

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 05aabc139760eab58867b04d24da4481

Владелец: Охрименко Геннадий Васильевич

Дата подписи: 17.02.26 14:38

Действителен: с 2025-08-20 до 2026-11-13

**Муниципальное автономное учреждение**

**дополнительного образования**

**«Спортивная школа «Старт»**

Рассмотрена и согласована  
на заседании педагогического совета  
МАУ ДО «СШ» Старт»  
Протокол №7 от 10 мая 2023 года

Утверждена  
приказом МОУ ДО «СШ» Старт»  
№102 от 07 июня 2023 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА  
«КИОКУСИНКАЙ»**

**Срок реализации программы:**

Спортивно-оздоровительный этап – 2 года

Разработчики:

Инструктор-методист: Крылов Д. А.

Тренеры:

Жуковская М.С.

Беляева Е.В.

Анисимов К.Ф.

г. Салехард  
2023 год

## Содержание программы:

1. Пояснительная записка	3
1.1.Краткая характеристика вида спорта	4
1.2. Основные принципы и методы учебно - тренировочного процесса	4
1.3. Основные формы организации учебно - тренировочного процесса	5
2. Соотношение объемов тренировочного процесса	5
2.1. Объемы учебно - тренировочного процесса	5
2.2. Наполняемость групп и режим работы	6
2.3. Программный материал для спортивно – оздоровительной подготовки	6
3. Содержание программного материала	8
3.1.Теоритическая подготовка	8
3.1.1.История развития киокусинкай	8
3.1.2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека	8
3.1.3. Гигиена, закаливание, режим дня и питание	8
3.2. Общая и специальная физическая подготовка, технико – тактическая, подготовка	8
3.2.1. Общая физическая подготовка	8
3.2.2.Специальная физическая подготовка	8
3.2.3 Техничко – тактическая подготовка	10
4. Другие виды спорта и подвижные игры	11
5. Психологическая подготовка спортсмена	11
6. Воспитательная работа	12
7. Требования техники безопасности при занятиях	12
8. Система контроля и зачетные требования	14
8.1. Оценка степени освоения Программы обучающимися	14
8.2. Методические указания по выполнению комплекса упражнений	14
9. Перечень информационного обеспечения программы	15
9.1. Список литературы	15
9.2. Перечень аудиовизуальных средств:	15
9.3. Перечень Интернет - ресурсов	15
Приложение №1	17

## 1. Пояснительная записка

Спортивно-оздоровительная программа по виду спорта «киокусинкай» (далее Программа) разработана в соответствии с нормативно - правовыми документами и актами:

- Приказ Министерства спорта РФ от 12.07.2021 г. № 547 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта кюдо».
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Минспорта России от 30.08.2013 № 636 «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки», зарегистрированный Министерством юстиции Российской Федерации;
- Положение о Единой всероссийской спортивной классификации (нормы, требования и условия выполнения по виду спорта кюдо) (приказ Минспорта России от 10.04.2020 г. № 295);
- Порядок оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий (утвержден приказом Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 09.08.2010 № 613-н);
- Правила вида спорта «киокусинкай» (утверждены приказом Минспорта России от 18.05.2022 № 425).

**Актуальность** данной программы выражается в популярности среди детей и подрастающего поколения кюдо как вида спорта.

**Новизна** заключается в том, что отсутствуют аналогичные программы по виду спорта «киокусинкай», в программный материал включены упражнения, направленные на общую физическую подготовку с элементами технико – тактических упражнений.

**Целесообразность программы** заключается в дополнительном охвате детей, которые по своему уровню физического развития не могут попасть в спортивные основные группы.

**Отличительные особенности программы.** В основе планирования учебно - тренировочного процесса лежат закономерности развития спортивной формы обучающихся. Поскольку развитие спортивной формы обучающихся зависит от уровня подготовки, поэтому учебно - тренировочный процесс, строится на основе

соотношения объёмов, который позволяет дифференцированно построить процесс обучения спортсменов.

### **Цель Программы:**

- совершенствования личности, формирование основ здорового образа жизни, развитие физических, интеллектуальных и нравственных качеств, развитие стойкого интереса к учебно – тренировочным занятиям спортом киокусинкай.

### **Задачи Программы:**

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма обучающихся, формирование стойкого интереса к занятиям спортом;

- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;

- воспитание трудолюбия;

- развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);

- достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности; отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий киокусинкай.

### **Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа (СОЭ):**

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма обучающихся; формирование стойкого интереса к занятиям спортом;

- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр, воспитание трудолюбия, развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);

- достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности;

На спортивно – оздоровительный этап зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, колледжей среднего профессионального образования, желающие заниматься оздоровительными физическими упражнениями и киокусинкай, имеющие медицинскую справку, которая подтверждает, что у ребенка нет противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом.

**Возраст детей,** участвующих в реализации программы спортивно-оздоровительной направленности в области физической культуры и спорта по виду спорта «киокусинкай от 8 до 17 лет.

Программа рассчитана на 1 год, 36 недель в год.

### **1.1. Краткая характеристика вида спорта.**

Киокусинкай является одним из наиболее известных и распространенных в мире стилей каратэ. Он создан в середине XX века выдающимся японским мастером Ояма Масутацу (1923-1994).

Цель кюкусинкай – воспитание духовно развитых, целеустремленных, физически сильных людей. Средством достижения этой цели являются многолетние тренировки по выполнению специальных упражнений, изучению техники и тактики поединков, развитию силы, скорости и выносливости.

Уровень мастерства в кюкусинкай оценивается цветом пояса. Существует 10 цветных ученических поясов – кю (2 оранжевых, 2 синих, 2 желтых, 2 зеленых, 2 коричневых) и 10 черных мастерских поясов – данов (с 1 по 10 дан).

Важной особенностью кюкусинкай является то, что на какой бы пояс ни сдавали экзамен спортсмены, они каждый раз должны подтверждать свое знание техники и ката предыдущих поясов.

*Технико-тактические знания в кюкусинкай передаются с помощью основных форм тренировки, к которым относятся кихон, ката.*

### **1.2. Основными принципами и методами учебно - тренировочного процесса**

**являются:**

- принцип сознательности и активности;
- принцип наглядности;
- принцип доступности и индивидуализации.

Словесные методы:

- беседы;
- инструктаж;
- комментарии и замечания;
- распоряжения и команды

Методы наглядного воздействия;

- метод непосредственной наглядности;
- метод опосредованной наглядности;

- метод направленного прочувствования;
- метод упражнений;
- игровой метод;

### **1.3. Основная форма организации учебно - тренировочного процесса:**

- групповые и индивидуальные учебно -тренировочные занятия.

Ожидаемые результаты:

В результате освоения программы, обучающиеся должны знать:

- основные понятия, термины киокусинкай;
- роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни;
- историю развития киокусинкай;
- краткие сведения о строении и функциях организма человека.

уметь:

- применять правила безопасности на учебно – тренировочных занятиях;
- владеть основами гигиены;
- соблюдать режим дня;
- выполнять общеразвивающие и имитационные упражнения;
- выполнять основные стойки, прямые удары, защита от нанесения прямых ударов.

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности.

## **2. Соотношение объемов учебно - тренировочного процесса**

Соотношение объемов учебно - тренировочного процесса включает структуру и продолжительность этапа подготовки; перечень разделов подготовки.

Учебно - тренировочный процесс в группе СОЭ ведется в соответствии с годовым план графиком, рассчитанным на 36 недель

## 2.1. Соотношение объемов учебно - тренировочного процесса

Разделы подготовки	Количество часов за год
Общая физическая подготовка	54
Специальная физическая подготовка	33
Техническая подготовка	41
Теоретическая и психологическая подготовка	12
Тестирование и контроль	4
На 36 недели	144
Количество часов в неделю	4

## 2.2. Наполняемость группы и режим работы

Период	Минимальный возраст для зачисления	Максимальное число обучающихся в группе	Максим. количество часов в неделю	Требования по физической подготовке на конец спортивного сезона
весь период	8	15	5	Выполнение нормативов ОФП

## 2.3. Программный материал для спортивно – оздоровительной подготовки

№ п/п	Содержание	всего
1	Теоретическая подготовка -История киокусинкай - Краткие сведения о строении и функциях организма человека -Гигиена, закаливание, режим дня и питание -Инструктаж по Т/Б -Методические основы обучения техники каратэ киокусинкай	12
2	Общая физическая подготовка -упр. для развития гибкости -упр. для развития силы -упр. для развития скоростных качеств -упр. для развития выносливости	54

3	Специально-физическая подготовка -упражнение для оценки точности и концентрации движения -упр. для вестибулярного аппарата - работа в парах -работа на снарядах	33
4	Техническая подготовка: Индивидуальная 1) базовая техника -техника на месте (кихон) -техника в перемещениях (идо) -ката 2) боевая техника: - с партнером на отработку технических действий - учебные спарринги	41
5	Тестирование и контроль	4
	Всего	144

### 3. Содержание программного материала

#### 3.1. Теоретическая подготовка

##### 3.1.1. История развития киокусинкай

Характеристика киокусинкай, его место и значение в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие киокусинкай как вида спорта. Первые чемпионаты России по киокусинкай.

##### 3.1.2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека

Опорно-двигательный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Лёгкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, лёгкие, кожа). Роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние физических упражнений на организм человека. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения, нервной системы под воздействием физических упражнений. Значение систематических занятий физическими

упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

### **3.1.3. Гигиена, закаливание, режим дня и питание**

Понятие о гигиене. Гигиена, её значение, основные требования. Гигиенические основы режима спортивных нагрузок и отдыха при занятиях спортом. Общий режим. Режим питания и питьевой режим во время тренировки и на соревнованиях. Значение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные пищевые нормы для обучающихся киокусинкай. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами и ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиенические значения водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода), в целях закаливания организма. Требования к закаливанию организма. Гигиена одежды и обуви.

## **3.2. Общая и специальная физическая подготовка, техническая подготовка**

### **3.2.1. Общая физическая подготовка.**

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общего физического развития обучающихся, укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений. Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех группах и во все периоды тренировки. Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития обучающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста обучающихся и наличия материальной базы.

Строевые упражнения: построение и перестроение на месте, повороты на месте и в движении, размыкание и замыкание строя, ходьба и бег в строю и др.

Упражнения для развития ловкости:

- общеразвивающие упражнения для головы, шеи, рук, ног и туловища без предметов: для головы – наклоны, повороты, вращения; положения рук - в стороны, вперед, вверх, назад, перед грудью, к плечам, за голову; для ног - поднимание ноги вперед, в сторону, отведение ноги назад, прыжки на одной, двух и со сменой ног; для туловища - наклоны вперед, в стороны, назад, повороты влево и вправо.
- упражнения с гимнастическими палками: наклоны вперед, в стороны, назад, повороты туловища влево и вправо. Прыжки: ноги вместе - ноги врозь, на одной ноге, ноги скрестно, с поворотами. Ходьба с различным положением рук;
- броски и ловля мяча, игра в мини-футбол, регби по упрощенным правилам

- упражнения с гимнастической палкой – прыжки через палку.

## 2. Упражнения для развития гибкости:

- из положения стоя наклон вперед, ладонями коснуться пола, то же. не захватив руками голени, грудью коснуться колен;
- упражнения с гимнастической палкой - выкруты в плечевых суставах
- из седа на полу наклоны вперед, грудью коснуться колен
- у гимнастической стенки, подняв одну ногу на уровень пояса, наклоны вперед (касаясь грудью колена поднятой ноги) и наклоны к опорной ноге (касаясь руками пола):
- мост из положения лежа на спине
- полу шпагат прямой, на левую и правую ногу
- стоя у гимнастической стенки, махи одной и другой ногой вперед, в стороны, назад.

## 3. Упражнения для развития силы и быстроты:

- напряженное сгибание и разгибание пальцев и рук
- поднимание и опускание (медленно и быстро) прямых рук вверх, вперед и стороны, то же, но с гимнастической палкой.
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- приседания: ноги врозь и вместе;
- подтягивания в висе лежа
- лазание по канату с помощью ног
- лазание на гимнастической стенке на скорость
- из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки на поясе, наклон вперед и разгибание туловища (выполнять медленно и быстро)
- лежа на спине, поднимание прямых ног до касания пола за головой

челночный бег 3 раза по 10 м, прыжок в длину с места, бег на месте, высок поднимая колени, на скорость, бег 30 м с высокого старта.

### **3.2.2. Специальная физическая подготовка.**

Направленность специальной физической подготовки на все группы мышц. Выполняются с различной амплитудой, разной скоростью и силой, с необычных положений. В связи с этим, специальная физическая подготовка решает задачи

развития в самых широких диапазонах тех физических качеств, которые способствуют наиболее успешному ведению соревнований.

Упражнения на развитие силы: применение упражнений для развития силы должно быть подчинено общим принципам ее развития, которые предусматривают длительную работу с небольшим грузом, работу до утомления с грузами средней величины, и краткосрочную работу с субмаксимальными и максимальными весами.

Упражнения для развития быстроты: приводимые упражнения способствуют не только развитию специальной скорости нанесения ударов и передвижений, но и решают задачу борьбы с возможным образованием скоростного барьера у обучающихся.

Упражнения для развития выносливости. Развитие специальной выносливости базируется на упражнениях общей физической подготовки. Наиболее эффективны движения видов спорта, схожих по структуре с боксом.

Упражнения для развития ловкости. Развитие ловкости у каратистов может идти как при работе на специальных снарядах, так и при работе в паре с партнером.

Упражнения с партнером: выполнение стайстепов; выполнение защитных движений.

Упражнения для развития гибкости. Развитие специальной гибкости способствуют как упражнения общей, так и специальной подготовки. Их применение призвано обеспечить подвижность позвоночного столбца, сустав при укреплении мышечно-связочного аппарата. Этому способствует выполнение движений с большой амплитудой и использование дополнительных грузов и сопротивлений из средств общей физической подготовки.

Специальная двигательная подготовка:

Акробатические упражнения:

- группировка стоя, сидя, лежа;
- перекаты вперед, назад, в стороны;
- кувырок в группировке вперед и назад;
- стойка на лопатках с опорой руками;
- равновесие на одной ноге в стойках или с ударами в статике и динамике.

Акробатические упражнения состоят из статических и динамических элементов.

- Основными статическими элементами являются стойки, упоры, равновесия, мосты и шпагаты. К стойкам относятся перевернутые вертикальные положения — стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на предплечьях, стойка на руках. Сложными акробатическими элементами являются простые упоры.

Равновесия выполняются на одной ноге в стойках или с ударами в статике и динамике: равновесие на левой и правой ноге, заднее равновесие, боковое равновесие. Мост выполняется с опорой на обе руки и ноги, его разновидности: мост на левой ноге, мост на правой ноге и левой руке и т.п. Шпагат, или прямой шпагат, шпагат правой, шпагат левой ногой.

Динамические элементы выполняются с полным, неполным переворачиванием и без него. Вращательный компонент может носить частичный или полный характер вокруг поперечной, продольной и переднезадней осей, как в отдельности, так и вокруг всех сразу. К элементам с полным переворачиванием относятся кувырки, перевороты и сальто.

Примерные соединения: из основной стойки - группировка, перекаты назад в стойку на лопатках; из положения лежа на животе перекат в положение лежа на спине, сгибая руки и ноги. «мост»; «полушпагат», сед ноги вперед, наклон вперед грудью коснуться колен и перекатом назад - стойка на лопатках.

### **3.2.3. Техническая подготовка**

- 1) Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них.
- 2) Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них,
- 3) Выполнение общеразвивающих и имитационных упражнений;
- 4) Изучение и совершенствование основных стоек.
- 5) Совершенствование изученных ударов на снарядах.
- 6) Кихон, Ката:

Подготовка кихон, ката в боевых искусствах каратэ - это система упражнений и методов воздействия, направленных на формирование "школы движений", воспитание двигательной культуры спортсмена, расширение арсенала выразительных средств.

Занятия кихоном и ката развивают гибкость, координацию движений, укрепляют опорно-двигательный аппарат. На этом этапе дети осваивают элементы техники школы (постановка корпуса, изучение позиций, стоек ног и рук), знакомятся с различными элементами под счет, темп, ритм; марш и музыки при отработке показательных построений и выступлений). Изучаются элементы кихона не усложненных вариантах (разновидности ходьбы и бега; равновесия на двух ногах

и на полупальцах; волны, полуволны, пружинные движения руками; простейшие прыжки на одной и двух ногах).

Технические требования на 10-8 кю

1. Стойки: Йой-дачи, фудо-дачи, мусуби-дачи, санчин дачи, шико-дачи, дзенкуцу-дачи, кокуцу-дачи, кибя-дачи 45,90.

2. Удары руками ЦУКИ: Ои-цуки, гяку-цуки, маваши-цуки, аге-цуки, моротэ-цуки, шита-цуки, дзюн-цуки, татэ-цуки.

3. Блоки руками УКЭ: Гэдан-барай, дзедан-укэ, учи-укэ, сото-укэ, моротэ-укэ, учи-укэ-гэдан барай.

4. Удары ногами ГЭРИ: Хидза-гэри, кин-кэри, маэ-гэри.

5. Принципы каратэ: форма, сила и скорость, концентрация и расслабление, укрепление физической силы, ритм и своевременность, бедра, дыхание.

6. КАТА: Тайкиоку 1-3. Сокуги тайкиоку 1-3.

#### **4. Другие виды спорта, подвижные игры**

Развитие специфических физических качеств в киокусинкай средствами других видов спорта. Скорость, реакция, ловкость, выносливость - футбол, баскетбол - ловкость, координация, быстрота, скорость, выносливость - легкая атлетика и лыжные гонки, вестибулярная устойчивость.

Футбол. Разнообразный бег с изменением направлений, различные прыжки по структуре удары, остановки и ведение мяча, проявление максимальной быстроты движений.

Баскетбол. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Обманные движения при игре в баскетбол, уклоны от прямых ударов, броски мяча в кольцо, вырабатывает чувство движения. Применение подвижных игр на тренировочном занятии помогают комплексно совершенствовать двигательные качества (ловкость, быстроту, силу, координацию и др.). (Приложение №1).

#### **5. Психологическая подготовка спортсмена**

Психологическая подготовка включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических функций и качеств, которые необходимы для успешного и эффективного решения задач тренировки и участия в соревнованиях. Психологическая подготовка осуществляется в процессе всего спортивного сезона, на каждом занятии. Тренер должен знать, что совершенствование психических способностей гораздо сложнее физической и

технической подготовки. Психологическая подготовка и на спортивно – оздоровительном этапе направлена на преодоление чувства страха при выполнении упражнений, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и внезапно возникшие болевые ощущения.

## **6. Воспитательная работа**

Главной задачей со спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все это должен обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера. Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца.

Воспитательная работа в процессе тренировочной деятельности должна быть направлена на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают решение задач по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни.

## **7. Требования техники безопасности при учебно – тренировочных занятиях**

### **7.1. Общие требования безопасности**

7.1.1. К проведению учебно - тренировочного занятия по киокусинкай допускается тренер - преподаватель, прошедший ежегодную медицинскую комиссию и инструктаж по охране труда и технике безопасности.

К учебно – тренировочным занятиям допускаются дети с 8 лет, прошедшие медицинский осмотр.

#### **7.1.2. Опасные факторы:**

- травмы при несоблюдении правил по киокусинкай;
- травмы при выполнении упражнений на влажной поверхности пола/татами;
- наличие посторонних предметов в зале и на татами.

7.1.3. Спортивный зал должен соответствовать всем санитарным нормам, быть обеспечен огнетушителями и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

Тренеру - преподавателю организовать проведение тренировочных занятий согласно установленным нормам.

7.1.4. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения тренировочных занятий и правила личной гигиены.

## **7.2. Требования безопасности перед началом занятий**

7.2.1. Надеть спортивный костюм (кимоно).

7.2.2. Проверить санитарно-гигиенические условия в местах занятий.

7.2.3. Стены спортивного зала должны быть ровными, без выступающих частей и фрагментов (штырей, крюков и т.п.)

7.2.4. Проверить исправность татами, спортивного инвентаря, одежды обучающихся.

7.2.5. Ознакомить обучающихся с правилами поведения и техникой безопасности во время учебно - тренировочного занятия.

7.2.6. Проверить наличие необходимых защитных приспособлений: капа, шлема, бандажа, перчаток.

7.2.7. Проверить состояние здоровья обучающихся перед тренировкой.

## **7.3. Требования безопасности во время занятий**

7.3.1. Проводить разминку с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе.

7.3.2. Во избежание столкновений с обучающимися соблюдать безопасную дистанцию.

7.3.3. Не выполнять упражнения на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки.

7.3.4. Не начинать каких-либо действий без команды тренера - преподавателя.

7.3.5. Не покидать место занятий без разрешения тренера - преподавателя.

7.3.6. Не выполнять технических действий без самостраховки.

7.3.7. Правильно применять защитные приспособления.

7.3.8. Правильно подбирать спарринг партнеров.

7.3.9. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

7.3.10. Соблюдать дисциплину на занятиях.

## **7.4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

7.4.1. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать обучающихся из спортивного зала и сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть. Приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

7.4.2. При получении обучающимися травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации МАУ ДО СШ «Старт», родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

### **7.5. Требования безопасности по окончанию занятий**

7.5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

7.5.2. Снять спортивную одежду.

7.5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

### **7.6. Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях.**

7.6.1. Занятия в зале проводятся согласно расписанию или по согласованию с администрацией МАУ ДО СШ «Старт».

Спортивный зал открывается за 5 мин до начала занятий.

7.6.2. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера - преподавателя.

7.6.3. Обучающиеся должны быть в спортивной форме установленного образца.

7.6.4. За порядок, дисциплину и своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер.

7.6.5. Обучающиеся, опоздавшие к началу учебно - тренировочным занятия без уважительной причины, на занятия не допускаются.

7.6.6. Выход обучающихся из зала во время учебно - тренировочных занятий возможен только с разрешения тренера - преподавателя.

7.6.7. При выполнении упражнений тренер - преподаватель должен объяснить обучающимся меры предупреждения возможных травм.

7.6.8. Перед началом занятий тренер - преподаватель должен провести осмотр спортивного оборудования и инвентаря на предмет их исправности.

## **8. Система контроля и зачетные требования**

### **8.1. Оценка степени освоения Программы обучающимися**

Оценка степени освоения программы обучающимися состоит из текущего контроля, который осуществляется тренером регулярно на каждом тренировочном занятии и сдаче контрольных, в конце спортивного сезона - контрольно -

переводных нормативов при этом оценивается динамика прироста индивидуальных показателей.

### Комплексы нормативов для оценки результатов освоения Программы

№ П/ П	ОФП					
	Фамилия, Имя, занимающегося	Год рождения	Бег 30 м (с)	Челночный бег 3x10 м (с)	Подъем туловища из положения лежа на спине	Прыжок в длину с места (см)
норматив	мальчик и	7,5	10,9	5	110	
	девочки	7,9	11,4	5	105	

#### 8.2. Методические указания по выполнению комплекса упражнений

1. Бег 30 м. Выполняется в спортивной обуви без шипов на дорожке стадиона или в спортивном зале. Результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

2. Челночный бег 3x10 м. По команде «На старт» спортсмен подходит к линии старта. По команде «Внимание» принимает стартовое положение. По команде «Марш» спортсмен бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, осуществляет ее касание и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер включается по команде «Марш» и выключается в момент пересечения линии финиш. Результат фиксируется с точностью до 0,1 сек.

3. Подъем туловища из положения лежа на спине. Подъем туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Спортсмен выполняет максимальное количество подъемов. Засчитывается количество правильно выполненных подъемов туловища.

4. Прыжок в длину с места. Спортсмен принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела спортсмена. Спортсмену предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

## 9. Перечень информационного обеспечения

### 9.1. Список литературы:

1. Астахов, С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев на примере рукопашного боя - М., ВНИИФК, 2002 – 23с;
2. Бурцев, Г.А. Основы ведения рукопашного боя – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 166 с.
3. Воробьев, А.Н. Тяжелая атлетика [Текст] / А.Н Воробьев. - М.: Физкультура и спорт, 1988. – 95 с.
4. Джероян, Г.О. Некоторые особенности удара в боксе - М.: Физкультура и спорт, 1982. – 124с.
7. Захаров, Е.Н. Рукопашный бой. - М.: Культура и традиции, 1994. – 150
5. Зациорский, В.М. Спортивная метрология. - М.: Физкультура и спорт, 1982. – 247с.
6. Иванов, С.А. Основы рукопашного боя. – М.: Терра Спорт, 1998. – 368 с.
8. Преподавание боевых искусств. Путь мастера./серия «Мастера боевых искусств».-Ростов н/Д: «Феникс», 2003
9. Рояма Хацуо, Окадзаки Хирото. Ката-кара манабу каратэдо. Каратэ-до дзётацу манюару (Каратэ-до, которому можно научиться с помощью ката. Пособие по совершенствованию технического мастерства в каратэ-до). - Токио, «Китэнся», 2005, с. 124-126.
- 10.Танюшкин А.И., Фомин В.П., Бура А.В., Яицкий С.И. Школа Киокусинкай. Традиционная методика обучения каратэ. М, 2001г.

## **9.2. Перечень аудиовизуальных средств**

1. Чемпионат России по киокусинкай.
2. Чемпионат мира по киокусинкай.

## **9.3. Перечень Интернет-ресурсов**

- 1.Официальный сайт федерации киокусинкай России - <http://akr.rsbi.ru/>
- 2.Официальный сайт министерства спорта РФ - <http://www.minsport.gov.ru/>
- 3.Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» - <http://lib.sportedu.ru/press/>
4. Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» - <http://www.rusada.ru/>
5. Общероссийский кёкусинский форум «Superkarate» - <http://www.superkarate.ru/>
6. Интернет-журнал «Атэми»- <http://www.atemi.org.ru/>

## Подвижные игры

### «Охотники и утки»

Играющие делятся на две команды, одна из которых – «охотники» становится по кругу (перед чертой), вторая – «утки» - входит в середину круга. У «охотников» волейбольный мяч. По сигналу «охотники» начинают выбивать «уток» из круга. Каждый игрок может сам метать мяч или передать мяч для броска партнёру по команде. «Утки», бегая внутри круга, спасаются от мяча, уворачиваясь и подпрыгивая. Подбитая «утка» покидает круг. Игра заканчивается, когда в круге не остаётся ни одной «утки», после чего игроки меняются ролями. Побеждает команда, сумевшая подстрелить «уток» за меньшее время. Учитель может установить время игры для метания мяча в «уток». Тогда итог подводится по количеству «уток», выбитых за это время. Вовремя броска мяча запрещается заступать за черту. Находящиеся в круге имеют право ловить мяч руками. Игроки не считаются выбитыми, если мяч попал в них после отскока от пола.

### «Петушинный бой»

На полу чертится круг диаметром 2 м. се играющие делятся на две команды и выстраиваются в две шеренги около круга (одна напротив другой). Играющие выбирают капитанов, которые посылают одного из своих игроков в круг. Каждый из них стоит на одной ноге, другую подгибает, а руки кладёт за спину. В таком положении участники поединка (по сигналу) начинают вытаскивать плечом и туловищем друг друга из круга, стараясь не оступить. Побеждает игрок, который сумеет вытеснить соперника за пределы круга или заставит его оступить, тем самым принеся команде победное очко. Побеждает команда, игроки которой одержали большое количество побед. Правилами запрещается снимать со спины руки. Поединок заканчивается вничью, если оба игрока оказались за пределами круга одновременно. Игра продолжается до тех пор, пока все не побывают в роли бойцов. Капитаны также сражаются между собой (последними).

### **«Снайперы»**

Для игры нужны городки и теннисные мячи (желательно по количеству играющих). Участники игры строятся в одну шеренгу и рассчитываются на первый-второй. Первые номера - одна команда, вторые - другая. Если ширина площадки не позволяет всем стоять в одной шеренге, то игроки образуют две шеренги, одна в затылок другой. В этом случае каждая шеренга - команда. Перед носками играющих проводится черта, за которую нельзя заходить при метании мяча. В 6 м от этой черты и параллельно ей ставится в ряд (в полутора шагах один от другого) вперемежку по 5 городков двух цветов. Согласно цвету городков командам дают названия (например, синие и белые). По сигналу учителя команды по очереди залпом (все игроки одновременно) метают мячи в городки из положения тоя, с колена или лёжа, по условиям игры. Каждый сбитый городок своего цвета отодвигается на шаг дальше, а сбитый городок команды противника - на шаг ближе. Выигрывает команда, сумевшая в ходе нескольких метаний дальше отодвинуть свои цели. Городки ставятся на новые места после залпа одной из команд. Брошенные мячи подбираются игроками другой команды. Сбитые городки ставит на новые места помощник учителя.

### **«Ловкие и меткие»**

На площадке чертят три концентрических круга диаметрами 3, 10 и 15 м. По окружности маленького круга расставляют шесть городков, чурок, малых булав. Играют две команды. В каждой один капитан и три защитника. Остальные игроки - подающие. Капитаны становятся в малый круг, защитники - в средний, а подающие размещаются в большом круге. Учитель даёт волейбольный мяч одному из капитанов. Тот бросает его своему подающему, который старается передать мяч обратно капитану. Защитники противника стараются перехватить мяч и передать его своим подающим. Получив мяч, капитан сбивает им один из городков, который убирается с площадки. Учитель даёт мяч другому капитану, - и игра продолжается. Выигрывает команда, капитан которой раньше собьёт четыре городка. Капитан, защитники и подающие не должны заступать за черту своего круга. Нельзя вырывать мяч из рук и задерживать его в руках более 3 с. Если защитник одной из команд случайно заденет городок ногой и повалит его на землю, городок следует поставить на место. Городок считается сбитым при попадании в него мяча капитана другой команды.

### **«Перестрелка»**

Игру можно проводить на волейбольной площадке. В этом случае имеются средняя или лицевые границы площадки. Отступив на 1-1,5 м от лицевой линии внутрь зала, проводят параллельно ей другую линию, чтобы образовался коридор («плен»). Дополнительная линия проводится и на другой стороне. Играющие делятся на две равные команды, каждая из которых произвольно располагается в своём городе на одной половине площадки (от средней линии до коридора). В ходе игры нельзя заходить на половину противника. Учитель подбрасывает волейбольный мяч в центре, между капитанами, и те стараются отбить его своим игрокам. Задача каждой команды - получив мяч, попасть им в противника, не заходя за среднюю черту. Противник увёртывается от мяча и, в свою очередь, пытается осалить мячом игрока противоположной команды. «Осаленные» мячом идут за линию плена на противоположную сторону (в коридор). Пленный находится там до тех пор, пока его не выручат свои игроки (перебросив мяч без касания стены или земли). Поймав мяч, пленный перебрасывает его в свою команду, а сам перебегает из коридора на свою половину поля. Побеждает команда, у которой после 10-15 мин игры в зоне пленных окажется больше выбитых игроков. Игра заканчивается досрочно, если все игроки одной из команд оказались в плену. Салить мячом можно в любую часть туловища, кроме головы. Ловить мяч руками можно, но если игрок выронил мяч, то он считается осаленным и идёт в плен. Не разрешается бегать с мячом в руках по площадке, но можно вести его. Мяч, вышедший за границы площадки, отдаётся команде, из-за линии которой он выкатился. За допущенные нарушения мяч передаётся противнику.

### **«Эстафета по кругу»**

Все играющие делятся на три - пять команд, и встают в середине зала наподобие спиц колеса, повернувшись правым (или левым) боком к центру круга. Получается своеобразное солнышко с лучами. Каждый луч - шеренга является командой. Игроки, стоящие крайними от центра круга, держат в правой руке эстафетную палочку (городок, теннисный мяч). По сигналу учителя те игроки, у которых в руках эстафетная палочка (городок или теннисный мяч), бегут по кругу (с внешней его стороны) мимо остальных «спиц» к своей спице и передают эстафету ожидающему с краю игроку, после чего встают на другой конец своей шеренги (ближе к центру). Все игроки делают полшага от центра. Получивший эстафету также обегает круг и передаёт её третьему номеру и т.д.

Когда начинавший игру окажется с края и ему принесут предмет, он поднимает его вверх, возвещая об окончании игры его командой. Побеждает команда, закончившая эстафету первыми. Во время бега запрещается касаться стоящих игроков, а тем - мешать игрокам, совершающим перебежки. За нарушения правил начисляются штрафные очки.

### **«Передачи мяча ногами»**

Игроки делятся на две команды (по 5-6 человек), каждая выстраивается по кругу на расстоянии вытянутых рук или шире. Получается 2 круга. Игроки в кругах рассчитываются по порядку номеров. Первые номера становятся в середину своих кругов и кладут перед собой мяч. Стоящие по кругу могут отметить свои места чёрточками или кружочками. По общему сигналу стоящие в центре игроки передают ногой мяч вторым номерам, получают его обратно и передают третьим. Получив от них пас, передают мяч четвёртым номерам и т.д. Правила запрещают пропускать кого-либо из игроков, стоящих в кругу. Мяч можно передавать с обязательной остановкой его стопой или же с ходу без остановки, что быстрее, хотя и сложнее. Это оговаривается заранее.

### **«Забей гол»**

Расположение игроков такое же, как и в предыдущих играх. В середине круга находится баскетбольный мяч. Выбирается водящий, задача которого, находясь в круге, не дать остальным игрокам сбить футбольным мячом баскетбольный. Все передают мяч друг другу и бьют по цели только ногой, а водящий выполняет роль вратаря. Ему разрешается отбивать мяч ногами, головой, туловищем и руками. Он покидает середину круга тогда, когда баскетбольный мяч будет сбит. Новым вратарём становится тот, кто метким ударом ноги