

Управление по образованию администрации Ленинского района г.Минска
Государственное учреждение образования
«Центр дополнительного образования детей и молодёжи «Маяк» г.Минска»
Отдел технического творчества и спорта

УТВЕРЖДЕНО

Приказ директора ГУО «Центр
дополнительного образования
детей и молодёжи «Маяк» г.Минска»

_____ 2025 г.

№ _____

**Программа
кружка «Веера»**

(физкультурно-спортивный профиль, базовый уровень изучения
образовательной области «Физическая культура и оздоровление»)

Разработчик:

Овчарова Елена Геннадьевна,
педагог дополнительного образования

Возраст учащихся: 7-12 лет

Срок реализации: 2 года

Минск, 2025

Общие положения

Программа кружка «Веера» предусматривает разностороннюю физическую подготовку учащихся, обучение их технике и тактике айкидо. Регулярные занятия ведут к развитию всех двигательных способностей, функциональной выносливости организма и воспитанию моральных и волевых качеств.

Айкидо занимает достойное место в ряду других видов боевых искусств, обеспечивающих гармоничное развитие человека. Красота исполнения технических приёмов и бросков способствовала широкой популярности айкидо среди детей и молодёжи. Айкидо по праву считается самым философским видом боевых искусств. Оно укрепляет не только тело, но и дух, формирует особое мировоззрение и учит умению постоять за себя, а родители часто выбирают айкидо для детей благодаря отсутствию насилия и агрессии.

Айкидо сформировался на основе старинной японской школы дайто-рю айки-дзюцу и школ фехтования на мече, палках, копьях и других видах оружия. В том числе здесь зародилось искусство владения боевым веером, или тэссэн-дзюцу, которое включает в себя комплексные элементы защиты и нападения при помощи этого специфического оружия.

Актуальность программы кружка «Веера» заключается в комплексном подходе к формированию личности учащихся, который представляет собой единство физического, нравственного, интеллектуального и эстетического воспитания и обеспечивает всестороннее развитие подрастающего поколения.

Дополнительные занятия физкультурой и спортом, в данном случае айкидо, наряду с уроками физической культуры и здоровья в учреждениях общего среднего образования, позволяют максимально задействовать различные грани личности учащихся и способствуют укреплению их здоровья на всех уровнях, а также формированию здорового образа жизни, самосовершенствованию и профессиональному самоопределению.

Программа разработана в соответствии с типовой программой дополнительного образования детей и молодёжи физкультурно-спортивного профиля (образовательная область «Физическая культура и оздоровление»), утверждённой Постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 06.09.2017 №123.

Программа разработана в соответствии с типовой программой дополнительного образования детей и молодёжи по физкультурно-спортивному профилю, (образовательная область «Физическая культура и оздоровление») утверждённой Постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 30.10.2023 № 325.

Цель программы – формирование физически развитой, активной, здоровой, гармоничной личности учащихся посредством систематических занятий айкидо.

Задачи:

обучающие:

знакомить с историей возникновения и развития японского боевого искусства айкидо;

обучать теоретическим основам физического воспитания;
знакомить со специальной терминологией;
обучать технике и тактике айкидо;
развивающие:

развивать основные и специальные физические качества: быстроту, гибкость, выносливость, силу, двигательльно-координационные способности;
способствовать укреплению здоровья учащихся, закаливанию организма;
способствовать формированию правильной осанки;
воспитательные:

воспитывать морально-волевые качества: смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержку, настойчивость в преодолении трудностей, самообладание;

формировать личностные качества: аккуратность, самостоятельность, ответственность;

воспитывать чувство взаимопомощи по отношению к товарищам;

формировать ценностное отношение к здоровью и здоровому образу жизни;

прививать потребность в систематических занятиях физической культурой;

формировать принципы высокой морали, гармонии духовного, физического и психологического начала человека.

Образовательный процесс в объединении по интересам строится на основе принципов, ориентирующих на формирование социально активной, образованной, нравственно и физически здоровой личности в изменяющихся условиях общественной жизни, а также на основе специфических закономерностей физического воспитания:

всестороннее гармоническое развитие личности: связь физической культуры и спорта с жизнью общества;

оздоровительная направленность физического воспитания;

непрерывность и систематичность занятий;

чередование нагрузок и отдыха;

постепенность наращивания развивающих, тренирующих воздействий;

циклическое построение занятий;

возрастная адекватность направлений физического воспитания.

Организационные формы педагогического взаимодействия – групповая, индивидуальная.

В образовательном процессе используются методы обучения:

словесные (рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение, наблюдение);

наглядные (демонстрация отдельных упражнений и их элементов, просмотр видеоматериалов, посещение семинаров и мастер-классов по айкидо);

практические (методы строго регламентированного упражнения, методы частично-регламентированного упражнения (игровой, соревновательный)).

Формы воспитания: массовые, групповые, индивидуальные.

Выбор методов определяется задачами и содержанием образовательного процесса, условиями проведения занятий, возрастными и половыми особенностями, степенью подготовленности занимающихся.

Методы строго регламентированного упражнения заключаются в определенной упорядоченности действий и достаточно четком регулировании воздействующих факторов. К ним относятся методы, направленные на освоение спортивной техники, и методы, направленные на воспитание двигательных качеств.

Игровой метод используется не столько для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. Он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость, выносливость, быстроту ориентировки, самостоятельность, инициативу и является действенным методом воспитания коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины и других нравственных качеств личности.

Кроме того, игровой метод выступает как средство активного отдыха и переключения учащихся на другие виды двигательной активности с целью ускорения и повышения эффективности адаптационных и восстановительных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности.

Соревновательный метод в кружке «Веера» используется на занятиях в период изучения раздела программы «Общая физическая подготовка», а также на отдельных этапах проведения занятия при изучении других разделов.

Формы воспитания: массовые, групповые, индивидуальные.

Воспитательные задачи решаются как в ходе проведения учебных занятий, так и через участие в различных массовых мероприятиях:

Борьба в партере (на коленях) проводится с целью развития общих физических качеств, воли к победе и уверенности в своих силах, а также для развития навыков применения принципов айкидо на практике. Задача: удерживать противника в позиции лёжа на спине или животе в течение 10 секунд.

Запрещены удары и захваты двумя руками за шею. Борьба проводится на коленях с целью уменьшения травматизма. Один раунд длится 3 минуты. При равных силах даётся дополнительное время (1 минута) до первого результативного технического действия. При отсутствии победителя проигравшими считаются оба противника.

Состязание по технике айкидо проводится с целью улучшения техники исполнения одиночных и парных упражнений айкидо. Оценка производится в баллах судьями. Побеждает получивший большее количество баллов. Оценивается: знание упражнений, устойчивость (заниженность центра тяжести), положение рук перед центром, чёткость движений, положение головы и направление взгляда.

Участие в показательных выступлениях является частью образовательного процесса практикующих айкидо. Оно развивает целеустремлённость, концентрацию, умение управлять собой в стрессовой ситуации. Выступление может проходить как на улице, так и в закрытом

помещении. Включает в себя подготовку (репетиции), генеральную репетицию и само выступление. Показательные выступления проводятся в течение года на различных спортивных и массовых мероприятиях центра дополнительного образования с целью популяризации айкидо.

Учебно-тренировочные занятия (семинары, мастер-классы) проводятся федерацией айкидо, различными общественными объединениями (клубами) и центрами дополнительного образования с привлечением инструкторов айкидо высокого уровня и направлены на популяризацию айкидо и для повышения технического уровня занимающихся. Проводятся по отдельному графику в течение года.

Текущая диагностика проводится в течение года в целях объективного определения динамики физической подготовленности обучающихся, степени овладения двигательными умениями и своевременного выявления недостатков в процессе их развития.

Для подведения итогов реализации программы используется итоговое тестирование на юношеские Кю (проводятся в конце полугодия декабрь, май).

Учебные группы комплектуются учащимися, не имеющими отклонений в состоянии здоровья и противопоказаний для занятий спортом. Зачисление учащихся производится на основании заявления родителей, при наличии медицинской справки установленного образца.

Срок реализации программы – 2 года. Возраст учащихся 7-12 лет.

Первый год обучения. Возраст учащихся 7-11 лет. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 учебному часу. Общее количество – 108 учебных часов в год. Наполняемость группы – не менее 12 человек.

Второй год обучения. Возраст учащихся 8-12 лет. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 учебному часу. Общее количество – 108 учебных часов в год. Наполняемость группы – не менее 8 человек.

Форма проведения занятий: групповая.

Форма получения дополнительного образования – очная.

Материально-техническое обеспечение:

маты (татами);

гимнастические стенки;

скамейки;

перекладины;

набор гантелей;

набивные мячи (вес от 1 до 5 кг);

теннисные мячи;

мячи для спортивных игр (баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные);

приспособления и разметка для игр;

скакалки;

гимнастические палки;

маховые веера.

Информационно-методическое обеспечение: методические разработки учебных занятий, мероприятий (технологические карты, планы-конспекты

учебных занятий, сценарии и сценарные планы воспитательных мероприятий); видеоматериалы; аудиоматериалы; мультимедийные презентации; наглядные пособия по разделам программы.

Учебно-тематический план

№ п/п	Названия разделов и тем	Первый год обучения	Второй год обучения
		Количество учебных часов	
1	Теоретическая подготовка	8	8
1.1	Профориентационная работа	1	1
1.2	Правила безопасного поведения на занятиях	1	1
1.3	Строение организма человека. Характеристика систем органов человека и их функции	1	1
1.4	Гигиенические знания и навыки	1	1
1.5	История развития физической культуры и спорта	1	1
1.6	Техника и тактика Айкидо	2	2
1.7	Требования к месту занятий и спортивному инвентарю	1	1
2	Практическая подготовка	100	100
2.1	Физическая подготовка	50	50
2.1.1	Общая физическая подготовка	40	30
2.1.2	Специальная физическая подготовка	10	20
2.2	Техническая подготовка	24	20
2.3	Тактическая подготовка	6	6
2.4	Интегральная подготовка	10	10
2.5	Тестовые упражнения	4	4
2.6	Участие в спортивных соревнованиях, спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятиях	6	10
	Всего	108	108

Первый год обучения

Задачи:

обучать правилам безопасного поведения на занятиях;
знакомить с историей японского боевого искусства айкидо;
обучать терминологии айкидо;

обучать технике перемещений, самостраховке, работе с палкой, работе с маховым веером, технике ударов, технике контролей, захватов по программе 9 и 8 юношеского Кю.

Содержание программы

1. Теоретическая подготовка

1.1. Профориентационная работа

Физическая культура и спорт в жизни современного общества.

1.2. Правила безопасного поведения на занятиях

Правила безопасного поведения на занятиях и при участии в спортивных, спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях. Причины травм и их профилактика.

1.3. Строение организма человека. Характеристика систем органов человека и их функции

Краткие сведения о строении организма.

1.4. Гигиенические знания и навыки

Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий физической культурой и спортом.

1.5. История развития физической культуры и спорта

История Айкидо.

1.6. Техника и тактика Айкидо

Характеристика основных тактических действий и технических приемов. Терминология айкидо.

1.7 Требования к месту занятий и спортивному инвентарю

Требования к спортивной одежде и внешнему виду учащихся.

2. Практическая подготовка

2.1. Физическая подготовка

2.1.1 Общая физическая подготовка

Упражнения для развития общих физических качеств: выносливости, силы, быстроты, гибкости, координационных способностей.

Ходьба на носках, на пятках, высоко поднимая бедро, с захлестом голени, приставным шагом, ходьба по разметкам, по линии, переступая через препятствия.

Бег на месте. Бег в колонне в медленном и среднем темпе, с ускорением, в чередовании с ходьбой; с изменением направления по сигналу; челночный бег 4х9 м; бег 10, 20, 30 м с высокого старта; 5-минутный бег; бег 800 м (девочки), 1000 м (мальчики).

Прыжки «по кочкам», через «удочку»; выпрыгивание с доставанием рукой подвешенного предмета; прыжки на двух ногах с продвижением вперед; в длину с места толчком двух ног, через скакалку.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов, с гимнастической палкой, скакалкой из исходных положений «стоя», «сидя», «лежа»; упражнения для развития пассивной гибкости: наклоны, выпады, вращения из различных исходных положений с максимальной амплитудой движения; подтягивания в висе стоя, сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки, от пола; вис на согнутых руках.

Подвижные игры «Охотники и утки», «Заморозка», «Вирус», «Мороз-красный нос», «Воробы-вороны». «Третий лишний». «Защита укрепления». С элементами спортивных игр: «Регби», «Футбол», «Хоккей».

Эстафеты: встречные, с передачей предметов и другими заданиями.

2.1.2. Специальная физическая подготовка

Развитие специальных физических качеств: силовых, скоростно-силовых, специальных координационных способностей:

Имитационные упражнения, направленные на отработку отдельных технических действий айкидо, выполняемые из стандартных исходных положений.

Упражнения со специальными мини-снарядами и приспособлениями (набивные мячи, боксерские лапы, кистевые экспандеры и т.д.).

Специальные упражнения с партнёром (на сопротивление, удержание и т.д.).

2.2. Техническая подготовка

Техника самостраховки: кувырки вперёд, назад и по кругу из положения сидя. Кувырки вперёд и назад с колен. Кувырки вперёд и назад с колена. Боковые кувырки из положения стоя.

Техника перемещения: сесть-встать, переменным и приставным шагом. Базовая стойка. Смена стойки. Развороты на 180 градусов. Перемещения на коленях.

1-й контроль (иккё-ундо), 1-й контроль на две стороны (дземпо-ундо).

Работа с палкой: подготовительные упражнения, восьмёрка, удар сверху, прямой удар.

Удар рукой сверху (шомен-учи), разноимённый захват (гяку-ханми катате-дори), одноимённый захват (ай-ханми катате -дори).

Разворот на 180 градусов при разноимённом захвате.

1-й контроль на коленях, одноимённый захват.

Дыхательное упражнение (кокю-хо), захват за две руки.

Техника работы с маховым веером.

2.3. Тактическая подготовка

Принцип работы «центром».

2.4. Интегральная подготовка

Упражнения в парах.

2.5. Тестовые упражнения

Тестирование на присвоение 9 и 8 юношеского Кю. (см. Приложения №1, 2).

2.6. Участие в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях

Участие в показательных выступлениях, мастер-классах, в турнире по борьбе на коленях (в партере), турнире по технике айкидо.

Ожидаемые результаты освоения программы

По окончании первого года обучения учащиеся должны знать:

историю возникновения айкидо;

правила безопасного поведения на занятиях, этикет айкидо;

терминологию айкидо;

уметь:

выполнять: удар сверху 1-й контроль и первый контроль на две стороны, сесть-встать;

базовую стойку; смену стойки; развороты на 180 градусов;

приёмы самостраховки: кувырки вперёд, назад и по кругу из положения сидя, кувырки вперёд и назад с колен, кувырки вперёд и назад с колена, боковые кувырки из положения стоя.

владеть:

навыком держать стойку.

Второй год обучения

Задачи:

дать понятие о принципах закаливания;

обучать терминологии айкидо;

обучать базовой технике и тактике айкидо: технике перемещений, самостраховке, работе с палкой, работе с маховыми веерами, технике ударов, технике контролей, захватов по программе 7 и 6 юношеского Кю;

обучать принципам: сферичности в айкидо, устойчивости (связь с землёй), «расширение Ки», концентрации на «единой точке».

Содержание программы

1. Теоретическая подготовка

1.1. Профориентационная работа

Профессии в области физической культуры и спорта

1.2. Правила безопасного поведения на занятиях

Правила безопасного поведения на занятиях и при участии в спортивных, спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях. Правила безопасности при самостоятельных занятиях.

1.3. Строение организма человека. Характеристика систем органов человека и их функции

Влияние занятий физическими упражнениями на организм учащегося.

1.4. Гигиенические знания и навыки

Закаливание, режим дня, понятие о правильном и сбалансированном питании.

1.5. История развития физической культуры и спорта

Олимпийское движение.

1.6. Техника и тактика Айкидо

Характеристика основных тактических действий и технических приемов.

Терминология айкидо.

1.7 Требования к месту занятий и спортивному инвентарю

Спортивный инвентарь и оборудование для занятий, уход за ними.

2. Практическая подготовка

2.1. Физическая подготовка

2.1.1 Общая физическая подготовка

Упражнения для развития общих физических качеств: выносливости, силы, быстроты, гибкости, координационных способностей.

Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным, скрестным шагом, ходьба по разметкам, по линии, переступая через препятствия, в приседе, спиной вперед.

Бег на месте, поднимая бедро, с захлестом голени, на заданное расстояние и время. Бег с опорой на гимнастическую стену. Бег в медленном и среднем темпе, с ускорением, в чередовании с ходьбой; с изменением направления по сигналу; челночный бег 4х9 м; бег 10, 20, 30 м с высокого старта; 6-минутный бег; бег 800-1000 м.

Прыжки с ноги на ногу, выпрыгивание с доставанием рукой подвешенного предмета; прыжки на двух ногах с продвижением вперед; в длину с места толчком двух ног, через короткую скакалку.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов, с гимнастической палкой, скакалкой из исходных положений «стоя», «сидя», «лежа»; упражнения для развития пассивной и активной гибкости: наклоны, выпады, вращения из различных исходных положений с максимальной амплитудой движения; упражнения для развития силы различных групп мышц: сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки, от пола; вис на согнутых руках, приседания, поднимание туловища из положения лежа на спине и т. д.

Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.

Подвижные игры: «Охотники и утки» («Выбивалы»), «Заморозка», «Наседка и коршун», «Робот», «Больница» («Вирус»), «Береги ноги», «Рыбаки и рыбы», «Голова и хвост», «Всадники», «Вытолкни из круга», «Дракон», «Третий лишний», «Защита укрепления», «Чей мяч быстрее», «Рыбаки и рыбы».

С элементами спортивных игр: «Регби», «Футбол», «Хоккей».

Эстафеты: с передачей предметов и другими заданиями.

2.1.2. Специальная физическая подготовка

Развитие специальных физических качеств: силовых, скоростно-силовых, специальных координационных способностей:

Имитационные упражнения, направленные на отработку отдельных технических действий айкидо, выполняемые из стандартных исходных положений.

Упражнения со специальными мини-снарядами и приспособлениями (набивные мячи, боксерские лапы, кистевые экспандеры, манекены и т.д.).

Специальные упражнения с партнером (на сопротивление, удержание и т.д.).

2.2. Техническая подготовка

Техника самостраховки: боковые перекаты из положения стоя.

Кувырки вперед и назад с колена и из стойки. Кувырок через партнёра.

Техника перемещения: развороты на 180 градусов в стойке (тенкай, тенкан, примитенкан). Обыкновенный шаг (аюми-аши), приставной шаг (окури-аши). Иrimi-тенкан на коленях. Перемещение на коленях (шикко) вперед и назад.

1-й контроль на две стороны (дземпо-ундо), 2-й контроль (никё-ундо), 3-й контроль (сан-кё).

Разворот на 180 градусов при разноимённой атаке, при атаке двумя руками за одну, при захвате за две руки.

1-й, 2-й, 3-й контроли на коленях при одноимённом захвате.

Дыхательное упражнение на коленях (кокюхо) при захвате за две руки.

Работа с палкой: подготовительные упражнения, восьмёрка, 5 тычковых, 5 рубящих ударов.

Атаки: удар рукой сверху (шомен-учи), удар ребром ладони снизу (мен-учи).

Захват две руки за одну (гяку-ханми мороте-дори), захват за две руки (рёте-дори), захват за две руки сзади (уширо рёте-дори).

2.3. Тактическая подготовка

Действия в стойке и партере: защита, контрприемы, комбинации.

Наступательная тактика, подготовка атаки, ее развитие.

2.4 Интегральная подготовка

Групповые упражнения (в парах, тройках и т. д.)

2.5. Тестовые упражнения

Тестирование на присвоение 8 и 7 юношеского Кю. (см. Приложения №1, 2).

2.6. Участие в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях

Участие в показательных выступлениях, мастер-классах, в турнире по борьбе на коленях (в партере), турнире по технике айкидо.

Ожидаемые результаты освоения программы

По окончании второго года обучения учащиеся должны

знать: приёмы закаливания; терминологию айкидо: тенкай, тенкан, иримитенкан, аюми-аши, окури-аши, шикко, никё-ундо, фунэкоги, дземпо-ундо, сейдза-кирицу, шомен-учи, мен-учи, гяку-ханми катате-дори, ай-ханми катате-дори, рёте-дори, уширо-рёте-дори, кокю-хо, гяку-ханми мороте-дори, принцип сферичности в айкидо, устойчивости (связь с землёй), «расширение Ки», концентрации на «единой точке»;

уметь: выполнять: 1-й контроль на две стороны (дземпо-ундо), 2-й контроль (никё-ундо), упражнение «гребля на лодке» (фунэкоги), сесть-встать (сэйдза-кирицу) выполнять разноимённый захват (гяку-ханми катате-дори), одноимённый захват (ай-ханми катате дори), две руки за одну (гяку-ханми мороте-дори), захват за две руки (рёте-дори);

владеть: навыками освобождения от захватов, навыками самообороны, навыками действия в стойке и партере, навыками работы с маховым веером.

Литература и информационные ресурсы

1. Кодекс Республики Беларусь об образовании : 13 января 2011 г. № 243-З : принят Палатой представителей 21 декабря 2021 г. : одобр. Советом Респ. 22 декабря 2021 г. : в ред. Закона Респ. Беларусь от 14 янв. 2022 г. № 154-З // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – URL:

<https://pravo.by/document/?guid=12551&p0=H12200154&p1=1&p5=0/> (дата обращения: 23.07.2025).

2. О типовых программах дополнительного образования детей и молодёжи : постановление М-ва образования Респ. Беларусь от 20 октября 2023 г. № 325 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – URL: <https://pravo.by/document/?guid=12551&p0=W22441011p> (дата обращения: 23.07.2025).

3. Об установлении перечня документов, обязательных для ведения отдельными педагогическими работниками, и исключения практики привлечения педагогических работников к выполнению работ, не относящихся к выполнению их трудовых функций : постановление М-ва образования Респ. Беларусь от 27 декабря 2017 г. № 164 // Академия образования. – URL: https://akademy.by/files/documents/MD-MSOP/Matematika/Perechen_docum.pdf (дата обращения: 23.07.2025).

4. Об утверждении правил безопасности, правил расследования и учета несчастных случаев, произошедших с обучающимися : постановление М-ва образования Респ. Беларусь от 3 августа 2022 г. № 227 // Национальный образовательный портал. – URL: <https://adu.by/images/2022/09/post-MO-RB-227-2022.pdf> (дата обращения: 23.07.2025).

5. Образцы оформления библиографического описания в списке источников, приводимых в диссертации и автореферате : приказ Высшей аттестационной комиссии Респ. Беларусь от 25 июня 2014 г. № 159 : в ред. от 1 октября 2024 г. № 230) // Высшая аттестационная комиссия Республики Беларусь. – URL: https://vak.gov.by/sites/default/files/2024-10/Образцы_библиография%2001.10.2024.pdf (дата обращения: 23.07.2025).

6. Положение об учреждении дополнительного образования детей и молодежи : постановление М-ва образования Республики Беларусь от 25 июля 2011 г. № 149 : в ред. от 19 сентября 2022 г. № 318 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – URL: <https://pravo.by/document/?guid=12551&p0=W22238827&p1=1&p5=0> (дата обращения: 23.07.2025).

7. Об изменении постановления М-ва образования Респ. Беларусь от 25 июля 2011 г. № 149 : постановление М-ва образования Респ. Беларусь от 12 декабря 2024 г. № 189 // Национальный образовательный портал. – URL: <https://adu.by/images/2025/01/post-mo-rb-189-2024.pdf> (дата обращения: 23.07.2025).

8. Специфические санитарно-эпидемиологические требования к содержанию и эксплуатации учреждений образования : постановление Совета Министров Респ. Беларусь от 7 августа 2019 г. № 525 : в ред. от 12 июля 2024 г. № 502 // Министерство образования Республики Беларусь. – URL: <https://edu.gov.by/urovni-obrazovaniya/srennee-obr/srennee-obr/informatsiya/sanitarnye-normy-pravila-i-gigienicheskie-normativy/> (дата обращения: 23.07.2025).

9. Методические указания по разработке учебно-программной документации образовательной программы дополнительного образования детей

и молодежи и организации образовательного процесса : приложение к письму М-ва образования Республики Беларусь от 11 июня 2024 г. № 06-01-14/6880/дс// Министерство образования Республики Беларусь. – URL: <https://edu.gov.by/molodezhnaya-politika/glavnoe-upravlenie-vospitatelnoy-raboty-i-molodezhnoy-politiki/upravlenie-raboty/informatsiya/molodezhi/dopolnitelnoe-obrazovanie-dlya-detey-i-molodezhi/> (дата обращения: 23.07.2025).

10. Барташ, В. А. Рукопашный бой: программа для детско-юношеских спортивных школ и детско-юношеских клубов физической подготовки и спорта / В. А. Барташ, О. И. Войтик, А. В. Писарик. – Минск, 2006. – 144 с.

11. Бенедетти, С. Айкидо для начинающих / С. Бенедетти. – М. : Астрель, 1997. – 200 с.

12. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М. : ФиС, 1988. – 375 с.

13. Геллер, Е. Спортивные игры и развлечения / Е. Геллер. – Минск : Беларусь, 1971. – 100 с.

14. Гембал, Р. Айкидо. Обучение тела и сознания / Р. Гембал. – Авт. акад. айкидо, 2004. – 300 с.

15. Гужаловский, А. А. Основы теории и методики физической культуры : учебное пособие для техникумов физической культуры / А. А. Гужаловский. – М. : ФиС, 1986. – 400 с.

16. Гуревич, И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств / И. А. Гуревич. – 3-е изд., перераб. и доп. – Минск : Вышэйшая школа, 1985. – 256 с.

17. Лёшер, А. Маленькие игры для многих / А. Лёшер. – Минск : Полымя, 1983. – 150 с.

18. Матвеев, Л. П. Теория и методика физического воспитания: учебник для институтов физической культуры / Л. П. Матвеев. – М. : ФиС, 1976. – 435 с.

19. Мол, Серж. Классическое оружие Японии: Специальное оружие и тактика боевых искусств (англ.) / Серж Мол. – Kodansha International, 2003.

20. Ратти, Оскар Секреты самурая: Боевые искусства феодальной Японии (англ.) / Оскар Ратти, Адель Уэстбрук. – Книжные продажи, 1999. – 481 с.

21. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Э. Я. Степаненкова. – М. : Академа, 2001. – 314 с.

22. Стивенс, Д. Секреты айкидо / Д. Стивенс. – К. : София, 2001. – 348 с.

23. Уэсиба, Морихей Будо : учение основателя айкидо / М. Уэсиба. – Ростов-на-Дону : Феникс, 1999. – 270 с.

Литература для учащихся

1. Сугавара, Т. Айкидо и китайские боевые искусства / Т. Сугавара. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2000. – 453 с.

2. Уэсиба, Киссёмару Лучшее айкидо: основы / Киссёмару Уэсиба, Моритеру Уэсиба. – М. : Астрель, 2006. – 245 с.

[illegible]

Тесты по технико-тактической подготовке для присвоения юношеского разряда (Кю)

	9 Кю	8 Кю	7 Кю	6 Кю	5 Кю	4 Кю	3 Кю	2 Кю	1 Кю
Критерии оценки сдачи на Кю	Правильная стойка, прямая спина, рука-меч	Правильная стойка, прямая спина, рука-меч, знание упражнений	Правильная стойка, прямая спина, рука-меч, знание упражнений, крепкий захват, атака от себя, согнутые в коленях ноги, носок передней ноги развернут	Правильная стойка, прямая спина, рука-меч, знание упражнений, крепкий захват, атака от себя, согнутые в коленях ноги, носок передней ноги развернут	Правильная стойка, прямая спина, рука-меч, знание упражнений, крепкий захват, атака от себя, согнутые в коленях ноги, носок передней ноги развернут	Правильная стойка, прямая спина, рука-меч, знание упражнений, крепкий захват, атака от себя, согнутые в коленях ноги, носок передней ноги развернут	Правильная стойка, прямая спина, рука-меч, знание упражнений, крепкий захват, атака от себя, согнутые в коленях ноги, носок передней ноги развернут	Правильная стойка, прямая спина, рука-меч, знание упражнений, крепкий захват, атака от себя, заниженный центр тяжести, носок передней ноги развернут	Правильная стойка, прямая спина, рука-меч, знание упражнений, крепкий захват, атака от себя, заниженный центр тяжести, согнутые в коленях ноги, носок передней ноги развернут
Страховка	Перекаат назад-вперед из положения сидя (стопы вместе, колени врозь)	Перекаат назад-вперед из положения сидя, перекаат по кругу, перекаат с одного бока на другой, кувырок вперед с двух колен, кувырок назад с двух	Боковой перекаат из стойки, кувырок вперед с колена, кувырок назад с колена	Боковой перекаат из стойки, кувырок вперед и назад из стойки	Боковой перекаат из стойки, кувырок вперед и назад из стойки, кувырок вперед через партнера	Ёко-укеми	Ёко-укеми, кувырок вперед с выкладкой	Кувырок вперед с выкладкой, падение назад через партнера	Страховка через партнера, высокое укеми через руку

		колен							
Одиночные упражнения	сейдза-кирицу, миги-хидари	сейдза-кирицу, стойка: миги-хидари, иккё-ундо	сейдза-кирицу, миги-хидари гребля на лодке, фуритама, иккё-ундо, дземпо-ундо	сейдза-кирицу, миги-хидари никё-ундо	санкё-ундо	шихо-ундо	хаппо-ундо		
Перемещения	тенкай	тенкай, аюми-аши	тенкан, аюми-аши, окури-аши шикко	тенкай, ирими-тенкан, аюми-аши окури-аши шикко	тенкай на коленях, ириметенкан на коленях, окури-аши, шикко с разворотом	тенкай на коленях, ирими-тенкан на коленях, тенкай ирими, шикко с разворотом	Тенкан-ирими, ирими-тенкай, тенкай-ирими, шикко с разворотом	тай-сабаки с боккеном	тай-сабаки с боккеном
Атаки	шомен-учи	шомен-учи, гяку-ханми катате-дори, ай-ханми катате-дори	шомен-учи, гяку-ханми катате-дори, ай-ханми катате-дори, гяку-ханми мороте-дори рёте-дори	шомен-учи, гяку-ханми катате-дори, ай-ханми катате-дори, гяку-ханми мороте-дори, рёте-дори, мен-учи	шомен-учи, гяку-ханми катате-дори, ай-ханми катате-дори, гяку-ханми мороте-дори, рёте-дори, мен-учи	шомен-учи, гяку-ханми катате-дори, ай-ханми катате-дори, гяку-ханми мороте-дори, рёте-дори, мен-учи уширо-рёте-дори	шомен-учи, гяку-ханми катате-дори, ай-ханми катате-дори, гяку-ханми мороте-дори, рёте-дори, мен-учи уширо-рёте-дорис	Ёкомен-учи, мае-гери, чудан-цки маваши-гери	мае-гери, чудан-цки маваши-гери
Упражнения с палкой		Восьмёрка, удар сверху		5 рубящих ударов	5 тычковых, 5 рубящих ударов	3 катате, 13 движений с дзё	5 хассо (движения по восьмерке), 31 движение	1-е кумидзё	2-е кумидзё

							с дзё		
Парные упражнения			Тачи-вадза: тенкан от атаки гяку- ханми мороте-дори, сувари-вадза: ай-ханми катате-дори 1- й контроль, рёте-дори кокю-хо	Тачи-вадза: тенкан от атаки гяку- ханми мороте- дори, сувари- вадза: ай- ханми катате- дори никё, рёте-дори кокю-хо	Тачи-вадза (стоя): тенкан (разворот) от атаки, уширо-рёте- дори, сувари- вадза: ай- ханми катате- дори санкё, рёте-дори кокю-хо	Тачи-вадза: тенкан от атаки ай- ханми- катате-дори, сувари- вадза: ай- ханми и гяку-ханми катате-дори иккё, никё, санкё, коте- гаэши, рёте- дори кокю- хо	Тачи-вадза: шихонаге (как упражнение) от атак гяку- дори и рёте- дори, тачи- вадза: суми- отоши при разноименно й атаке и захвате за две руки, сувари- вадза: рёте- дори кокю- хо	сотай доса № 1 и № 2, 1-й контроль от атак: ай- дори, гяку- дори, шомен-учи, мен-учи, ката-дори, уширо-рёте- дори, тачи- вадза (стоя): суми-отоши от атак айханми- карате-дори и уширо- рёте-дори, сувари- вадза: 1, 2, 3-й контроль от атак: ай- дори, гяку- дори, шомен-учи, мен-учи, ката-дори, сувари-вадза : рёте-дори кокю-хо	сотай доса № 3 тачи-вадза шихо-наге от атак: ай-дори, гяку-дори, шомен-учи, мен-учи, ката-дори, рёте-дори, уширо-рёте- дори, сувари- вадза: рёте- дори кокю- хо (дыхательное упражнение)
Боккен								1-3 субури	4-7 субури

Тезаурус

Перемещения	<i>Японские термины</i>
Развороты тела	<i>Тай-сабаки</i>
Разворот на 180 градусов	<i>Тенкай</i>
Разворот на 180 градусов с шагом назад	<i>Тенкан</i>
Шаг вперёд с разворотом на 180 градусов	<i>Иrimi-тенкай</i>
Шаг вперёд с разворотом на 180 градусов и шагом назад	<i>Иrimi-тенкан</i>
Разворот на 180 градусов с шагом вперёд	<i>Тенкай - иrimi</i>
Разворот на 180 градусов с шагом назад, затем – шаг вперёд	<i>Тенкан-ирими</i>
Базовые шаги, перемещения	<i>Аши</i>
Обыкновенный шаг	<i>Аюми-аши</i>
Приставной шаг	<i>Окури-аши</i>
Перемещение на коленях вперёд	<i>Шикко-маэ</i>
Перемещение на коленях назад	<i>Шикко-уширо</i>

Парные упражнения	<i>Японские термины</i>
Упражнение на перенаправление силы противника	<i>Сотай – доса</i>
Выведение из равновесия за спину противника	<i>Суми-отоши</i>
Уход с линии атаки и разворотом на 180 градусов	<i>Тенкан-тайно-хенка</i>
Дыхательное упражнение	<i>Кокю-хо</i>
Бросок с использованием инерции противника	<i>Кокю-наге</i>
Бросок на четыре стороны	<i>Шихо-наге</i>
Парное упражнение с палкой	<i>Куми-дзё</i>

Позиции, стойки, положения стоп по отношению к партнеру				
Позиция (Вадза)	Стоя	<i>Тачи-вадза</i>		
	Сидя на коленях	<i>Сувари-вадза</i>		
Одиночная стойка (Кама)	Правая нога впереди	<i>Миги-камаэ</i>		
	Левая нога впереди	<i>Хидари-камаэ</i>		
Положение стоп по отношению к партнёру (Ханми)	Стоя Сидя на коленях	<i>Гяку-ханми</i>	Разноименное положение стоп	<i>Ханми</i> – это положение стоп двоих человек, поэтому только для парных упражнений
		<i>Ай-ханми</i>	Одноименное положение стоп	

Атаки			<i>Японские термины</i>
Одиночные	В позиции стоя <i>Тачи-вадза</i>	Удар ребром ладони сверху	<i>Шомен-учи</i>
	Ногами	Прямой удар вперёд	<i>Маэ-гери</i>
		Боковой удар вперёд	<i>Маваши-гери</i>
		Боковой удар	<i>Ёко-гери</i>
		Прямой удар назад	<i>Уширо-гери</i>
	Палкой (дзё)	Прямой удар вперед	<i>Чоку- цки</i>
		Обратный удар вперед	<i>Каэши-цки</i>
		Удар назад	<i>Уширо- цки</i>
		Удар сверху	<i>Шомен-учи-коми</i>
		Восьмерка с выходом в стойку	<i>Хассо-но камаэ</i>
Парные	Базовые удары мечом (боккен), палкой (дзё)		<i>Субури</i>
	Стоя / сидя на коленях <i>Тачи-вадза/ сувари-вадза</i>	Разноименное положение ног <i>Гяку –ханми</i>	Захват за руку <i>Катате-дори</i>
			Захват за плечо <i>Ката- дори</i>
			Захват за обе руки <i>Рёте - дори</i>
			Захват за два плеча <i>Рёката-дори</i>
			Захват двумя руками за одну <i>Мороте-дори</i>
			Удар ребром ладони сбоку <i>Ёкомен-учи</i>
		Одноимённое положение ног <i>Ай-ханми</i>	Захват за руку <i>Катате-дори</i>
			Удар ребром ладони снизу <i>Мен-учи</i>
			Удар ребром ладони сверху <i>Шомен-учи</i>
			Захват за воротник спереди <i>Муне-дори</i>
			Захват за обе руки сзади <i>Уширо-рёте-дори</i>
			Прямой удар рукой в верхний уровень <i>Дзёдан-цки</i>

Одиночные упражнения	<i>Японские термины</i>
Сесть-встать	<i>Сейдза-кирицу</i>
Гребля на лодке	<i>Фунекоги</i>
Болевые контроли:	
Первый контроль	<i>Иккё-ундо</i>
Второй контроль	<i>Никё-ундо</i>
Третий контроль	<i>Санкё-ундо</i>
Вращение запястья наружу	<i>Коте-гаэши</i>
Первый контроль на две стороны	<i>Дземпо-ундо</i>
Первый контроль на четыре стороны	<i>Шихо-ундо</i>
Первый контроль на восемь сторон	<i>Хаппо-ундо</i>

Самостраховка	<i>Укеми</i>
Кувырок вперёд	<i>Маэ-укеми</i>
Кувырок назад	<i>Уширо-укеми</i>
Кувырок боком	<i>Ёко-укеми</i>

РЕКОМЕНДОВАНА

на заседании методического совета

протокол № _____

от « _____ » _____ 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Начальник управления по образованию

администрации Ленинского района г.Минска

_____ Н.Г.Кучинская

« _____ » _____ 2025 г.