

УДК 796.853.264 (075.8)
ББК 75.715я7
П 80

Решение о присвоении грифа УМС ФГБОУ ВО ОГПУ № _ от __.__.2021

Рецензенты:

доктор педагогических наук, профессор, Е.М. Голикова

кандидат биологических наук, доцент, И. В. Чикенева

Прокопив, В.В. Элективные курсы по физической культуре:
Киокусинкай: учебно-методическое пособие для обучающихся по УГНС
44.00.00 Образование и педагогические науки по дисциплине «Элективные
курсы по физической культуре» / В.В. Прокопив; под ред. Л.А. Акимовой. –
Оренбург, 2021. – 99с.

В учебно-методическом пособии раскрываются вопросы о философских основах, системе многолетней подготовки, содержании Киокусинкай, как одного из вида единоборств, включенных в соответствующий раздел рабочей программы «Элективные курсы по физической культуре». Текст издания содержит методические рекомендации для студентов по развитию двигательной координации при выполнении ката и тактической подготовке по данному виду единоборств, следуя которым они имеют возможность поддерживать должный уровень общей физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность средствами и методами укрепления и поддержания личного здоровья, необходимого для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

УДК 796.853.264 (075.8)
ББК 75.715я7

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
Глава I. ФИЛОСОФСКИЕ ОСНОВЫ КИОКУСИНКАЙ	
1.1 Кодекс чести — основа учения Оямы	9
1.2 Особенности этикета в Киокусинкай	22
Глава II. СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ В КИОКУСИНКАЙ	
2.1 Модельные аспекты системы многолетней подготовки в Киокусинкай	26
2.2 Реализация ритуала получения поясов в системе знаний о Киокусинкай	43
Глава III. КИОКУСИНКАЙ В СОДЕРЖАНИИ ЭЛЕКТИВНЫХ КУРСОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	
3.1 Содержание программы элективных курсов по физической культуре: Киокусинкай	60
3.2 Типовые контрольные задания и иные материалы, используемые для оценки результатов обучения в ходе текущего контроля и промежуточной аттестации	67
3.3 Методические рекомендации для студентов по развитию двигательной координации при выполнении ката	71
3.4 Методические рекомендации для студентов по тактической подготовке Киокусинкай	75
Литература	78
Приложение А Правила проведения соревнований по Киокусинкай	81