

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение г. Иркутска
средняя общеобразовательная школа № 42

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ
г.Иркутска СОШ № 42
Н.В.Зарипова
_____от ____2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
киокусинкай каратэ**

Возраст детей: 7 - 18 лет
Срок реализации: 3 года

Попов Антон Константинович
педагог дополнительного
образования
МБОУ г. Иркутска СОШ №42

Иркутск, 2020 год

Содержание

№	Наименование	Страницы
1	Пояснительная записка	3
2	Учебно-тематический план	9
3	Содержание программы	11
4	Методическое обеспечение	12
5	Список литературы	13

Пояснительная записка

В основу данной программы положена концепция образования в Российской Федерации, ФЗ-№273 Федеральном законе « Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г., и приказ Министерства образования и науки № 1008 от 29. 08.2012г. « О утверждении порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», приказ Министерства спорта РФ от 27.12.2013г. №1125 « Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической физкультуры и спорта». Дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта направлены на физическое воспитание личности (ст.84 ФЗ -273), выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте. «Приказ от 16 февраля 2015 г. № 138 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта киокусинкай».

Данная программа предполагает обучение особенностям вида спорта- киокусинкай, обучению основам и спортивному совершенствованию. Обучение киокусинкай совершенствует координацию движений, способствует дальнейшему укреплению мышечного аппарата, дает возможность овладеть разнообразием специальными приемами и навыками, приучает к здоровому образу жизни.

Программа киокусинкай соответствует спортивной направленности и рассчитана на детей с разной степенью одаренности и склонности к боевому искусству.

Новизна программы заключается в полном регламенте часов для развития специальных физических качеств, общих физических качеств, технических и тактических навыков у обучаемых спортсменов. Отсутствие аналогичных программ по виду спорта киокусинкай в свете новых требований. Для реализации программы по киокусинкай применяются следующие *методы*:

1. Метод использования слова, с его помощью раскрывается содержание теоретического материала, объясняются элементарные основы техники киокусинкай, описывается техника движений в связи с ударами, терминология, историческая справка.
2. Метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям. Используются видео-фото материалы соревнований, мастер- классов.
3. Метод практического обучения, где в учебно-тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной, репетиционной работой,

осуществляется поиск тактического и технического решения.

Подготовительная часть занятия

Общее назначение – подготовка организма к предстоящей работе. Конкретными задачами этой части является: организация группы; повышение внимания и эмоционального состояния занимающихся; умеренное разогревание организма. Основными средствами подготовительной части являются: строевые упражнения; различные формы ходьбы и бега; несложные прыжки; короткие комбинации, состоящие из освоенных ранее элементов и др. Все упражнения выполняются в умеренном темпе и направлены на общую подготовку опорно-двигательного аппарата, сердечно - сосудистой и дыхательной систем.

Методические особенности

Продолжительность подготовительной части определяется задачами и содержанием занятия, составом занимающихся и уровнем их подготовки. На эту часть отводится примерно 10-15% общего времени занятия.

Основная часть занятия

Задачами основной части являются: развитие и совершенствование основных физических качеств; формирование правильной осанки; воспитание спортивной активности; изучение, и совершенствование движений киокусинкай и его элементов; отработка ударов.

Средства основной части занятия: упражнения на силу, растягивание и расслабление; физические упражнения; элементы техники киокусинкай; технические комбинации; постановочная работа.

Методические особенности

На данную часть занятия отводится примерно 75-85% общего времени. Разучивание и корректировка новых движений происходит в начале основной части, в конце – отработка знакомого материала.

Заключительная часть занятия

Основные задачи – постепенное снижение нагрузки; краткий анализ работы, подведение итогов. На эту часть отводится 5-10% общего времени.

Основными средствами являются: спокойные шаги и движения; упражнения на расслабление; плавные движения руками, исполнение которых доставляет ученикам расслабление.

Методические особенности. В заключительной части проводится краткий разбор достигнутых на занятии успехов в выполнении движений, что создает у детей чувство удовлетворения и вызывает желание совершенствоваться. Замечания и советы по поводу недостаточно освоенных движений помогает учащимся сосредоточить на них внимание на следующем занятии.

Материально-техническое и дидактическое обеспечение занятий

Важным условием выполнения учебной программы является достаточный уровень материально – технического обеспечения:

- наличие специального зала;
- качественное освещение в дневное и вечернее время;
- специальная форма и обувь для занятий (для занятий партером – коврик);
- специальная защита и инвентарь.

Актуальность киокусинкай карате – известен как сильнейший вид карате, отличающийся атлетичностью и силой, и характеризующийся простотой и эффективностью приемов.

Киокусинкай – наука и философия рукопашного боя, которая включает дошедшие до нас из глубин веков завоевания человеческой мысли, таланта, опыта и труда. Киокусинкай, в переводе означающий «Союз искателей абсолютной истины» это скорее жизненный путь, чем спорт, целью которого является предельное развитие духовных и физических возможностей человека. Каратэ развивает сильный дух, спокойный разум и активное тело. Современное каратэ – это часть физической культуры, а также вид боевого искусства. Мастерство занимающегося каратэ определяется тем, насколько успешно учащийся владеет техникой разнообразных приемов нападения и защиты, тактикой их применения. Наиболее важным в каратэ является развитие моральных и нравственных качеств, воспитание силы воли.

Хорошая физическая подготовка в каратэ основана на сбалансированном использовании духовных и физических возможностей, основой которого является правильное дыхание. Главный источник силы находится внутри человека. Каратэ – один из самых динамичных видов упражнений для всего тела, это не только способ боя, но и путь к улучшению собственной жизни. Занятия карате укрепляют опорно-двигательный аппарат, развивают силу, ловкость, координацию и точность движений и приводят к изучению собственно человека как явления во всех его – и физических, и социальных проявлениях.

Педагогическая целесообразность заключается в дополнительном охвате детей, которые по своему физическому развитию не могут попасть в спортивные основные группы. На

данном этапе появляется дополнительное время и возможности для поиска перспективных

спортсменов. Именно с этими характеристиками учеников соотносятся ближайшие и отдалённые цели образовательного акта и всего учебного курса содержание образования в программе.

Диагностика возможностей и способностей учащихся предшествует образовательному процессу и осуществляется на всём его протяжении.

Цель программы: создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда учащихся по средством киокусинкай каратэ.

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- выявление, развитие и поддержка талантливых детей, также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию учащихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда учащихся;
- социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры учащихся;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов учащихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.
- Реализация дополнительных общеразвивающих программ также является одной из составляющих основной образовательной программы начального общего, основного общего и среднего общего образования.

Задачи программы:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта киокусинкай;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;

отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта киокусинкай.

Отличительная особенность программы заключается в том, что она основывается на постепенном развитии природных способностей детей, строгой последовательности в овладении техникой боевого искусства, техническими приемами, систематичностью и регулярностью занятий, целенаправленностью учебного процесса. Программа «Киокусинкай – каратэ» разработана на основе методических рекомендаций и литературы по киокушинкай – каратэ, философии каратэ, основам каратэ: «Масутацу Ояма», «Искусство спортивной борьбы Японии» Ежа Милковского и др.

Данная программа отличается от спортивных дисциплин. Различные дисциплины изучаются в объединении «Киокусинкай – каратэ» воедино, в основе которого лежит единый психофизический тренинг, поэтому, как правило, тренировки – комбинированные, упражнения сгруппированы особым образом в несколько разных тем: теоретических и практических. Упражнения системы подготовки в Киокусинкай – каратэ сами по себе носят многосторонний характер, всегда обосновываются реальной жизненной

ситуацией, поэтому после первоначального освоения элементов упражнения закрепляются в их сочетаниях. Также, после усвоения, базовые элементы отрабатываются из усложненных исходных позиций. При этом структура занятия сохраняется (разминка, основная часть, объяснение нового, закрепление, подведение итога).

Возраст детей участвующих в реализации программы 7-18 лет. Она рассчитана на обучение детей основам киокусинкай, постановку и исполнение техники и ката. Занятия по данной программе приобщают детей к пониманию киокусинкай и знакомят с разнообразием современных направлений боевых искусств.

Сроки реализации программы 3 года:

Формы занятий:

- групповые занятия
- индивидуальные занятия
- игровая деятельность
- теоретическое занятие
- работа в парах

Режим занятий

для групп 1 года обучения 2 раза в неделю по 2 часа -144 часа в год;
для групп 2 года обучения 2 раза в неделю по 2 часа – 144 часа в год;
для групп 3 года обучения 2 раза в неделю по 3 часа – 180 часов в год.
Количество детей в группах 15 человек.

Ожидаемые результаты освоения образовательной программы

Для подведения итогов реализации данной программы используются разнообразные методики: промежуточная и итоговая аттестация, выступления на различных площадках, открытые занятия, участие в соревнованиях и конкурсах различного уровня. По окончании обучения по данной программе обучающиеся могут продолжить заниматься в других объединениях киокусинкай.

По окончании первого года обучения дети будут знать:

- правила и теорию киокусинкай;
- передвижения в стойках;
- базовые удары руками;
- историю возникновения киокусинкай;
- команды киокусинкай;
- терминологию киокусинкай;
- приобретут первоначальные навыки, основные движения киокусинкай,
- правила выполнения физических упражнений.

будут уметь:

- распознавать команды;
- исполнять элементы техники киокусинкай.

- правильно передвигаться в стойках, сохраняя красивую осанку;
- выполнять базовые ката;

По окончании второго года обучения дети будут знать:

- правила передвижения в различных стойках;
- правила выполнения блоков руками;
- особенности ката киокусинкай;
- современные физические упражнения;

Будут уметь:

- выполнять упражнения на координацию движений;
- акцентировать удар на шаг;

По окончании третьего года обучения дети будут знать:

- понятие о современном киокусинкай каратэ;
- правила исполнения движений в ката;
- подготовительное движение рук;
- положение стопы, колена, бедра – открытое, закрытое;

Будут уметь:

- исполнять движение со всеми ударами и блоками;
- исполнять все изученные элементы в более быстром темпе;
- выполнять простые и сложные элементы.

Формы проведения итогов реализации дополнительной образовательной программы

Результатом освоения общеразвивающей программы в киокусинкай является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

1. Оптимальное развитие физических качеств.
2. Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.
3. Воспитание личности в целом (интеллектуальные, волевые, моральные и эмоциональные качества).
4. Приучение к регулярной спортивной деятельности и здоровому образу жизни (к будущей трудовой деятельности).
5. Знание базовой техники каратэ.
6. Участие в соревнованиях и турнирах.

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Содержание занятий	Количество учебных часов по месяцам									Итого часов
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
Теоретическая подготовка:		3	3	1	2	1	3	2	2	1	18
Практическая подготовка:		16	20	14	16	12	14	16	14	14	126
1.	Общая физическая подготовка	4	6	6	4	4	4	4	2	2	36
2.	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	2	6	4	2	2	32
3.	Техническая подготовка	4	2	2	4	4	2	6	4	4	32
4.	Спортивные и подвижные игры	2	2	2	4	2	2	2	2	3	21
5.	Участие в соревнованиях:	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
		-	1	-	-	-	-	-	1	-	2
6.	Контрольные нормативы	1	-	-	-	1	-	-	-	1	3
Общее количество часов											144

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Содержание занятий	Количество учебных часов по месяцам									Итого часов
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
Теоретическая подготовка:		3	3	1	2	1	3	2	2	1	18
Практическая подготовка:		16	20	14	16	12	14	16	14	14	126
1.	Общая физическая подготовка	4	6	6	4	4	4	4	2	2	36
2.	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	2	6	4	2	2	32
3.	Техническая подготовка	4	2	2	4	4	2	6	4	4	32
4.	Спортивные и подвижные игры	2	2	2	4	2	2	2	2	3	21
5.	Участие в соревнованиях:	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
		-	1	-	-	-	-	-	1	-	2
6.	Контрольные нормативы	1	-	-	-	1	-	-	-	1	3
Общее количество часов											144

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Содержание занятий	Количество учебных часов по месяцам									Итого часов
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
Теоретическая подготовка:		3	3	2	2	1	3	2	2	2	20
Практическая подготовка:		20	20	20	20	20	20	20	20	20	180
1.	Общая физическая подготовка	6	5	7	7	7	7	7	7	7	60
2.	Специальная физическая подготовка	6	4	5	5	5	4	6	4	5	44
3.	Техническая подготовка	4	4	3	4	3	4	4	4	2	32
4.	Спортивные и подвижные игры	2	2	2	3	2	3	2	2	2	20
5.	Участие в соревнованиях:	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
		-	1	-	-	-	-	-	1	-	2
6.	Контрольные нормативы	-	-	-	-	1	-	-	-	1	2
Общее количество часов											180

Содержание программы

Содержание занятий и практический материал подбирается с учетом возрастных особенностей и физических возможностей детей. Занятие предполагает постепенное увеличение физической нагрузки на организм ребёнка и сопровождается объяснением, показом движений, самостоятельной работой, анализом. Каждое занятие включает в себя теоретическую и практическую часть. Основное место отводится практической работе.

Занятие строится по следующему плану:

- приветствие, разминка, упражнения на середине зала, общая или специальная физическая подготовка;
- техника, работа в парах, завершение.

Программа по киокусинкай рассчитана на 3 года обучения.

На каждый год обучения предлагается определенный минимум умений, навыков по киокусинкай. На каждом этапе обучения дается материал по основным разделам киокусинкай каратэ:

- теория киокусинкай каратэ, общая или специальная физическая подготовка;
- техника кихон и ката;
- боевая техника киокусинкай.

В первый раздел включены теоритические особенности, имеющие целью познавательное развитие обучающихся. На первом году обучения они строятся на рассказах и показе в различных рисунках, личных примерах, ориентируя школьников в пространстве и времени, развивая интерес к киокусинкай. В дальнейшем происходит на изучении движений.

Во втором разделе вводятся элементы техники киокусинкай, упражнения которого подготавливают к более сложным движениям и физическим нагрузкам, укрепляют мышцы.

В третий раздел включены элементы боевой техники киокусинкай, включены комбинации ударов разного характера. Использование различных техник позволяет развивать координацию ног, корпуса, рук.

В процессе постоянной практики дети сами приходят к выводу, что киокусинкай – это содержательное боевое искусство, требующее умения, техники, выразительности. Исполнение должно быть естественным, предлагаемый материал – соответствовать не только техническим возможностям обучающихся, но и учитывать их возрастную психологию.

Программа предназначена для детей в возрасте от 7 до 18 лет. Принимаются все желающие физически здоровые дети, имеющие склонность к спортивной деятельности. Необходимо также заключение врача поликлиники об отсутствии противопоказаний к занятиям. В объединение принимаются мальчики и девочки.

Методическое обеспечение

Разработаны методические рекомендации по проведению спортивных игр: футбол, баскетбол, волейбол, регби для проведения тренировочных занятий и силовой подготовке.

За основу взяты следующие методические положения:

1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров;

2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки,

соотношение, между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;

3) непрерывное совершенствование спортивной техники;

4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;

5) правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

6) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Знакомство с историей развития киокусинкай; экскурсии, конференции, походы и т.д.

Список литературы:

1. Бишоп М. Окинавское каратэ: Учителя, стили, традиции и секретная техника школ воинского искусства: Пер. с англ. – М., 2001.
2. Бородин Д.И. Педагогические условия формирования единства нравственного сознания и поведения подростков нетрадиционными средствами воспитания: (На примере обучения боевым искусствам и оздоровительной гимнастике Востока): Дис...канд. пед. наук. – Малаховка, 1998.
3. Борьба вольная: примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школо специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2003. – 216 с.
4. Буйлин Ю.Ф., Знаменская З.И., Курамшин Ю. Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 192 с.
5. Былеева Л.В., Коротков И.М., Климова Р.В., Кузьмичева Е.П. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры. – М.: Спортакадемпресс, 2002. – 279 с.
6. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – М.: Издательство «Олимпийская литература», 2002. – 294 с.
7. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология психического воспитания и спорта. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288 с.
8. Горевалов И.И. Боевые искусства мира. – Йошкар-Ола, 1994.
9. Джероян Г.О. Тактическая подготовка боксера. – М., 1970.
10. Делкур Ж. Техника каратэ: Полная методика подготовки мастеров с квалификацией «черный пояс»: пер. с фран. – М., 1994.
11. Долин А.А., Попов Г.В. Кэмпо. Традиции воинских искусств. – М., 1995.
12. Казаков Т.Б. Профессионально-педагогическая направленность личности тренера: Дис...канд. пед наук. – Калинин, 1963.
13. Калмыков Е.В. Основы индивидуализации подготовки спортсменов-единоборцев. – Улан-Удэ, 1994.
14. Калмыков Е.В. Индивидуальный стиль деятельности в спортивных единоборствах. – М., 1996.
15. Киселев Ю. Победы! Размышления и советы психолога спорта. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 328 с.
16. Коротаева Н.В. Взаимоотношения тренер-спортсмен в системе подготовки специалистов по единоборствам: Дис... канд. пед. наук. – М., 1990.
17. Котов И.В., Снустиков Г.В. Каратэ-до Дошинкай (Самурайский стиль борьбы). – М., 1992.
18. Лапшин С. Каратэ – до: ката для начинающих и мастеров. – Донецк , 1996.
19. Лапшин С.А., Лапшин С.С. Каратэ для мастеров. Стратегия поединка. – Донецк, 1996.

- 20.Литвинов С.А. Традиционное каратэ. Правила соревнований. – М.: Советский спорт, 2003. – 120 с.
- 21.Микрюков В.Ю. Каратэ: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 240 с.
- 22.Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 204 с.
- 23.Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2003. - 863 с.
- 24.Селуянов В.Н., Шестаков М.П. Определение одаренностей и поиск талантов в спорте. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 112 с.
- 25.Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

**ИНСТРУКЦИЯ
ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ
на учебно-тренировочных занятиях
и соревнованиях для учащихся
отделения киокусинкай каратэ**

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр (наличие справки) и инструктаж по технике безопасности.

1.2. Учащиеся обязаны ознакомиться с настоящей Инструкцией по соблюдению техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях (далее – инструкция), и поставить свою подпись в журнале регистрации инструктажа о своем ознакомлении с ней.

1.3. Учащиеся должны строго соблюдать требования инструкции, выполнять распоряжения тренера-преподавателя и не допускать опасных для жизни и здоровья ситуаций.

2. Требования безопасности перед занятиями

2.1. Принимать пищу до начала занятий не позднее, чем за 1,5 - 2 часа. Учащиеся обязаны соблюдать правила личной гигиены. Руки, ноги, шея должны быть чистыми, дыхание свободным, мочевого пузыря пустым. Ногти на руках и ногах коротко подстрижены. Волосы коротко подстрижены или собраны в пучок с фиксацией их резинкой.

2.2. Прибыть на занятие за 15-20 минут до его начала. С разрешения тренера-преподавателя пройти в раздевалку, надеть спортивную форму. К тренировке допускаются спортсмены в чистой спортивной одежде (белое кимоно и пояс, соответствующий квалификации спортсмена).

2.3. В спортивном зале запрещено без разрешения тренера-преподавателя пользоваться спортивным, специальным или другим инвентарем, кувыраться на матах, залезать и прыгать вниз с гимнастических лестниц и спортивных снарядов.

2.4. Запрещается во время тренировки жевать жвачку, конфеты и другую пищу, держать во рту любые посторонние предметы.

2.5. Во избежание возможного травмирования своего партнера запрещено ношение во время тренировки украшений, пирсинга и т.п. Ношение очков при работе в парах запрещено. О наличии брекетов на зубах, должны быть предупреждены тренеры-преподаватели и спарринг-партнёры.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. На тренировке учащиеся должны выполнять задание в строгой последовательности и темпе, заданном тренером-преподавателем.

3.2. Нельзя без разрешения тренера-преподавателя покидать спортивный зал во время тренировки, кричать, заниматься посторонними делами, приносить предметы, игрушки, отвлекающие от занятий, а также баловаться электроприборами и светом.

3.3. Необходимо соблюдать правила поведения и построения: интервал и дистанцию между занимающимися, чтобы случайно не задеть соседа, выполняя упражнения, махи, удары руками или ногами.

3.4. При объяснениях тренером-преподавателем новых упражнений и новой техники, учащиеся обязаны внимательно слушать, не отвлекаться, не мешать своим

товарищам, а также прерывать и комментировать объяснения тренера-преподавателя. Запрещено находиться рядом со спортсменами, стоящими в паре и готовящимися к выполнению приёмов.

3.5. При отработке приемов в парах учащиеся должны быть осторожны, не причинять боли своему партнеру. Особый контроль своих действий необходим при изучении опасных для здоровья технических приемов, способных привести к вывихам, растяжениям и переломам.

3.6. Запрещено мешать или излишне сопротивляться своему партнеру при отработке приёмов, если на это нет прямых рекомендаций тренера-преподавателя. На тренировке важно научиться правильной технике, а не показывать свою силу т.к. это может привести к травме.

3.7. Запрещается вести бой в полный контакт без разрешения и контроля тренера-преподавателя или в его отсутствие, особенно с более слабыми учениками или младшими по возрасту, стажу занятий, а также выяснение личных отношений или демонстрация своего превосходства перед другими учениками.

3.8. При плохом самочувствии учащийся должен прекратить тренировку и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Учащиеся также должны немедленно сообщать тренеру-преподавателю, если кому-то из учащихся на тренировке стало плохо. Учащиеся не должны посещать занятия, если больны простудными, инфекционными или другим заболеваниями.

3.9. Запрещается пользоваться в здании и около него открытым огнем. В случае пожара необходимо немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю и быстро, но, не создавая паники, покинуть помещение или здание, уйти в безопасное место (на улицу).

4. Требования безопасности по окончании занятий

4.1. По окончании занятий убрать спортивный инвентарь в инвентарную комнату.

4.2. Снять спортивный костюм (кимоно), принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5. Требования безопасности во время соревнований

5.1. Спортсмен обязан знать правила соревнований по киокусинкай каратэ, строго их соблюдать.

5.2. К соревнованиям допускаются спортсмены, прошедшие медицинский осмотр, необходимую спортивную подготовку, а также полностью освоившие технику выполнения соревновательных упражнений.

5.3. Перед соревнованиями спортсмену необходимо провести разминку.

5.4. Если в день соревнований у спортсмена плохое самочувствие, недомогание, об этом необходимо сообщить тренеру-преподавателю и врачу, обслуживающему данные соревнования.

5.5. Спортсмен не должен допускать недисциплинированность, некорректное поведение и грубость в отношении других лиц (спортсменов, судей).

6. Требования по технике безопасности при выезде на соревнования за пределы города

6.1. Выезд учащихся на соревнования разрешен только с согласия родителей, на основании приказа директора школы, с обязательным сопровождением тренера-преподавателя.

6.2. К месту сбора учащиеся обязаны явиться за 20-30 минут до отправления транспортного средства.

6.3. В автобусе, поезде и другом транспорте учащиеся обязаны соблюдать

дисциплину, чистоту и порядок. Категорически запрещается курение и распитие спиртных напитков.

6.4. Во время остановок учащиеся не имеют право покидать транспортное средство без разрешения тренера-преподавателя.

6.5. В общественных местах (вокзал и др.) учащиеся не должны покидать свою группу без разрешения тренера-преподавателя, оставлять свои вещи без присмотра, покупать продукты питания у частных лиц.

6.6. Посещение досуговых мероприятий, столовой, магазинов в местах проведения соревнований допускается только в сопровождении тренера-преподавателя, либо с его разрешения.

6.7. При проживании в гостинице учащиеся обязаны строго соблюдать Правила проживания в гостинице и не покидать ее без разрешения тренера-преподавателя.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

при проведении учебно-тренировочных занятий и участии в соревнованиях для тренеров-преподавателей
отделения киокусинкай каратэ

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр (наличие справки) и инструктаж по технике безопасности.

1.2. Опасность возникновения травм:

- при несоблюдении правил борьбы каратэ;
- при выполнении упражнений на влажной поверхности пола (татами);
- наличие посторонних предметов на поверхности пола (татами).

1.3. В спортивном зале должны находиться огнетушитель и аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.4. Применяемые тренировочные средства, объемы должны соответствовать возрасту, уровню физической подготовленности учащихся. При обучении необходимо строго соблюдать принципы: «от простого к сложному» и «постепенного увеличения нагрузок».

2. Обеспечение безопасности перед занятием

2.1. Прибыть на занятие за 15-20 минут до начала, надеть спортивный костюм (кимоно).

2.2. Получить ключи, открыть раздевалки.

2.3. Проверить техническое и санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала (поверхность пола должна быть чистой (татами – ровной, без щелей между матами), без посторонних предметов; инвентарь в исправном состоянии. Стены и пол спортивного зала должны быть ровными, без выступающих частей и фрагментов (штырей, крюков и т.п.).

2.4. Проверить в спортивном зале, раздевалках техническое состояние противопожарных средств, электроосветительного и сантехнического оборудования.

2.5. По прибытию учащихся проверить наличие у них спортивной формы (кимоно, пояс), выяснить состояние здоровья. Ознакомить воспитанников с правилами поведения и техникой безопасности во время проведения учебно-тренировочного занятия.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Не допускать выполнение учащимися упражнений, при наличии какой-либо травмы, при плохом самочувствии и в состоянии крайней степени утомления.

3.2. Выполнению основных упражнений должна предшествовать необходимая разминка.

3.3. Не разрешать учащимся выполнение упражнений без защитного снаряжения.

3.4. При выполнении упражнений в парах осуществлять правильный подбор спарринг-партнёров.

3.5. Занимающиеся должны располагаться в спортивном зале, соблюдая достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

3.6. Во время занятий учащиеся должны соблюдать дисциплину и выполнять все требования тренера-преподавателя.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении пожара (прозвучавшего сигнала о пожарной тревоге) немедленно прекратить занятия, эвакуировать воспитанников из спортивного зала. Приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

4.2. При получении учащимся травмы немедленно оказать первую медицинскую помощь пострадавшему, вызвать скорую помощь, сообщить об этом администрации учреждения, родителям, сопроводить в лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь. Проводить учащихся из школы.

5.2. Проверить в спортивном зале, раздевалках техническое состояние противопожарных средств, электроосветительного и сантехнического оборудования. В вечернее время выключить освещение, закрыть раздевалки, сдать ключи дежурному администратору

5.3. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

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

6. Требования безопасности во время соревнований

6.1. К соревнованиям допускаются учащиеся только с разрешения врача.

6.2. Соревновательная программа каждого учащегося должна состоять из хорошо изученных данным учащимся упражнений.

6.3. При травмировании либо ухудшении общего самочувствия учащегося с соревнований снять.

7. Требования безопасности при выездах за пределы города на спортивные мероприятия

7.1. Выезд учащихся на спортивные мероприятия за пределы города согласовать с родителями и руководством школы.

7.2. Провести с учащимися инструктаж по технике безопасности при переездах к месту соревнований и проживании в общежитии, гостинице; при посещении культурно-досуговых учреждений.

7.3. При переездах учащихся к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, последние не могут покинуть транспортное средство (поезд, автобус) без сопровождения тренера-преподавателя либо его разрешения.

7.4. Тренер-преподаватель сопровождает учащихся при посещении ими досуговых мероприятий, столовой, магазинов и других учреждений в местах проведения спортивных мероприятий.

7.5. Тренер-преподаватель обеспечивает строгое соблюдение учащимися правил проживания в гостинице (общежитии) и сопровождает их при уходе из гостиницы.

