10мин Ритуал 3мин
Урок 210. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя и сидя (икке) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Икке ТВ, СВ косадори 25мин. Ритуал 3мин	Урок 215. Техника защиты от захвата за два запястья сидя (кокюхо) Ритуал 2мин. Разминка. 10мин. Кокюхо, СВ, ретедори 20мин. Маеукеми, ушироукеми 10мин Ритуал 3мин
Урок 211. Техника защиты от одноименного захвата за запястье стоя и сидя (икке) Ритуал 2мин. Разминка 15мин. Икке ТВ, СВ дзедан но камае 25мин. Ритуал 3мин	Урок 216. Контр. зан. групповое: базовые перемещения (аюмиаси, цугиаси, тенкан, ирими-тенкан, кокюхо, шикхо) Ритуал 2мин. Разминка 10мин. Тайсабаки Маеукеми, ушироукеми 30мин. Ритуал 3мин

### 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, котегаэши-наге.

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	18	18
Укеми-вадза	1	1
Техники контроля (осасе-вадза)	50	50
Бросковые техники (наге-вадза)	125	125
Контрольные занятия	22	22
	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.