

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
лицей № 389 «Центр экологического образования»
Кировского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

на Педагогическом совете

Протокол от _____ № _____

УТВЕРЖДЕНА

Приказ директора от _____ № _____

_____ Л.И. Васекина

Дополнительная общеразвивающая программа

«КИОКУШИН ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ»

Срок освоения: 4 года

Возраст обучающихся: 7–16 лет

Разработчики:

Мышкин Пётр Константинович,

педагог дополнительного образования.

Шарифуллин Эдуард Радикович,

педагог дополнительного образования.

СТРУКТУРНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ПРОГРАММЫ:

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
УЧЕБНЫЙ ПЛАН	7
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА	11
МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	29
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	34

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность. Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Каратэ является доступным средством физического и духовного развития детей в системе дополнительного образования. Одним из наиболее популярных стилей каратэ является киокушин. Удивительное сочетание гибкости и ловкости, быстроты и силы, смелости и решительности – все это характерно для данного стиля. Используемая в нем ударно-блокирующая техника является простой и доступной для детей младшего школьного возраста.

Адресат. Программа реализуется для обучающихся 7-16 лет, проявляющих интерес к каратэ, без требований к полу, без специальной подготовки, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий каратэ.

Актуальность. Данной образовательной программы состоит в том, что на этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, утверждение в выборе специализации киокушин и овладение основами техники. Этап начальной подготовки один из наиболее важных, поскольку именно на данном этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде спорта. Установка на всестороннее развитие личности средствами каратэ, предполагает овладение школьниками основами физической культуры и специальными упражнениями из киокушин, слагаемыми которых являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. На современном этапе развития общества каратэ оказывает существенное влияние на физическую подготовленность занимающихся, способствует развитию физических способностей и широко используется как в спортивных, так и в оздоровительных целях, а так же является одной из форм воспитания личности.

Отличительные особенности. Программа обновлена в 2024 году в постановке образовательных задач, в построении и формулировке тем учебного плана, в содержании занятий актуализирована теория и дополнена практика.

Уровень освоения. Программа имеет общекультурный уровень освоения.

Объем и срок освоения. Программа реализуется в объеме 576 часов, 4 года, 144 часа в год.

Цель: ЦЕЛЬ ДОЛЖНА БЫТЬ ЯСНА, ПЕРСПЕКТИВНА, ДОСТИЖИМА, ЗНАЧИМА ДЛЯ УЧАЩЕГОСЯ. ЦЕЛЬ ДОП ДОЛЖНА БЫТЬ СФОРМУЛИРОВАНА КОНКРЕТНО, ОДНОЗНАЧНО, СООТВЕТСТВОВАТЬ НАПРАВЛЕННОСТИ И ОТРАЖАТЬ СПЕЦИФИКУ КОНКРЕТНОЙ ПРОГРАММЫ.

сохранение и укрепление здоровья у детей и подростков 7-16 лет средствами занятий по каратэ, повышение двигательной активности, развитие физических способностей,

воспитание патриотизма, ориентирование на здоровый образ жизни и на занятия киокушином.

Задачи:

Обучающие:

- Обучить основным понятиям и терминам в киокушине.
- Обучить базовым техническим и тактическим действиям.
- Обучить основным стойкам.

Развивающие:

- Развить физические способности (скорость, силу, координацию, выносливость, гибкость).
- Развить устойчивый интерес к занятиям физической культуры и спорту через занятия киокушином.
- Развить пространственное мышление.

Воспитательные:

- Сформировать потребность в здоровом образе жизни.
- Привить внутреннюю дисциплину, умение правильно здороваться и прощаться в традиции киокушина, соблюдать правила техники безопасности на занятиях.
- Воспитать чувство коллективизма и взаимопомощи, чувство ответственности и патриотизма.

Планируемые результаты

Личностные:

- Сформируют потребность в здоровом образе жизни.
- Сформируют внутреннюю дисциплину, умение правильно здороваться и прощаться в традиции киокушина, соблюдать правила техники безопасности на занятиях.
- Воспитают чувство коллективизма и взаимопомощи, чувство ответственности и патриотизма.

Метапредметные:

- Разовьют физические способности (скорость, силу, координацию, выносливость, гибкость).
- Разовьют устойчивый интерес к занятиям физической культуры и спорту через занятия киокушином.
- Разовьют пространственное мышление.

Предметные:

- Освоят основные понятия и термины в киокушине.
- Освоят базовые технические и тактические действия.
- Освоят основные стойки.

Организационно-педагогические условия.

Язык реализации. Образовательная деятельность осуществляется на русском языке.

Форма обучения. Программа реализуется в очной форме обучения.

Особенности реализации: При необходимости программа может быть реализована с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Особенности организации образовательного процесса: для детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) программа может быть реализована через разработку индивидуальной программы развития.

Условия набора. На обучение по программе принимаются все желающие в возрасте 7-16 лет, не имеющие специальной подготовки, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий каратэ, без вступительных испытаний.

Условия формирования групп. Группы формируются по возрастным диапазонам: 7-9 лет; 10-12 лет; 13-16 лет. В течение учебного года при наличии вакантных мест допускается зачисление обучающихся на 1-й год обучения по результатам собеседования с педагогом.

Количество обучающихся в группе: количество обучающихся в группах по программе с учетом вида деятельности, санитарных норм и норм наполняемости: на 1-м году обучения - не менее 15 человек, на втором - не менее 12 человек. На 3 и последующих годах обучения – не менее 10 человек. Максимальное количество обучающихся в группах - 20 человек.

Форма организации учебного процесса. Форма организации учебного процесса при реализации программы - учебное занятие.

Формы организации занятий: занятия по программе проводятся преимущественно всем составом группы. Программа так же предусматривает самостоятельные занятия по заданию педагога

Формы проведения занятий: формами проведения учебных занятий по программе являются как традиционные, так и другие: соревнования, аттестации семинары, мастер-классы, показательные выступления.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии. Программой предусмотрены следующие формы организации деятельности обучающихся на занятии:

- групповая
- в малых группах (подготовка к соревнованиям),
- индивидуальная (для работы с детьми ОВЗ).

Материально-техническое оснащение. Занятия проводятся в малом спортивном зале лицея оборудованным гимнастической стенкой и 2 гимнастическими скамейками, в тёплое время года – на стадионе лицея оборудованным 3 перекладинами, 1 брусьюми, футбольным полем, 2 футбольными воротами и беговой дорожкой.

Спортивный инвентарь:

- перекладины для подтягивания в висе – 5 шт.;
- малые мячи – 15 шт.;
- резина – 10 шт.

- лапы – 6 пар;
- скакалки – 15 шт.;
- набивные мячи – 10 шт.;
- гантели 1 кг; 2 кг; и 3 кг. – 10 пар.

Индивидуальные принадлежности обучающихся, необходимые для занятий, приобретаемые родителями: спортивная форма – доги (кимоно); шлем; накладки на руки; защита стопы-голень; паховая раковина; блиндаж на грудь.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Дополнительная общеразвивающая программа

«КИОКУШИН ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ»

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля, аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	2	1	1	Наблюдение, опрос
2.	История каратэ. Состояние и развитие Киокушина в России и за рубежом	2	1	1	Наблюдение, опрос
3.	Самоконтроль. Закаливание организма.	2	1	1	Наблюдение, опрос
4.	Профилактика заболеваемости и травматизма. Оказание первой медицинской помощи.	2	1	1	Наблюдение, опрос
5.	Общая физическая подготовка	42	2	70	Наблюдение. Контрольные нормативы
6.	Обучение базовой техники - кихон	38	2	56	Наблюдение. Экзамены на пояса
7.	Тактическая и техническая подготовка	36	2	54	Наблюдение. Экзамены на пояса.
8.	Учебно-тренировочные спарринги	18	2	48	Наблюдение. Участие в соревнованиях
9.	Итоговое занятие.	2	1	2	Наблюдение. Контрольные нормативы
	Итого:	144	13	131	

2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля, аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	2	1	1	Наблюдение, опрос.
2.	Повторение истории каратэ. Состояние и развитие Киокушина в России и за рубежом	2	1	1	Наблюдение, опрос
3.	Самоконтроль. Закаливание организма.	2	1	1	Наблюдение, опрос
4.	Профилактика заболеваемости и травматизма. Оказание первой медицинской помощи.	2	1	1	Наблюдение, опрос
6.	Общая физическая подготовка	48	2	46	Наблюдение, контрольные нормативы,
7.	Обучение базовой техники – кихон и идо гейко	42	2	40	Наблюдение, экзамен на пояса
8.	Тактическая и техническая подготовка с партнером	20	2	18	Наблюдение, экзамены на пояса.
9.	Учебно-тренировочные спарринги	24	2	22	Наблюдение, участие в соревнованиях
10.	Итоговое занятие.	2	1	2	Контрольные нормативы
	Итого:	144	13	131	

3 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля, аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	2	1	1	Наблюдение, опрос.
2.	Повторение истории каратэ. Известные спортсмены в Киокушине.	2	1	1	Наблюдение, опрос
3.	Самоконтроль. Закаливание организма.	2	1	1	Наблюдение, опрос
4.	Профилактика заболеваемости и травматизма. Оказание первой медицинской помощи.	2	1	1	Наблюдение, опрос
6.	Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка	40	2	38	Наблюдение, контрольные нормативы,
7.	Обучение базовой техники – кихон, идо гейко, ката	52	2	50	Наблюдение, экзамены на пояса
8.	Тактическая и техническая подготовка с партнером	14	2	12	Наблюдение, экзамены на пояса.
9.	Учебно-тренировочные спарринги	28	2	26	Наблюдение, участие в соревнованиях
10.	Итоговое занятие	2	1	2	Контрольные нормативы
	Итого:	144	13	131	

4 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля, аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж ТБ. Оценка физической подготовленности.	2	1	1	Наблюдение, опрос.
2.	Повторение истории каратэ. Команды судьи на соревнованиях	2	1	1	Наблюдение, опрос
3.	Самоконтроль. Закаливание организма.	2	1	1	Наблюдение, опрос
4.	Устный доклад на тему «Травматизм на соревнованиях по Киокушин». Оказание первой медицинской помощи.	2	1	1	Наблюдение, опрос
6.	Специальная физическая подготовка	40	2	38	Наблюдение, контрольные нормативы,
7.	Обучение и совершенствование базовой техники – кихон, идо гейко, ката	50	2	48	Наблюдение, экзамен на пояса
8.	Тактическая и техническая подготовка с партнером	12	2	10	Наблюдение, экзамены на пояса.
9.	Учебно-тренировочные спарринги	32	2	30	Наблюдение, участие в соревнованиях
10.	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	2	1	1	Контрольные нормативы
	Итого:	144	13	131	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеразвивающей программе
«КИОКУШИН ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ»

1 год обучения

ЗАДАЧИ:

Обучающие:

- Обучить основам профилактики заболеваемости и травматизма в спорте.
- Обучить основным стойкам.
- Обучить базовым техническим и тактическим действиям.
- Сформировать представление о спортивном поединке.

Развивающие:

- Развить жизненно важные двигательные навыки и умения.
- Развить физические способности (скорость, силу, координацию, выносливость, гибкость).
- Развить пространственное мышление.

Воспитательные:

- Воспитать потребность в самостоятельном физическом развитии/
- Воспитать внутреннюю дисциплину, умение правильно здороваться и прощаться в традиции каратэ киокусинкай, соблюдать правила техники безопасности на занятиях.
- Воспитать чувство коллективизма и взаимопомощи, чувство ответственности и патриотизма.

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Вводное занятие.

Теория. Знакомство с видом спорта - каратэ. Первичный инструктаж ТБ на тренировках киокушин.

Практика. Оценка физической подготовленности средствами общей физической подготовки.

Форма контроля. Наблюдение, опрос.

2. Истории каратэ. Состояние и развитие Киокушина в России и за рубежом

Теория. Кто основатель каратэ киокусинкай? Сильнейшие бойцы в России и за рубежом.

Практика. Изучение ударов с примером спортсменов лучше всех наносящие эти удары в истории киокушина.

Форма контроля. Наблюдение, опрос.

3. Самоконтроль. Закаливание организма.

Теория. Какие бывают виды закаливаний? Закаливание для бойцов. Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии.

Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Практика. Физические упражнения с примером выполнения здорового человека и человека с вредными привычками, восстановление дыхания после физической нагрузки.

Форма контроля. Наблюдение, опрос.

4. Профилактика заболеваемости и травматизма. Оказание первой медицинской помощи.

Теория. Какие бывают простудные заболевания? Причины и профилактика простудных заболеваний. Понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Что такое травматизм в процессе занятий карате? Виды профилактики спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным и соревнованиям. Во избежание травм в процессе занятий каратэ, необходима индивидуальная защита спортсмена: перчатки, шлем, щитки на ноги, паховая раковина или нагрудник.

Практика. Моделирование ситуации первой медицинской помощи в тренировочном процессе.

Форма контроля. Наблюдение, опрос.

5. Общая физическая подготовка.

Теория. Что такое ОФП? Виды физических способностей. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости.

Практика. Упражнения для брюшного пресса:

- поднимание туловища и ног в сед углом (складной нож). В одном подходе можно выполнять до 50-70 раз, или выполнять сериями по 15-40 раз. Доводя общее число за тренировку - 100-200 раз.

- поднимание туловища и ног в сед углом с попеременным вращением туловища влево-вправо. Тот же «складной нож», но с поворотами туловища в верхней точке подъема.

- поднимание ног из положения лежа на спине. Повторять от 10 до 50 раз в 3-5 подходах за тренировку. То же можно делать и с отягощением.
- поднимание туловища из положения лежа на спине. Дозировка, как в предыдущем упражнении.
- поднимания туловища из положения лежа вниз головой на наклонной доске. Выполнять по 20-40 раз в 3-5 подходах.

Упражнения для развития силовых способностей: упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты: повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития гибкости: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития координационных способностей: разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. Также следует применять соревновательные упражнения в необычных условиях (на укороченной площадке, на углу татами, работа в последние 30, 20, проигрышном и выигрышном состоянии), техника исполнения в «зеркальном отражении», различные прыжки с разворотом на 180, 360, 270 градусов, можно с исполнением каких-то несложных ударов. Или после выполнения

кувырков вперед или назад после 30 сек - 10 - 20 сек поработать ката или бой с тенью упражнения, выполняемые по неожиданной команде, по внезапно изменившейся обстановке. Упражнения для развития общей выносливости: бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Спортивные и подвижные игры на время.

Форма контроля. Наблюдение, контрольные нормативы.

6. Обучение базовой техники – кихон и идо гейко.

Теория. Название ударов и блоков в кихоне. Для чего нужен кихон? Где он применяется?

Практика. Изучение блоков: гедан барай, сото укэ, учи укэ. Изучение ударов: хидза гери, мае гери, кин гери, сейкен цуки. Техника базовой стойки: санчин дачи, киба дачи, дзенкуцу дачи, кокуцу дачи, камаэ дачи, перемещение в стойках.

Форма контроля. Наблюдение, экзамены на пояса.

7. Тактическая и техническая подготовка.

Теория. Основные сведения о технике, о ее значении для роста спортивного мастерства.. Понятие разнообразие технических приемов и тактических действий, показатели надежности, активности технических действий, вариативность техники и тактики.

Практика. Техника нанесения ударов руками и ногами на месте: прямые удары руками и ногами, боковые удары курами и ногами, круговые удары руками и ногами; техника нанесения ударов руками и ногами в движении: то же самое в боевой стойке со смещениями вперед, назад, влево, вправо; защитные, атакующие и контратакующие технические действия без партнера: комбинирование технических действий руками и ногами в единое целое, быстрый переход от защитных технических действий к атакующим действиям; отработка технико-тактических действий (комбинаций) с партнером: вариативная самостоятельная работа в парах, работа по заданиям в, работа в ограниченном пространстве и с ограниченным арсеналом технических действий.

Форма контроля. Наблюдение, экзамены на пояса.

8. Учебно-тренировочные спарринги.

Теория. Какие удары запрещены в киокушине? Название ударов руками и ногами.

Практика. Для отработки изученного материала, совершенствования своих спортивных навыков, применение изученного материала в условиях спортивного поединка (спарринга), необходимы средства защиты спортсмена. Моделирование соревновательных поединков. Выезды на спарринговые тренировки в другие клубы и секции. Участие в соревнованиях муниципального, районного, городского уровня и федерального уровня.

Форма контроля. Наблюдение, участие в соревнованиях.

9. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.

Теория. Подведение итогов. Диагностика. Анкетирование. Награждение лучших спортсменов по итогу года.

Практика. Сдача контрольных нормативов: отжиманий, выпрыгиваний, задания на пресс. 2 удара рукой и 2 удара ногой – на усмотрение педагога.

Форма контроля. Контрольные нормативы.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Личностные:

- Воспитают потребность в самостоятельном физическом развитии.
- Воспитают внутреннюю дисциплину, умение правильно здороваться и прощаться в традиции киокушина, соблюдать правила техники безопасности на занятиях.
- Воспитают чувство коллективизма и взаимопомощи, чувство ответственности и патриотизма.

Метапредметные:

- Разовьют жизненно важные двигательные навыки и умения.
- Разовьют физические способности (скорость, силу, координацию, выносливость, гибкость).
- Разовьют пространственное мышление.

Предметные:

- Освоят и усовершенствуют специальную физическую подготовленность.
- Освоят основные стойки.
- Освоят технико-тактические действия на уровне умений и навыков.
- Освоят формальные упражнения – ката.

2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

ЗАДАЧИ:

Обучающие:

- Обучить и совершенствовать стойки в киокушине.
- Обучить и совершенствовать технические и тактические действия.
- Сформировать представление о технико-тактических действиях в спортивном поединке.

Развивающие:

- Развить и совершенствовать жизненно важных двигательных навыков и умений.
- Развить и совершенствовать физические качества (скорость, сила, координация, выносливость, гибкость).
- Развить совершенствовать пространственного мышление.

Воспитательные:

- Воспитать потребность в самостоятельном физическом развитии.
- Воспитать потребность в здоровом образе жизни.
- Воспитать чувство коллективизма и взаимопомощи, чувство ответственности и патриотизма.

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Вводное занятие.

Теория. Инструктаж ТБ на тренировках киокушин.

Практика. Оценка физической подготовленности средствами общей физической подготовки.

Форма контроля. Наблюдение, опрос.

2. Повторение истории каратэ. Состояние и развитие Киокушина в России и за рубежом.

Теория. Какие есть известные клубы в России? Повторение истории основателя каратэ киокушинкай. История развития спортивных федераций.

Практика. Изучение ударов с примером спортсменов лучше всех наносящие эти удары в истории киокушина.

Форма контроля. Наблюдение, опрос.

3. Самоконтроль. Закаливание организма.

Теория. Виды закаливаний. Закаливание для бойцов. Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Практика. Физические упражнения с примером выполнения здорового человека и человека с вредными привычками, восстановление дыхания после физической нагрузки.

Форма контроля. Наблюдение, опрос.

4. Профилактика заболеваемости и травматизма. Оказание первой медицинской помощи.

Теория. Какие бывают простудные заболевания? Причины и профилактика простудных заболеваний. Понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Что такое травматизм в процессе занятий карате? Виды профилактики спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным и

соревнованиям. Во избежание травм в процессе занятий каратэ, необходима индивидуальная защита спортсмена: перчатки, шлем, щитки на ноги, паховая раковина или нагрудник.

Практика. Моделирование ситуации первой медицинской помощи в тренировочном процессе.

Форма контроля. Наблюдение, опрос.

5. Общая физическая подготовка.

Теория. Повторение понятия об ОФП. Виды физической способности. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости.

Практика. Упражнения для брюшного пресса:

- поднимание лопаток из положения лежа на спине, руки за головой. Дозировка: от 30 до 50 раз, в течении всей тренировки можно доходить до 100 раз.

- поднимание туловища и ног в сед углом с попеременным вращением туловища влево-вправо. Тот же «складной нож», но с поворотами туловища в верхней точке подъема.

- поднимание ног из положения лежа на спине. Повторять от 10 до 50 раз в 3-5 подходах за тренировку. То же можно делать и с отягощением.

- поднимание туловища из положения лежа на спине. Дозировка, как в предыдущем упражнении.

- положение лежа на спине, ноги согнуты, левым локтем скручиваться до правой ноги и наоборот. Дозировка: от 20 до 40 раз.

Упражнения для развития силовых способностей: упражнения с преодолением собственного веса: вис на перекладине, подтягивание из вися, отжимание в упоре лежа на кулаках, приседания на одной и двух ногах, приседание с прыжком вверх – «выпрыгивание», прыжком смена положение ног – «разножка». Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты: повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Игры с

отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития гибкости: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития координационных способностей: разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. Также следует применять соревновательные упражнения в необычных условиях (на укороченной площадке, на углу татами, работа в последние 30, 20, проигрышном и выигрышном состоянии), техника исполнения в «зеркальном отражении», различные прыжки с разворотом на 180, 360, 270 градусов, можно с исполнением каких-то несложных ударов. Или после выполнения кувырков вперед или назад после 30 сек - 10 - 20 сек поработать ката или бой с тенью упражнения, выполняемые по неожиданной команде, по внезапно изменившейся обстановке. Упражнения для развития общей выносливости: бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Челночный бег на время (от 1 до 3 мин). Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Упор присев, прыжком упор лежа, прыжком упор присев и выпрыгивание вверх – «берпи». (от 1 до 3 мин). Спортивные и подвижные игры на время.

Формы контроля. Наблюдение, контрольные нормативы,

6. Обучение базовой техники – кихон и идо гейко.

Теория. Название ударов и блоков в кихоне. Для чего нужен кихон? Где он применяется?

Практика. Повторение блоков и ударов: гедан барай, сото укэ, учи укэ, хидза гери, мае гери, кин гери, сейкен цуки. Изучение блоков и ударов: маваши гери, мае кяги, морото цуки, ага учи. Техника базовой стойки: санчин дачи, киба дачи, дзенкуцу дачи, кокуцу дачи, камаэ дачи. Перемещение в стойках, перемещение в стойках с добавлением блоков и ударов.

Форма контроля. Наблюдение, экзамены на пояса.

7. Тактическая и техническая подготовка.

Теория. Основные сведения о технике, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической и тактической подготовки. Разнообразие технических

приемов и тактических действий, показатели надежности, активности технических действий, вариативность техники и тактики.

Практика. Техника нанесения ударов руками и ногами на месте: прямые удары руками и ногами, боковые удары курами и ногами, круговые удары руками и ногами; техника нанесения ударов руками и ногами в движении: то же самое в боевой стойке со смещениями вперед, назад, влево, вправо; защитные, атакующие и контратакующие технические действия без партнера: комбинирование технических действий руками и ногами в единое целое, быстрый переход от защитных технических действий к атакующим действиям; отработка технико-тактических действий (комбинаций) с партнером: вариативная самостоятельная работа в парах, работа по заданиям в, работа в ограниченном пространстве и с ограниченным арсеналом технических действий.

Форма контроля. Наблюдение, экзамены на пояса.

8. Учебно-тренировочные спарринги.

Теория. Какие удары запрещены в киокушине? Название ударов руками и ногами.

Практика. Для отработки изученного материала, совершенствования своих спортивных навыков, применение изученного материала в условиях спортивного поединка (спарринга), необходимы средства защиты спортсмена. Моделирование соревновательных поединков. Выезды на спарринговые тренировки в другие клубы и секции. Участие в соревнованиях муниципального, районного, городского уровня и федерального уровня.

Форма контроля. Наблюдение, участие в соревнованиях.

9. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.

Теория. Подведение итогов. Диагностика. Анкетирование. Награждение лучших спортсменов по итогу года.

Практика. Сдача контрольных нормативов: отжиманий на кулаках, приседаний на время, задания на пресс. 3 удара рукой и 3 удара ногой – на усмотрение педагога.

Форма контроля. Контрольные нормативы.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Личностные:

- Воспитают потребность в самостоятельном физическом развитии.
- Воспитают потребность в здоровом образе жизни.
- Воспитают чувство коллективизма и взаимопомощи, чувство ответственности и патриотизма.

Метапредметные:

- Разовьют и поспособствуют совершенствованию жизненно важных двигательных навыков и умений.
- Разовьют и поспособствуют совершенствованию физические качества (скорость, сила, координация, выносливость, гибкость).

- Разовьют и поспособствуют совершенствованию пространственному мышлению.

Предметные:

- Освоят и усовершенствуют стойки в киокушине.
- Освоят и усовершенствуют технические и тактические действия.
- Сформируют представление о технико-тактических действиях в спортивном поединке.

3 ГОД ОБУЧЕНИЯ

ЗАДАЧИ:

Обучающие:

- Обучить и совершенствовать стойки в киокушине.
- Обучить и совершенствовать технические и тактические действия.
- Обучить формальным упражнения – ката.
- Сформировать представление о технико-тактических действиях в спортивном поединке.

Развивающие:

- Развить и совершенствовать жизненно важные двигательные навыки и умения.
- Развить и совершенствовать физические качества (скорость, сила, координация, выносливость, гибкость).
- Развить и совершенствовать пространственное мышление.

Воспитательные:

- Воспитать потребность в самостоятельном физическом развитии.
- Воспитать чувство самосовершенствования через соревнования.
- Воспитать чувство коллективизма и взаимопомощи, чувство ответственности и патриотизма.

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Вводное занятие.

Теория. Инструктаж ТБ на тренировках киокушин. Календарный план мероприятий на учебный год.

Практика. Повторная оценка уровня физической подготовленности средствами общей физической подготовки и техники ударов.

Форма контроля. Наблюдение, опрос.

2. Повторение истории каратэ. Известные спортсмены в киокушине.

Теория. Какие есть известные спортсмены в России и за рубежом? Достижения известных спортсменов. Повторение истории основателя каратэ киокушинкай.

Практика. Повторение ударов с примером спортсменов лучше всех наносящие эти удары в истории киокушина.

Форма контроля. Наблюдение, опрос.

3. Самоконтроль. Закаливание организма.

Теория. Что такое закаливание? Виды закаливаний. Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Понятие о дыхании. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Практика. Физические упражнения с примером выполнения здорового человека и человека с вредными привычками, восстановление дыхания после физической нагрузки

Форма контроля. Наблюдение, опрос.

4. Профилактика заболеваемости и травматизма. Оказание первой медицинской помощи.

Теория. Какие бывают простудные заболевания у спортсменов? Причины и профилактика. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий карате. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным и соревнованиям. Для избежание травм в процессе занятий каратэ, необходима индивидуальная защита спортсмена: перчатки, шлем, щитки на ноги, паховая раковина или нагрудник.

Практика. Моделирование ситуации первой медицинской помощи в тренировочном процессе.

Форма контроля. Наблюдение, опрос.

5. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка.

Теория. Что такое СФП? Значение ОФП и СФП. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости.

Практика. Упражнения для брюшного пресса:

- поднимание лопаток из положения лежа на спине, руки за головой. Дозировка: от 30 до 50 раз, в течении всей тренировки можно доходить до 100 раз.
- поднимание туловища и ног в сед углом с попеременным вращением туловища влево-вправо. Тот же «складной нож», но с поворотами туловища в верхней точке подъема.
- поднимание ног из положения лежа на спине. Повторять от 10 до 50 раз в 3-5 подходах за тренировку. То же можно делать и с отягощением.
- поднимание туловища из положения лежа на спине. Дозировка, как в предыдущем упражнении.
- положение лежа на спине, ноги согнуты, левым локтем скручиваться до правой ноги и наоборот. Дозировка: от 20 до 40 раз.

Упражнения для развития силовых способностей: упражнения с преодолением собственного веса: вис на перекладине, подтягивание из вися, отжимание в упоре лежа на кулаках, приседания на одной и двух ногах, приседание с прыжком вверх – «выпрыгивание», прыжком смена положение ног – «разножка». Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты: повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития гибкости: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития координационных способностей: разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и

неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. Также следует применять соревновательные упражнения в необычных условиях (на укороченной площадке, на углу татами, работа в последние 30, 20, проигрышном и выигрышном состоянии), техника исполнения в «зеркальном отражении», различные прыжки с разворотом на 180, 360, 270 градусов, можно с исполнением каких-то несложных ударов. Или после выполнения кувырков вперед или назад после 30 сек - 10 - 20 сек поработать ката или бой с тенью упражнения, выполняемые по неожиданной команде, по внезапно изменившейся обстановке. Упражнения для развития общей выносливости: бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Челночный бег на время (от 1 до 3 мин). Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Упор присев, прыжком упор лежа, прыжком упор присев и выпрыгивание вверх – «берпи». (от 1 до 3 мин). Спортивные и подвижные игры на время.

Упражнения для развития быстроты движения: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Выполнение упражнения с нарастающей быстротой, доходящей максимума. Выполнение упражнений на скорость в виде эстафет. Выполнение упражнений с предельной быстротой движений и скоростью передвижения.

Упражнения для развития специальной выносливости: многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Учебные спарринги с увеличением временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Нанесение ударов по боксерскому мешку или в лапы с максимальной силой и частотой.

Форма контроля. Наблюдение, контрольные нормативы.

6. Обучение базовой техники – кихон, идо гейко и ката.

Теория. Что такое ката? Правила соревнований по ката.

Практика. Повторение блоков и ударов: гедан барай, сото укэ, учи укэ, хидза гери, мае гери, кин гери, сейкен цуки, маваша гери, мае кьяги, морото цуки, ага учи. Техника базовой стойки: санчин дачи, киба дачи, дзенкуцу дачи, кокуцу дачи, камаэ дачи. Перемещение в стойках, перемещение в стойках с добавлением блоков и ударов. Изучение ката: тайкеку соно ичи, тайкеку соно ни, тайкеку соно сан.

Форма контроля. Наблюдение, экзамены на пояса.

7. Тактическая и техническая подготовка.

Теория. Основные сведения о технике, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической и тактической подготовки. Разнообразие технических приемов и тактических действий, показатели надежности, активности технических действий, вариативность техники и тактики.

Практика. Техника нанесения ударов руками и ногами на месте: прямые удары руками и ногами, боковые удары курами и ногами, круговые удары руками и ногами; техника нанесения ударов руками и ногами в движении: то же самое в боевой стойке со смещениями вперед, назад, влево, вправо; защитные, атакующие и контратакующие технические действия без партнера: комбинирование технических действий руками и ногами в единое целое, быстрый переход от защитных технических действий к атакующим действиям; отработка технико-тактических действий (комбинаций) с партнером: вариативная самостоятельная работа в парах, работа по заданиям в, работа в ограниченном пространстве и с ограниченным арсеналом технических действий.

Форма контроля. Наблюдение, экзамены на пояса.

8. Учебно-тренировочные спарринги.

Теория. Какие бывают запрещённые удары в киокушине? Название ударов руками и ногами.

Практика. Для отработки изученного материала, совершенствования своих спортивных навыков, применение изученного материала в условиях спортивного поединка (спарринга), необходимы средства защиты спортсмена. Моделирование соревновательных поединков. Выезды на спарринговые тренировки в другие клубы и секции. Участие в соревнованиях муниципального, районного, городского уровня и федерального уровня.

Форма контроля. Наблюдение, участие на соревнованиях.

9. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.

Теория. Подведение итогов. Диагностика. Анкетирование. Награждение лучших спортсменов по итогу года.

Практика. Сдача контрольных нормативов: отжиманий на кулаках, выпрыгиваний на время, задания на пресс, берпи. 3 удара рукой и 3 удара ногой – на усмотрение педагога.

Форма контроля. Контрольные нормативы.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Личностные:

- Воспитают потребность в самостоятельном физическом развитии.
- Воспитают чувство самосовершенствования через соревнования.
- Воспитают чувство коллективизма и взаимопомощи, чувство ответственности и патриотизма.

Метапредметные:

- Разовьют и поспособствуют совершенствованию жизненно важные двигательных навыков и умений.
- Разовьют и поспособствуют совершенствованию физических качеств (скорость, сила, координация, выносливость, гибкость).
- Развить и с поспособствуют совершенствованию пространственного мышления.

Предметные:

- Освоят и усовершенствуют стойки в киокушине.
- Освоят и усовершенствуют технические и тактические действия.
- Освоят формальные упражнения – ката.
- Сформируют представление о технико-тактических действиях в спортивном поединке.

4 ГОД ОБУЧЕНИЯ

ЗАДАЧИ:

Обучающие:

- Обучить и совершенствовать стойки в Киокушине.
- Обучить и совершенствовать технические и тактические действия во время поединка.
- Обучить и совершенствовать формальным упражнениям – ката.
- Сформировать представление о технико-тактических действиях в спортивном поединке.

Развивающие:

- Развить и совершенствовать жизненно важные двигательные навыки и умения;
- Развить и совершенствовать физические качества (скорость, сила, координация, выносливость, гибкость).
- Развить и совершенствовать пространственное мышление.

Воспитательные:

- Воспитать и совершенствовать потребность в самостоятельном физическом развитии.
- Воспитать чувство самосовершенствования через соревнования.
- Воспитать чувство коллективизма и взаимопомощи, чувство ответственности и патриотизма.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Вводное занятие.

Теория. Инструктаж ТБ на тренировках киокушин. Календарный план мероприятий на учебный год

Практика. Повторная оценка уровня физической подготовленности средствами общей физической подготовки и техники ударов.

Форма контроля. Наблюдение, опрос.

2. Повторение истории каратэ. Известные спортсмены в киокушине.

Теория. Какие есть известные спортсмены в России и за рубежом? Достижения известных спортсменов. Повторение истории основателя каратэ киокушинкай.

Практика. Повторение ударов с примером спортсменов лучше всех наносящие эти удары в истории киокушина.

Форма контроля. Наблюдение, опрос.

3. Самоконтроль. Закаливание организма.

Теория. Повторение понятие «закаливание». Виды закаливание для бойцов. Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Понятие о дыхании. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Практика. Физические упражнения с примером выполнения здорового человека и человека с вредными привычками, восстановление дыхания после физической нагрузки.

Форма контроля. Наблюдение, опрос.

4. Устный доклад на тему «Травматизм на соревнованиях по Киокушин». Оказание первой медицинской помощи.

Теория. Что такое травматизм? Устный доклад от спортсменов. Травматизм в процессе занятий карате. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным и соревнованиям. Для избежание травм в процессе занятий каратэ, необходима индивидуальная защита спортсмена: перчатки, шлем, щитки на ноги, паховая раковина или нагрудник.

Практика. Моделирование ситуации первой медицинской помощи в тренировочном процессе.

Форма контроля. Наблюдение, опрос.

5. Специальная физическая подготовка.

Теория. Повторение понятий «ОФП» и «СФП». В чем разница между ОФП и СФП? Пример упражнений.

Практика. Упражнения для развития быстроты движения: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно

воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Выполнение упражнения с нарастающей быстротой, достигающей максимума. Выполнение упражнений на скорость в виде эстафет. Выполнение упражнений с предельной быстротой движений и скоростью передвижения.

Упражнения для развития взрывной силы: жим гантелей из положения лежа с небольшим весом, приседания и выпрыгивания с ударами, пресс с ударами руками, с гантелями, набивными мячами. Работа на мешках, на лапах.

Упражнения для развития специальной выносливости: многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Учебные спарринги с увеличением временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Нанесение ударов по боксерскому мешку или в лапы с максимальной силой и частотой.

Форма контроля. Наблюдение, контрольные нормативы.

6. Обучение базовой техники – кихон, идо гейко и ката.

Теория. Повторение понятия «ката». Правила соревнований по ката. Анализ собственных выступлений на соревнованиях по ката.

Практика. Повторение блоков и ударов: гедан барай, сото укэ, учи укэ, хидза гери, мае гери, кин гери, сейкен цуки, маваши гери, мае кьяги, морото цуки, ага учи. Техника базовой стойки: санчин дачи, киба дачи, дзенкуцу дачи, кокуцу дачи, камаэ дачи. Перемещение в стойках, перемещение в стойках с добавлением блоков и ударов. Повторение ката: тайкеку соно ичи, тайкеку соно ни, тайкеку соно сан. Изучение ката: пинан соно ичи, пинан соно ни, пинан соно сан.

Форма контроля. Наблюдение, экзамены на пояса.

7. Тактическая и техническая подготовка.

Теория. Основные сведения о технике, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической и тактической подготовки. Разнообразие технических приемов и тактических действий, показатели надежности, активности технических действий, вариативность техники и тактики.

Практика. Техника нанесения ударов руками и ногами на месте: прямые удары руками и ногами, боковые удары курами и ногами, круговые удары руками и ногами; техника нанесения ударов руками и ногами в движении: то же самое в боевой стойке со смещениями вперед, назад, влево, вправо; защитные, атакующие и контратакующие технические действия без партнера: комбинирование технических действий руками и ногами в единое целое, быстрый переход от защитных технических действий к атакующим действиям; отработка технико-тактических действий (комбинаций) с партнером: вариативная самостоятельная

работа в парах, работа по заданиям в, работа в ограниченном пространстве и с ограниченным арсеналом технических действий.

Форма контроля. Наблюдение, экзамены на пояса.

8. Учебно-тренировочные спарринги.

Теория. Повторение запрещённых ударов в киокушине. Название ударов руками и ногами.

Практика. Для отработки изученного материала, совершенствования своих спортивных навыков, применение изученного материала в условиях спортивного поединка (спарринга), необходимы средства защиты спортсмена. Моделирование соревновательных поединков. Выезды на спарринговые тренировки в другие клубы и секции. Участие в соревнованиях муниципального, районного, городского уровня и федерального уровня.

Форма контроля. Наблюдение, участие на соревнованиях.

9. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.

Теория. Подведение итогов. Диагностика. Анкетирование. Награждение лучших спортсменов по итогу года.

Практика. Сдача контрольных нормативов: отжиманий на кулаках, выпрыгиваний или приседаний с ударами на время, задания на пресс, берпи. 5 ударов рукой и 5 ударов ногой – на усмотрение педагога.

Форма контроля. Контрольные нормативы.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Личностные:

- Воспитают и поспособствуют совершенствованию потребности в самостоятельном физическом развитии.
- Воспитают чувство самосовершенствования через соревнования;
- Воспитают чувство коллективизма и взаимопомощи, чувство ответственности и патриотизма

Метапредметные:

- Разовьют и поспособствуют совершенствованию жизненно важных двигательных навыков и умений.
- Разовьют и поспособствуют совершенствованию физических качеств (скорость, сила, координация, выносливость, гибкость).
- Разовьют и поспособствуют совершенствованию пространственного мышления.

Предметные:

- Освоят и усовершенствуют стойки в киокушине.
- Освоят и усовершенствуют технические и тактические действия во время поединка.
- Освоят и усовершенствуют формальные упражнения – ката.
- Сформируют представление о технико-тактических действиях в спортивном поединке.

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для реализации данной дополнительной общеобразовательной программы используются следующие педагогические технологии:

- Здоровьесберегающая технология (формирование у занимающихся потребности в физической нагрузки, профилактика травматизма).
- Игровая технология (развитие физических способностей, изучение нового материала).
- Групповая технология (учебно-тренировочные спарринги, эстафеты в командах, общая физическая подготовка в парах и группах).
- Личностно-ориентированная технология (индивидуальные особенности занимающихся).

Для реализации поставленных задач в процессе обучения по программе используются следующие методы:

- Словесные методы (рассказ, показ).
- Методы практической работы (тренировка).
- Игровой метод: (игры на развитие внимания, развитие физических способностей, командные игры).
- Наглядный метод обучения (видео известных спортсменов, видео собственных выступлений спортсменов на соревнованиях).
- Метод проблемного обучения (самостоятельная формулировка и решение проблемы учащимися).

Для реализации разделов программы используются следующие **дидактические средства**:

Название дидактического средства	Вид дидактического средства	Форма дидактического средства	Назначение дидактического средства	Раздел программы
Презентация «История каратэ»	Компьютерная презентация	Электронный ресурс	Изучение нового материала	Истории каратэ . Состояние и развитие Киокушина в России и за рубежом
Видео «Соревнования по кумитэ»	Видеоматериал	Электронный ресурс	Анализ соревнований	Учебно-тренировочные спарринги
Презентация «Вредные привычки и их	Компьютерная презентация	Электронный ресурс	Изучение нового материала	Самоконтроль. Закаливание

последствия»				организма.
--------------	--	--	--	------------

Для реализации разделов программы используются следующие информационные источники:

При описании книг с одним, двумя, тремя авторами, указываем одного автора в начале описания (в заголовок), остальных за косой чертой после заглавия.

ОПИСАНИЕ КНИГИ ОДНОГО АВТОРА

1. Барсуков, Н. П. Цитология, гистология, эмбриология : учебное пособие / Н. П. Барсуков. – Санкт-Петербург : Лань, 2019. – 248 с. – ISBN 978-5-8114- 3341-4.

2. Борхунова, Е. Н. Цитология и общая гистология. Методика изучения препаратов : учебно-методическое пособие / Е. Н. Борхунова. - 2-е изд., стер. – Санкт-Петербург : Лань, 2017. – 144 с. – ISBN 978-5-8114-2782-6.

3. Гринько, А. А. История России: учебное пособие / А. А. Гринько. – Благовещенск : Изд-во Дальневост. гос. аграр. ун-та, 2018. – 200 с. – ISBN 978- 5-9642-0375-9.

ОПИСАНИЕ КНИГИ ДВУХ АВТОРОВ

1. Низкий, С. Е. Залежные земли Амурской области: сукцессии и ресурсы : монография / С. Е. Низкий, А. А. Муратов. – Благовещенск: Изд-во Дальневост. гос. аграр. ун-та, 2016. – 266 с. – ISBN 978-5-9642-0385-8.

Кухаренко, Н. С. Определение возраста птиц, домашних животных и их плодов : учебное пособие / Н. С. Кухаренко, А. О. Фёдорова. – Благовещенск : Изд-во Дальневост. гос. аграр. ун-та, 2018. – 56 с.

В АЛФАВИТНОМ ПОРЯДКЕ

Список литературы для педагога.

1. Роберт Твиггер «Злые белые пижамы». 1984 – 216 с.
2. М. Накаяма «Лучшее каратэ» в шести частях (часть первая «Полный обзор», часть вторая «Основы», часть третья «Кумитэ 1», часть четвертая «Кумитэ 2», часть пятая «Хеаны, Текки», часть шестая «Бассай, Канку»). 2001. – 170с.
3. Андрей Кочергин («Как закалялась сталь (части 1 и 2), «Мужик с топором», «Абсолютная беспощадность... К себе», «Введение в школу боевого каратэ» (Подробнее об Андрее Кочергине и его системе Коi no takinobogі гу- в статье Школа боевого каратэ Коi no takinobogі гу: Андрей Кочергин — равнодушный человек.) 2005. – 160 с.
4. Ката Каратэ Шотокан (в рисунках и схемах — из книги А. Пфлюгера — на английском языке) (Подробнее о книге в статье — Кейджи Томияма — Основы каратэ-до.
5. Франтишек Шебэй — «Каратэ понятное всем» (подробнее в статье — Франтишек Шебей — мастер Годзю рю). 2001. – 84с.
6. Франтишек Шебэй — «Каратэ». 1995. – 105с.

7. Роланд Хаберзетцер — Каратэ от азов до черного пояса — в шести частях (книга 1 «Основы», книга 2 «Техника сокрушающих ударов (Атэми Ваза)», книга 3 «Техника защиты» (Укэ Ваза), книга 4 «Занятия с партнером и спортивные соревнования» (Кумитэ самозащита), книга 5 «Подготовка к черному поясу», книга 6 «Ката»(Ката, Техника и Дух) (подробнее о Роланде Хаберзетцере в статье — Легендарный Роланд Хаберзетцер) 2004-57с.
8. Журнал Черный пояс (ознакомительная подборка 1997-2007 гг.) (Все выпуски журнала «Черный пояс на английском языке в статье — Все выпуски журнала Black Belt (Черный пояс) 1961-2015).
9. Масутацу Ояма «Философия Каратэ» (Подробнее — статьи о Кёкушинкай). 2003. - 198 с.
10. Морио Хигаонна «Традиционное Каратэ — Окинавское Годзю-Рю» (Подробнее — статьи о Годзю Рю) 2012 – 44с.
11. Iain Morris «Basic Karate» 2000 – 163с.
12. Аксенов Э.И. «Каратэ. От белого пояса к черному». 2015. – 15с.
13. Игнатов О. «Силовая подготовка каратиста». 2013. – 97с.
14. Karate-do Koza. Lectures in Karate-do 2007 – 166 с.
15. Травников Александр «Оперативное каратэ — Полный курс боевых приемов без оружия» 2011 - 321с.
16. Травников Александр «Оперативное каратэ. Бой с использованием шеста, палки, трости. Боевые приемы прикладного раздела оперативного каратэ.» 2016. – 148с.
17. Ieshiro kotake anata no mi o mamoru «Zukai setsumei karate go» 1992 – 221с.
18. Motonobu Hironishi «Me de miru karate nyumon» 1996 – 1998 с.
19. Nakahiko Maeha «Karate-do Kyohan». 1997 – 192с.
20. Валерий Алексеевич Натаров ВАДО-РЮ ПО-УНИВЕРСИТЕТСКИ 2002 – 317с.
21. А.Ю.Новожилов Каратэ-до. Исследования. (главы из книги мастера). 2011 – 236с.
22. Кук Д.Ч. «Сила Каратэ» 2016 – 175с.
23. Маряшин Ю.Е. «Современное каратэ» 2010 – 75с.
24. Ted Gambordella, 5th Dan «The 100 Deadliest Karate Moves» 1999 – 151с.
25. Tsu Shin Gen «РУКОВОДСТВО ПО АТТЕСТАЦИИ». 1997. – 105с.

Список литературы для учащихся и родителей:

1. Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. – Мн: БГУФК, 2005. – 100 с.
2. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2013. – 72 с.
3. Колесникова С.В. «Детская аэробика: Методика, базовые комплексы»,2010. - 157 с.

Интернет–источники:

1. Официальный международный сайт, «Супер каратэ» [Электронный ресурс]. URL: www.superkarate.ru
2. Официальный международный сайт, «Бусидо» [Электронный ресурс] URL: www.busido.ru
3. Официальный сайт, «Федерация Киокушин пермского края» [Электронный ресурс]. URL: www.karateperm.ru
4. Официальный сайт, «Общероссийская физкультурно-спортивная организация Федерация Киокушин России» [Электронный ресурс] URL: <https://kyokushin-rus.ru/>

Оценочные материалы.

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся:

Текущий контроль. Текущий контроль проводится по окончании каждой темы в форме: измерения показателя предметного уровня, опроса, педагогического наблюдения, участия и достижения учащих в соревнованиях.

Промежуточная аттестация. Промежуточная аттестация проводится 1 раз в полугодие учебного года с целью для отслеживания уровня достижения результатов программы в формах: измерения показателя предметного уровня, педагогического наблюдения с целью анализа педагогом динамики качества выполнения учебных заданий обучающимися, участия и достижения учащих в соревнованиях, анализ приобретенных личностных результатов.

При проведении промежуточной аттестации используются следующие диагностические методики: наблюдение. Промежуточная аттестация для определения уровня достижения предметных результатов проводится в форме наблюдения за выполнением обучающимися практических заданий, изложенных в содержании программы, выполнения обучающимися тестовых заданий. Уровень результативности обучающихся определяется из расчета отношения правильных ответов к общему количеству вопросов тестового задания: - свыше 26-30 правильных ответов – высокий уровень (В); - 18-25 правильных ответов – средний уровень (С); - 25 и ниже – низкий уровень (Н). Результаты промежуточной аттестации фиксируются в Информационной карте «Информационная карта. Предметные результаты».

Промежуточная аттестация для определения уровня достижения метапредметных результатов: проводится в форме наблюдения за выполнением обучающимися практических заданий, изложенных в содержании программы, выполнения обучающимися тестовых заданий, приведенных в приложение Б. Результаты промежуточной аттестации достижения метапредметных результатов фиксируются в Информационной карте «Информационная карта освоения дополнительной общеразвивающей программы. Метапредметные результаты».

Промежуточная аттестация для определения уровня достижения личностных результатов: проводится в форме наблюдения за выполнением обучающимися практических заданий, изложенных в содержании программы, выполнения обучающимися тестовых заданий. Результаты промежуточной аттестации фиксируются в Информационной карте «Информационная карта освоения дополнительной общеразвивающей программы. Личностные результаты». Результат промежуточной аттестации по каждому из видов результатов сводится в Информационную карту «Сводная информационная карта освоения дополнительной общеразвивающей программы», в которой показатели уровня освоения конкретных результатов (1-низкий, 2-средний, 3-высокий) (предметных, метапредметных, личностных) суммируются, что и определяет уровень результативности (высокий, средний, низкий) освоения дополнительной общеразвивающей программы учащимися за отчетный период (первое, второе полугодие учебного года). Критерии определения уровня результативности: Высокий уровень результативности (В) - Общая сумма 7-9 баллов; Средний уровень результативности (С) - Общая сумма 5-6- баллов; Низкий уровень результативности (Н) - Общая сумма 1-4 балла.

Итоговый контроль. Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе с целью для отслеживания уровня достижения результатов программы. Формы, диагностические методики и формы фиксации итогового контроля аналогичны используемым для промежуточной аттестации. Показатели охватывают все пройденные темы по программе.

Информационная карта освоения дополнительной общеразвивающей программы. Личностные результаты.

Дополнительная общеразвивающая программа _____

ФИО педагога _____

год обучения, _____ Группа № _____

№ п/п	Фамилия, имя, учащегося	Показатели личностных результатов						Общая сумма баллов	Уровень результативности Н, С, В
		Метод – педагогическое наблюдение							
	Активизация познавательных интересов	Формирование нравственных чувств и поведения, ответственного отношения к своим поступкам	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками	Формирование мотивации к работе на результат в процессе образовательной деятельности	Приобретение опыта творчества и самостоятельности – участие в конкурсном движении	Самооценка образовательного опыта. Участие в конкурсном движении коллектива			
1.									
2.									
3.									

Показатели считаются в баллах: от 1 до 3

Максимальное количество баллов – 18, Минимальное количество баллов - 6

Ранжирование баллов: низкий уровень - 6-9 баллов, средний уровень -10-14 баллов, высокий уровень - 15-18 баллов

Информационная карта освоения дополнительной общеразвивающей программы. Метапредметные результаты.

Дополнительная общеразвивающая программа _____

ФИО педагога _____

год обучения, _____ Группа № _____

	Фамилия, имя учащегося	Показатели метапредметных результатов. Метод-педагогическое наблюдение.				Общая сумма баллов	Уровень результативности Н, С, В
		Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать рациональные способы решения познавательных задач	Умение сотрудничать в совместной образовательной деятельности и в реальных жизненных ситуациях	Умения определять понятия, анализировать, классифицировать, логически рассуждать и делать выводы	Умение работать с информацией, получать ее из разных источников.		
1.							
2.							
3.							

Показатели считаются в баллах: от 1 до 3

Максимальное количество баллов-12, минимальное количество баллов -3.

Ранжирование баллов: низкий уровень-0-6 баллов, средний-7-9 баллов, высокий -10-12 баллов.

Информационная карта освоения дополнительной общеразвивающей программы. Предметные результаты.

Дополнительная общеразвивающая программа _____

ФИО педагога _____

год обучения, _____ Группа № _____

№	Фамилия, имя учащегося	Показатели предметных результатов										Сумма баллов	Уровень	
		№ вопроса теста												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
1.														
2.														
3.														

Выполненное задание оценивается от 1 до 3 баллов.

Максимальное количество баллов – 30, минимальное количество баллов - 0

Ранжирование баллов: низкий уровень - 1-14; средний уровень - 15-23; высокий уровень - 24-30

Сводная информационная карта освоения дополнительной общеразвивающей программы.

Дополнительная общеразвивающая программа _____

ФИО педагога _____

год обучения, _____ Группа № _____

№	Фамилия, имя учащегося	Показатели			Общая сумма баллов	Уровень результативности Н – низкий; С - средний; В – высокий
		Предметные Знание специальных техник, терминов, упражнений, практических заданий в рамках уровня освоения программы (тест, информационная карта тестирования)	Метапредметные Показ, демонстрация собственных возможностей при выполнении разнообразных творческих заданий (информационная карты педагогического наблюдения)	Личностные Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению Участие в конкурсном движении, коллективно – творческих делах (информационная карта педагогического наблюдения)		
1.						
2.						
3.						

Выполненное задание оценивается от 1 до 3 баллов.

Максимальное количество баллов – 9, минимальное количество баллов – 3.

Ранжирование баллов: низкий уровень – 3-4; средний уровень - 5-7; высокий уровень - 8-9.

Задания для оценки степени освоения дополнительной общеразвивающей программы

«КИОКУШИН ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ»

1 год обучения

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	уровень			Уровень		
	Высокий	Выше среднего	Средний	Высокий	Выше среднего	Средний
Выпрыгивания - 20 раз мальчики, 15 раз девочки	150	140	120	150	130	110
Отжимания на кулаках – 20 мальчикам, 10 девочкам	3	2	1	8	5	3
Поднимание туловища, лёжа на спине – 20 мальчикам, 15 девочкам	20	17	14	20	17	14
Техника прямого удара ногой – мае гери на технику, скорость, силу выполнения	5.50	6.10	6.40	6.00	6.30	7.00
Техника прямого удара рукой – гяку цуки на технику, скорость, силу выполнения	600	500	400	500	400	350

2 год обучения

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	уровень			Уровень		
	Высокий	Выше среднего	Средний	Высокий	Выше среднего	Средний
Выпрыгивания - 20 раз мальчики, 15 раз девочки	150	140	120	150	130	110
Отжимания на кулаках – 20 мальчикам, 10 девочкам	3	2	1	8	5	3
Поднимание туловища, лёжа на спине – 20 мальчикам, 15 девочкам	20	17	14	20	17	14
Техника прямого удара ногой – мае гери на технику, скорость, силу выполнения	5.50	6.10	6.40	6.00	6.30	7.00
Техника прямого удара рукой – гяку цуки на технику, скорость, силу выполнения	600	500	400	500	400	350

3 год обучения

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	уровень			Уровень		
	Высокий	Выше среднего	Средний	Высокий	Выше среднего	Средний
Выпрыгивания - 20 раз мальчики, 15 раз девочки	150	140	120	150	130	110
Отжимания на кулаках – 20 мальчикам, 10 девочкам	3	2	1	8	5	3
Поднимание туловища, лёжа на спине – 20 мальчикам, 15 девочкам	20	17	14	20	17	14
Техника прямого удара ногой – мае гери на технику, скорость, силу выполнения	5.50	6.10	6.40	6.00	6.30	7.00
Техника прямого удара рукой – гяку цуки на технику, скорость, силу выполнения	600	500	400	500	400	350

4 год обучения

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	уровень			Уровень		
	Высокий	Выше среднего	Средний	Высокий	Выше среднего	Средний
Выпрыгивания - 20 раз мальчики, 15 раз девочки	150	140	120	150	130	110
Отжимания на кулаках – 20 мальчикам, 10 девочкам	3	2	1	8	5	3
Поднимание туловища, лёжа на спине – 20 мальчикам, 15 девочкам	20	17	14	20	17	14
Техника прямого удара ногой – мае гери на технику, скорость, силу выполнения	5.50	6.10	6.40	6.00	6.30	7.00
Техника прямого удара рукой – гяку цуки на технику, скорость, силу выполнения	600	500	400	500	400	350

Задания для устных опросов

1 год обучения

Тема: Вводное занятие.

1. Что такое инструктаж по технике безопасности?
2. Что запрещается делать на занятиях по каратэ?
3. Что такое каратэ?
4. Какие главные качества должны быть у спортсмена первого года обучения?
5. Виды спортивных инструктажей по технике безопасности?

Тема: История каратэ. Состояние и развитие Киокушина в России и за рубежом.

- 1) В каком году зародилось каратэ?
- 2) Какой вид каратэ был самым первым в истории?
- 3) Кто основал каратэ киокушинкай?
- 4) Как называется наша федерация?
- 5) Годы развития киокушинкай в России и за рубежом?

Тема: Самоконтроль. Закаливание организма.

- 1) Что такое закаливание организма?
- 2) Какие бывают виды закаливаний?
- 3) Что такое правильное питание?
- 4) Назовите правильный режим дня у спортсмена?
- 5) Что такое гигиена спортсмена?

Тема: Профилактика заболеваемости и травматизма. Оказание первой помощи.

- 1) Что такое профилактика травматизма в спорте?
- 2) Что такое профилактика заболеваемости?
- 3) Назовите виды заболеваний?
- 4) Назовите виды травматизма?
- 5) Что такое оказание первой помощи?

2 год обучения

Тема: Вводное занятие.

- 1) Что такое инструктаж по технике безопасности?
- 2) Что запрещается делать на занятиях по каратэ?
- 3) Назовите виды соревновательной деятельности по киокушину?
- 4) Какие главные качества должны быть у спортсмена идущего на соревнования?
- 5) Виды спортивных инструктажей по технике безопасности?

Тема: Повторение истории каратэ. Известные спортсмены в Киокушине.

- 1) В каком году зародилось каратэ?
- 2) Какой вид каратэ был самым первым в истории?
- 3) Кто основал каратэ киокушинкай?
- 4) Назовите три факта об основателе каратэ киокушинкай?
- 5) Назовите одного известного спортсмена в России и одного за рубежом?

Тема: Самоконтроль. Закаливание организма.

- 1) Что такое закаливание организма?
- 2) Какие бывают виды закаливаний?
- 3) Какой режим питания должен быть у спортсмена в межсезонье?
- 4) Чем важен здоровый сон и как он влияет на организм человека?
- 5) Что такое гигиена спортсмена?

Тема: Профилактика заболеваемости и травматизма. Оказание первой помощи.

- 1) Что такое профилактика травматизма в спорте?
- 2) Что такое профилактика заболеваемости?
- 3) Назовите виды заболеваний?
- 4) Назовите виды травматизма?
- 5) Назовите виды первой помощи?

3 год обучения

Тема: Вводное занятие.

- 1) Что такое инструктаж по технике безопасности?
- 2) Что запрещается делать на занятиях по каратэ?
- 3) Назовите виды соревновательной деятельности по киокушину?
- 4) Какие главные качества должны быть у спортсмена сдающего аттестацию на пояс?
- 5) Какие соревнования в г. Санкт-Петербург являются самыми значимыми?

Тема: Повторение истории каратэ. Известные спортсмены в Киокушине.

- 1) В каком году зародилось каратэ?
- 2) Назовите три вида каратэ помимо нашего?
- 3) Кто основал каратэ киокушинкай?
- 4) Назовите годы жизни основателя каратэ киокушинкай?
- 5) Назовите одного известного спортсмена в России и одного за рубежом?

Тема: Самоконтроль. Закаливание организма.

- 1) Что такое закаливание организма?
- 2) Какие бывают виды закаливаний?
- 3) Какой режим питания должен быть у спортсмена перед соревнованиями?
- 4) Чем важен здоровый сон и как он влияет на организм человека?
- 5) Назовите, что относится к гигиене спортсмена?

Тема: Профилактика заболеваемости и травматизма. Оказание первой помощи.

- 1) Что такое профилактика травматизма в спорте?
- 2) Как оказать первую помощь спортсмену с переломом?
- 3) Назовите виды заболеваний?
- 4) Назовите виды травматизма?
- 5) Как оказать первую помощь спортсмену с вывихом?

4 год обучения

Тема: Вводное занятие. Инструктаж ТБ. Оценка физической подготовленности.

- 1) Что такое инструктаж по технике безопасности?
- 2) Что запрещается делать на занятиях по каратэ?
- 3) Назовите виды соревновательной деятельности по киокушину?
- 4) Что такое контрольные нормативы?
- 5) Сколько проводилось Чемпионатов России по киокушину?

Тема: Повторение истории каратэ. Команды судьи на соревнованиях.

- 1) В каком году зародился наш вид каратэ?
- 2) Назовите три вида каратэ помимо нашего?
- 3) Кто основал каратэ киокушинкай?
- 4) Что такое оценка «вазари» от судьи?
- 5) Что такое оценка «иппон» от судьи?

Тема: Самоконтроль. Закаливание организма.

- 1) Что такое закаливание организма?
- 2) Какие есть виды дыхания в киокушине?
- 3) Какой режим питания должен быть у спортсмена перед аттестацией на пояс?
- 4) Чем важен здоровый сон и как он влияет на организм человека?
- 5) Назовите, что относится к гигиене спортсмена?

Тема: Устный доклад на тему «Травматизм на соревнованиях по Киокушину»

- 1) Назовите виды травм на соревнованиях по киокушину?
- 2) Как оказать первую помощь спортсмену с переломом?
- 3) Что такое хроническая травма?
- 4) Как должен действовать рефери при подозрении травмы у спортсмена?
- 5) Как оказать первую помощь спортсмену с вывихом?