

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ
РАБОТЫ БУРЕЙСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА

ПРИНЯТА:
методическим советом
протокол от 20.06.2024 № 05

УТВЕРЖДЕНА:
директор _____ И.В. Варламова
приказ от 21.06.2024 № 41

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«КИОКУСИНКАЙ»**

Направленность:	физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся:	6-17 лет
Срок реализации:	7 лет
Уровень программы:	разноуровневая
Составитель (разработчик):	Кузнецов Валентин Александрович, тренер-преподаватель

п. Новобурейский
2024

Содержание программы

Раздел 1. Комплекс основных характеристик Программы.	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи программы.	5
1.3. Содержание программы.....	7
1.4. Планируемые результаты	310
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.	333
2.1. Формы контроля и оценочные материалы.	333
2.2. Условия реализации Программы.....	355
2.3. Календарный учебный график.....	411
3. Список литературы	422

Раздел 1. Комплекс основных характеристик Программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Киокусинкай» (далее – Программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Актуальность программы. В современных условиях остро стоит проблема воспитания молодого поколения с сильным и волевым духом, обладающего жизнестойкостью, способного к преодолению трудностей и достижению поставленной цели. Неотъемлемой составляющей карате Киокушинкай является соблюдение этикета додзё, нацеленного на изменение самого образа жизни и стиля мышления воспитуемого. В заповедях этикета додзё отражены правила поведения учеников во время тренировок, отношение к учителю и товарищам. Также следует учитывать тот факт, что основной целью каратэ является не победа или поражение, а совершенствование характеров занимающихся. Совокупность физических тренировок и воспитательной работы создает условия для формирования личности обучающегося, ориентированной на соблюдения этических норм и нравственных ценностей, в то же время, развивая и укрепляя его физические качества.

Новизна программы заключается в комплексном подходе к образовательному процессу, а именно интеграции таких дисциплин как: акробатика, гимнастика, общая и специальная физическая подготовка, в возможности начать обучение с любого возраста и этапа программы, в комплексном использовании современных образовательных технологий, таких как: проблемное обучение, визуализация процесса обучения, игровые методы, здоровьесберегающие технологии.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Киокусинкай карате позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к спорту.

Уровень программы: программа является разноуровневой, предусматривает три уровня освоения материала: стартовый, базовый и продвинутый, содержание каждого из последующих уровней усложняет содержание предыдущего уровня.

Стартовый уровень относится к спортивно-оздоровительному этапу обучения, предполагает ознакомление обучающихся с видом спорта, с элементами движений, приобщение к регулярным занятиям, приобретение основных умений и навыков двигательной активности.

Базовый уровень относится к этапу начальной подготовки обучающихся, предполагает базовое изучение специальных упражнений по виду спорта, выявление индивидуальных особенностей юных спортсменов, приобретение основных знаний, умений и навыков.

Продвинутый уровень относится к тренировочному этапу обучения, предполагает спортивную подготовку, совершенствование умений и навыков и применение в соревновательной деятельности.

Отличительные особенности Программы состоит в том, что в ее основу положены следующие принципы:

– комплексность – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического контроля);

– преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности обучающихся;

– вариативность – предусматривает, в зависимости от этапа обучения и индивидуальных особенностей обучающегося, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Адресат программы. Программа реализуется в разновозрастных, разнополых группах обучающихся в возрасте 6-17 лет, прошедших медицинское обследование и имеющих допуск врача к занятиям по киокусинкай карате.

На стартовый уровень принимаются обучающиеся в возрасте 6-9 лет.

На базовый уровень принимаются обучающиеся в возрасте от 8 лет и старше, успешно освоившие программу стартового уровня или обладающие стартовыми навыками.

На продвинутый уровень принимаются обучающиеся в возрасте от 10 лет и старше, успешно освоившие программу базового уровня.

Срок реализации программы: рассчитана на 7 лет обучения, 38 учебных недель в год. Общее количество часов в год составляет:

- стартовый уровень (1 год обучения) – 228 часов;
- базовый уровень (2 год обучения) – 304 часа;
- базовый уровень (3 год обучения) – 304 часа;
- базовый уровень (4 год обучения) – 304 час;
- продвинутый уровень (5 год обучения) – 380 часов;
- продвинутый уровень (6 год обучения) – 380 часов;
- продвинутый уровень (7 год обучения) – 380 часов.

Форма обучения – очная, групповая.

Режим занятий:

- Стартовый уровень (1 год обучения) – 3 раза в неделю по 2 часа;
- Базовый уровень (2 год обучения) – 4 раза в неделю по 2 часа;
- Базовый уровень (3 год обучения) – 4 раза в неделю по 2 часа;
- Базовый уровень (4 год обучения) – 4 раза в неделю по 2 часа;

- Продвинутый уровень (5 год обучения) – 5 раза в неделю по 2 часа;
- Продвинутый уровень (6 год обучения) – 5 раза в неделю по 2 часа;
- Продвинутый уровень (7 год обучения) – 5 раза в неделю по 2 часа.

Продолжительность академического часа – 40 минут. В ходе учебного занятия предусмотрены динамические паузы не менее 10 минут.

Форма проведения занятий – очная, групповая.

Методы обучения:

- словесный (устное изложение, рассказ, беседа, объяснение, анализ);
- наглядный (показ, демонстрация видеоматериалов, показ тренером-преподавателем приемов исполнения);
- практический (тренинг, упражнения, тренировочные упражнения, работа по образцу и другое).

1.2. Цели и задачи программы

Цель Программы: физическое развитие личности, ориентированной на ведение здорового образа жизни, её формирование в системе нравственных ценностей, через освоение базовых техник, правил и традиций боевого искусства киокусинкай карате.

Задачи Программы:

Стартовый уровень:

Обучающие:

- обучить базовым техническим умениям и навыкам в области боевых искусств;
- обучить правильному регулированию своей физической нагрузки;
- сформировать представления о киокусинкай карате как виде спорта, о спортивном инвентаре, о правилах техники безопасности во время занятий.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, внимание, быстроту реакции и быстроту мышления;
- развить активность и самостоятельность;
- развить культуру поведения, коммуникабельность, социальную адаптацию в среде сверстников.

Воспитательные:

- воспитать устойчивый интерес к систематическим занятиям киокусинкай карате;
- воспитать потребность в здоровом образе жизни, осуществлении всестороннего гармоничного развития.

Базовый уровень:

Обучающие:

- обучение рациональному распределению времени, анализу результатов, как своей деятельности, так и деятельности других обучающихся;

- повышение уровня физической, тактической, технической и психологической подготовленности;

- формирование специальных знаний, умений и навыков в области боевых искусств.

Развивающие:

- развить умение применять полученные знания и умения на практике;
- развитие потенциала каждого обучающегося посредством побуждения к самостоятельной спортивной активности;

- развитие познавательной активности, внимания, умения сосредотачиваться, установки на достаточно долгий тренировочный процесс и способность к самообразованию.

Воспитательные:

- воспитать высокие морально-волевые и нравственно-этические качества: чувство товарищества и взаимовыручки, дисциплинированность, силу воли, умение концентрироваться на выполнении поставленной цели;

- воспитать устойчивый интерес и любовь к занятиям спортом, сформировать у обучающихся навыки ответственного отношения к своему здоровью и здорового образа жизни;

- выработать стремление к достижению высоких спортивных результатов.

Продвинутый уровень:

Обучающие:

- формирование специальных знаний, умений и навыков в области боевых искусств;

- сформировать умения в организации и судействе соревнований по киокусинкай карате;

- научить правильно распределять нагрузку и самостоятельно подбирать необходимые для саморазвития упражнения;

- научить преодолевать трудности, владеть собой, принимать правильные решения в экстремальных ситуациях.

Развивающие:

- развитие спортивных способностей, обучающихся и развитие навыка самосовершенствования;

- сформировать у детей и подростков потребность в систематических занятиях спортом, негативное отношение к вредным привычкам, углубить знания по гигиене, обеспечивая многолетнее сохранение здоровья;

- развитие потенциала каждого обучающегося посредством побуждения к самостоятельной спортивной активности и развитие морально-волевых качеств;

– развитие познавательной активности, внимания, умения сосредотачиваться, установки на достаточно долгий тренировочный процесс и способность к самообразованию.

Воспитательные:

– формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения учеников;

– прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

– воспитание нравственных, эстетических и ценностных личностных качеств обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, аккуратность, терпение, чувство долга, желание доставлять своими спортивными успехами радость людям, взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

1.3. Содержание программы

Учебный план Программы по годам обучения

№ п/п	Наименование дисциплины	Уровни Программы, количество часов						
		стартовый	базовый			продвинутый		
		1-й год обучения	2-й год обучения	3-й год обучения	4-й год обучения	5-й год обучения	6-й год обучения	7-й год обучения
1.	Вводное занятие	2	2	2	2	2	2	2
2.	Общая физическая подготовка	116	156	156	156	188	188	188
3.	Специальная физическая подготовка	46	54	54	54	66	66	66
4.	Техническая подготовка	20	30	30	30	38	38	38
5.	Тактическая подготовка	20	30	30	30	38	38	38
6.	Психологическая подготовка	10	12	12	12	14	14	14
7.	Инструкторская практика	0	0	0	0	4	4	4
8.	Судейская практика	0	0	0	0	4	4	4
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	6	6	6	8	8	8

10	Восстановительные мероприятия	4	6	6	6	8	8	8
11	Участие в спортивных соревнованиях	0	Согласно графику соревнований					
12	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	6	6	6	8	8	8
13	Итоговое занятие	2	2	2	2	2	2	2
ВСЕГО		228	304	304	304	380	380	380

Стартовый уровень (1 год обучения)

Учебный план

№	Название раздела, тема	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		всего часов	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	входной контроль, собеседование
2.	Общая физическая подготовка	116	12	104	тестирование, сдача спортивных нормативов
3.	Специальная физическая подготовка	46	6	40	тестирование, сдача спортивных нормативов
4.	Техническая подготовка	20	2	18	Ката – тайкиоку соно ичи, тайкиоку соно ни.
5.	Тактическая подготовка	20	4	16	тест-кумитэ
6.	Психологическая подготовка	10	2	8	собеседование
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	1	3	наблюдение

8.	Восстановительные мероприятия	4	3	1	собеседование
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	1	3	тестирование, сдача спортивных нормативов
10.	Итоговое занятие	2	1	1	анализ деятельности обучающихся за учебный год
Всего		228	33	195	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Вводное занятие – 2 часа.

Теория. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в киокусинкай. Правила обращения со спортивным инвентарем. Спортивная форма и правила её ношения.

Практика. Входной контроль. Диагностика физической подготовки обучающихся.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП) – 116 часов.

Теория. Техника выполнения упражнений. Правила безопасного выполнения упражнений. Объяснение правильного выполнения упражнений.

Практика.

Координация движений: освоение строевых упражнений, построение в одну шеренгу и в одну колонну, расчет на «первый, второй».

Освоение навыков ходьбы: ходьба с разным положением рук, разными способами, с изменением направления и скорости. Подвижные игры с применением бега, эстафеты. Освоение навыков прыжков: прыжки на одной ноге, на двух, на месте с поворотом на 90 градусов, с продвижением вперед и назад, в длину с места; прыжки с разбега с приземлением на две ноги; прыжки через плоские препятствия через скакалку, через партнера, стоящего на корточках, многоразовые прыжки.

Освоение навыков акробатических упражнений: кувырки вперед и назад, кувырок вперед через плечо, передний и задний мосты, упражнения «тачка», «лягушка», «катапульта», стойки на лопатках. Освоение навыков висов и упоров: вис на перекладине до 20 сек., раскачивание в висе на перекладине, отжимание в упоре лежа.

Развитие ловкости: подвижные игры «колонки», «пятнашки», «ляпы», «самый быстрый».

Развитие скорости: бег с ускорением от 10 до 15 м. Соревнования по бегу на расстояние 60 м., эстафета. Игры: «Третий лишний», «Успей поймать».

Развитие силы: отжимание в упоре лежа, упражнения на развитие силы мышц пресса, приседание, подъем коленей к груди на перекладине, перетягивание каната, спарринг по упрощенным правилам.

Развитие выносливости: бег. Подвижные игры на развитие выносливости.

Развитие гибкости: упражнения на растяжку и гибкость, на увеличение подвижности суставов. Наклоны, прогибы, вращения, полу шпагаты. Комплекс упражнений на развитие гибкости в парах, махи руками и ногами в различных направлениях.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП) – 46 часов

Теория. Техника выполнения упражнений. Правила безопасного выполнения упражнений. Объяснение правильного выполнения упражнений.

Практика. Развитие специальной координации. Бег змейкой, забегание за партнера. Отжимание на скорость, за 10 сек. Комплекс упражнений на развитие силы мышц пресса. Упражнение «тачка». Подвижные игры «полоса препятствий», «охота на зверя».

Раздел 4. Техническая подготовка – 20 часов

Теория. Правила безопасного выполнения технических действий. Объяснение правильного выполнения технических действий.

Практика. Выход и передвижения в стойках санчин дачи, дзенкуцу дачи.

Выполнение ударов руками (цуки чудан, ёдан, гедан; мороте цуки), ударов ногами (кин гери, мае гери, хидза гери).

Блоки (дзедан уке, гедан барай).

Ката тайкиоку соно ичи, тайкиоку соно ни.

Раздел 5. Тактическая подготовка – 20 часов

Теория. Моделирование боя, анализ проведенного учебного поединка.

Практика. Бой с воображаемым противником. Поединок «Зеркало». Учебный спарринг.

Раздел 6. Психологическая подготовка – 10 часов.

Теория. Что такое психологическая подготовка. Типы состояний, возникающих у спортсмена в соревновательный и предсоревновательный период. Упражнения для снятия стрессовых состояний.

Практика. Выполнение различных упражнения в условиях моделирования спортивной деятельности.

Раздел 7. Медицинские, медико-биологические мероприятия – 4 часа.

Теория. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Распределение нагрузки на различные группы мышц. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Практика. Прохождение медицинского осмотра перед началом занятий и в течение учебного года.

Раздел 8. Восстановительные мероприятия – 4 часа.

Теория. Формирование навыков распределения времени в течение дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).

Практика. Использование сформированных навыков при восстановительных мероприятиях.

Раздел 9. Контрольные мероприятия – 4 часа.

Теория. Техника безопасности. Техника выполнения упражнений. Нормативные требования к тестированию по ОФП и СФП.

Практика. Тестовые упражнения. Зачет.

Раздел 10. Итоговое занятие – 2 часа.

Теория. Инструктаж по технике безопасности в период летних каникул. Правила поведения в обществе.

Практика. Групповые эстафеты, соревнования. Анализ деятельности обучающихся за учебный год.

Базовый уровень (2 год обучения)

Учебный план

№	Название раздела, тема	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		всего часов	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	входной контроль, собеседование
2.	Общая физическая подготовка	156	16	140	тестирование, сдача спортивных нормативов
3.	Специальная физическая подготовка	54	8	46	тестирование, сдача спортивных нормативов
4.	Техническая подготовка	30	4	26	выполнение технической программы уровня 10 кю.
5.	Тактическая подготовка	30	6	24	участие в соревнованиях клубного и муниципального уровня

6.	Психологическая подготовка	12	4	8	собеседование
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	6	1	5	наблюдение
8.	Восстановительные мероприятия	6	4	2	собеседование
9.	Участие в спортивных соревнованиях	согласно графику соревнований			
10.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	1	5	выполнение нормативов на ученическую степень 10 кю, тестирование
11.	Итоговое занятие	2	1	1	соревнования, анализ деятельности обучающихся
Всего		304	46	258	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Вводное занятие – 2 часа.

Теория. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в киокусинкай. Правила обращения со спортивным инвентарем. Спортивная форма и правила её ношения.

Практика. Входной контроль. Диагностика физической подготовки обучающихся.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП) – 156 часов.

Теория. Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.

Практика. Упражнения на развитие координации, силы, гибкости.

Комплекс прыжковых разминочных упражнений. Групповые прыжки с места. Перепрыгивание с упором через партнера и нескольких партнеров подряд. Выполнение заднего мостика из стойки с помощью партнера.

Ходьба на руках до 3м. «Колесо».

Комплекс силовых упражнений с партнером, с резиновым жгутом. Упражнения с гантелями до 1,5 кг. Упражнения с медицинболами.

Освоение навыков виса и упоров. Раскачивание и отжимание на брусьях 3-5 раз.

Выполнение по звуковому сигналу различных движений во время легкого бега. Игры с элементами борьбы.

Бег с максимальной скоростью. Бег с ускорениями. Челночный бег. Бег с прыжками.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП) – 54 часа.

Теория. Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.

Практика. Силовые упражнения на скорость. Имитация по звуковому сигналу на скорость.

«Зеркальное выполнение упражнений» (смена толчковой и маховой ноги, работа на спортивных снарядах не ведущей рукой). Выполнение упражнений с закрытыми глазами.

Задание на точность дифференцирования силовых временных и пространственных параметров.

Раздел 4. Техническая подготовка – 30 часов.

Теория. Правила безопасного выполнения технических действий. Объяснение правильного выполнения технических действий.

Практика. Выход и передвижения в стойках санчин дачи, дзенкуцу дачи.

Выполнение ударов руками (цуки чудан, гедан, дзедан), ударов ногами (кин гери, мае гери, хидза гери), махов ногами (мае киаги).

Блоки (дзедан уке, гедан барай, кадже уке).

Ката сокуги соно ичи, сокуги соно ни.

Раздел 5. Тактическая подготовка – 30 часов.

Теория. Моделирование боя, анализ проведенного учебного поединка.

Практика. Бой с воображаемым противником. Поединок «Зеркало». Учебный спарринг. Конратака, выход из контратаки. Развитие контратаки. Спарринг по заданию. Уход от партнера, смещение с центра атаки. Выполнение удара с уходом в сторону.

Раздел 6. Психологическая подготовка – 12 часов.

Теория. Виды психологической подготовки. Типы состояний, возникающих у спортсмена в соревновательный и предсоревновательный период. Упражнения для снятия стрессовых состояний.

Практика. Выполнение различных упражнения в условиях моделирования спортивной деятельности.

Раздел 7. Медицинские, медико-биологические мероприятия – 6 часов.

Теория. Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на учебно-тренировочных занятиях.

Практика. Прохождение медицинского осмотра перед началом занятий и в течение учебного года. Профилактические мероприятия при закаливании.

Раздел 8. Восстановительные мероприятия – 6 часов.

Теория. Формирование навыков распределения времени в течение дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).

Практика. Составление режима дня, режима питания с учетом тренировочной нагрузки.

Раздел 9. Участие в соревнованиях – согласно графику соревнований.

Теория. Техника безопасности. Правила состязаний.

Практика. Участие в соревнованиях клубного и регионального уровня.

Раздел 10. Контрольные мероприятия – 6 часов.

Теория. Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.

Практика. Выполнение квалификационных нормативов на ученическую степень (10 кю). Сдача контрольно-переводных нормативов.

Раздел 11. Итоговое занятие – 2 часа.

Теория. Инструктаж по технике безопасности в период летних каникул. Правила поведения в обществе.

Практика. Групповые эстафеты, соревнования. Анализ деятельности обучающихся за учебный год.

Базовый уровень (3 год обучения)

Учебный план

№	Название раздела, тема	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		всего часов	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	входной контроль, собеседование
2.	Общая физическая подготовка	156	16	140	тестирование, сдача спортивных нормативов
3.	Специальная физическая подготовка	54	8	46	тестирование, сдача спортивных нормативов
4.	Техническая подготовка	30	4	26	выполнение технической программы уровня 9 кю.
5.	Тактическая подготовка	30	6	24	участие в соревнованиях клубного и муниципального уровня
6.	Психологическая подготовка	12	4	8	собеседование
9.	Медицинские,	6	1	5	наблюдение

	медико-биологические мероприятия				
10.	Восстановительные мероприятия	6	4	2	собеседование
11.	Участие в спортивных соревнованиях	Согласно графику соревнований			
12.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	1	5	выполнение нормативов на ученическую степень 9 кю, тестирование
13.	Итоговое занятие	2	1	1	анализ деятельности обучающихся за учебный год
Всего		304	46	258	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Вводное занятие – 2 часа.

Теория. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в киокусинкай. Правила обращения со спортивным инвентарем. Спортивная форма и правила её ношения.

Практика. Входной контроль. Диагностика физической подготовки обучающихся.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП) – 156 часов.

Теория. Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.

Практика. Упражнения на развитие координации, силы, гибкости.

Комплекс прыжковых разминочных упражнений. Групповые прыжки с места. Перепрыгивание с упором через партнера и нескольких партнеров подряд. Приседания с утяжелением, отжимание на различных ударных частях, кувырок вперед и назад, выполнение кувырка из боевой стойки.

Выполнение заднего мостика из стойки с помощью партнера.

Ходьба на руках до 3м. «Колесо».

Комплекс силовых упражнений с партнером, с резиновым жгутом. Упражнения с гантелями до 3 кг.

Подтягивание на перекладине. Освоение навыков виса и упоров. Раскачивание и отжимание на брусьях 10-15 раз.

Выполнение по звуковому сигналу различных движений во время легкого бега. Игры с элементами борьбы.

Бег с максимальной скоростью. Бег с ускорениями. Челночный бег. Бег с прыжками.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП) – 54 часа.

Теория. Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.

Практика. Силовые упражнения на скорость. Имитация по звуковому сигналу на скорость.

«Зеркальное выполнение упражнений» (смена толчковой и маховой ноги, работа на спортивных снарядах не ведущей рукой). Выполнение упражнений с закрытыми глазами.

Задание на точность дифференцирования силовых временных и пространственных параметров.

Выполнение упражнений с гантелями, грифами, утяжелителями и медицинболами.

Раздел 4. Техническая подготовка – 30 часов.

Теория. Правила безопасного выполнения технических действий. Объяснение правильного выполнения технических действий.

Практика. Выход и передвижения в стойках камаете дачи, кокуцу дачи, кибя дачи.

Выполнение ударов руками (сейкен шито цуки, сейкен маваши цуки, сейкен татэ цуки), ударов ногами (маваши гери чудан, гедан, дзедан), махов ногами (учи маваши, сото маваши, ёко киаге).

Блоки (учи уке, сото уке).

Ката тайкиоку соно сан, сокуги соно сан.

Раздел 5. Тактическая подготовка – 30 часов.

Теория. Моделирование боя, анализ проведенного учебного поединка.

Практика. Бой с воображаемым противником. Поединок «Зеркало». Учебный спарринг. Конратака, выход из конратаки. Развитие конратаки. Спарринг по заданию. Уход от партнера, смещение с центра атаки, уход с линии атаки. Выполнение удара с уходом в сторону.

Раздел 6. Психологическая подготовка – 12 часов.

Теория. Виды психологической подготовки. Типы состояний, возникающих у спортсмена в соревновательный и предсоревновательный период. Упражнения для снятия стрессовых состояний.

Практика. Выполнение различных упражнения в условиях моделирования спортивной деятельности.

Раздел 7. Медицинские, медико-биологические мероприятия – 6 часов.

Теория. Роль питания при подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

Практика. Прохождение медицинского осмотра перед началом занятий и в течение учебного года.

Раздел 8. Восстановительные мероприятия – 6 часов.

Теория. Формирование навыков распределения времени в течение дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).

Практика. Составление режима дня, режима питания с учетом тренировочной нагрузки.

Раздел 9. Участие в соревнованиях – согласно графику соревнований.

Теория. Техника безопасности. Правила состязаний.

Практика. Участие в соревнованиях клубного и регионального уровня.

Раздел 10. Контрольные мероприятия – 6 часов.

Теория. Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.

Практика. Выполнение квалификационных нормативов на ученическую степень (9 кю). Сдача контрольно-переводных нормативов.

Раздел 11. Итоговое занятие – 2 часа.

Теория. Инструктаж по технике безопасности в период летних каникул. Правила поведения в обществе.

Практика. Групповые эстафеты, соревнования. Анализ деятельности обучающихся за учебный год.

Базовый уровень (4 год обучения)

Учебный план

№	Название раздела, тема	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		всего часов	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	входной контроль, собеседование
2.	Общая физическая подготовка	156	16	140	тестирование, сдача спортивных нормативов
3.	Специальная физическая подготовка	54	8	46	тестирование, сдача спортивных нормативов
4.	Техническая подготовка	30	4	26	выполнение технической программы уровня 8-7 кю.
5.	Тактическая подготовка	30	6	24	участие в соревнованиях клубного и муниципального уровня
6.	Психологическая подготовка	12	4	8	собеседование
9.	Медицинские,	6	1	5	–

	медико-биологические мероприятия				
10.	Восстановительные мероприятия	6	4	2	собеседование
11.	Участие в спортивных соревнованиях	Согласно графику соревнований			
12.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	1	5	контроль за выполнением нормативов на ученическую степень 8-7 кю, тестирование
13.	Итоговое занятие	2	1	1	анализ деятельности
Всего		304	46	258	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Вводное занятие – 2 часа.

Теория. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в киокусинкай. Правила обращения со спортивным инвентарем. Спортивная форма и правила её ношения.

Практика. Входной контроль. Диагностика физической подготовки обучающихся.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП) – 156 часов.

Теория. Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.

Практика. Упражнения на развитие координации, силы, гибкости.

Комплекс прыжковых разминочных упражнений. Групповые прыжки с места. Перепрыгивание с упором через партнера и нескольких партнеров подряд. Приседания с утяжелением, отжимание на различных ударных частях, кувырок вперед и назад, выполнение кувырка из боевой стойки.

Выполнение заднего мостика из стойки с помощью партнера.

Ходьба на руках до 3м. «Колесо».

Комплекс силовых упражнений с партнером, с резиновым жгутом. Упражнения с гантелями до 3 кг.

Подтягивание на перекладине. Освоение навыков виса и упоров. Раскачивание и отжимание на брусьях 10-15 раз.

Выполнение по звуковому сигналу различных движений во время легкого бега. Игры с элементами борьбы.

Бег с максимальной скоростью. Бег с ускорениями. Челночный бег. Бег с прыжками.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП) – 54 часа.

Теория. Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.

Практика. Силовые упражнения на скорость. Имитация по звуковому сигналу на скорость.

«Зеркальное выполнение упражнений» (смена толчковой и маховой ноги, работа на спортивных снарядах не ведущей рукой). Выполнение упражнений с закрытыми глазами.

Задание на точность дифференцирования силовых временных и пространственных параметров.

Выполнение упражнений с гантелями, грифами, утяжелителями и медицинболами.

Раздел 4. Техническая подготовка – 30 часов.

Теория. Правила безопасного выполнения технических действий. Объяснение правильного выполнения технических действий.

Практика. Выход и передвижения в стойках шико дачи, камаете дачи.

Выполнение ударов руками (уракен, шуто), ударов ногами (маваши гери чудан, гедан, дзедан, кансэцу гери, ёко гери, хайсоку гери, ороши учи какато, ороши сото какато), махов ногами (ёко киаге).

Блоки (мороте учи уке, учи уке гедан барай, мороте дзедан уке, шуто мавашу уке, мае шуто мавашу уке).

Ката пинан соно ичи, пинан соно ни, пинан соно сан.

Раздел 5. Тактическая подготовка – 30 часов.

Теория. Моделирование боя, анализ проведенного учебного поединка.

Практика. Бой с воображаемым противником. Поединок «Зеркало». Учебный спарринг. Конратака, выход из контратаки. Развитие контратаки. Спарринг по заданию. Уход с линии атаки от партнера. Выполнение удара с уходом в сторону.

Раздел 6. Психологическая подготовка – 12 часов.

Теория. Виды психологической подготовки. Типы состояний, возникающих у спортсмена в соревновательный и предсоревновательный период. Упражнения для снятия стрессовых состояний.

Практика. Выполнение различных упражнений в условиях моделирования спортивной деятельности.

Раздел 7. Медицинские, медико-биологические мероприятия – 6 часов.

Теория. Профилактика травматизма при занятии спортом. Правила оказания первой медицинской помощи. Антидопинговые правила и их соблюдение.

Практика. Прохождение медицинского осмотра перед началом занятий и в течение учебного года. Оказание первой медицинской помощи.

Раздел 8. Восстановительные мероприятия – 6 часов.

Теория. Формирование навыков распределения времени в течение дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).

Практика. Составление режима дня, режима питания с учетом тренировочной нагрузки.

Раздел 9. Участие в соревнованиях – согласно графику соревнований.

Теория. Техника безопасности. Правила состязаний.

Практика. Участие в соревнованиях клубного и регионального уровня.

Раздел 10. Контрольные мероприятия – 6 часов.

Теория. Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.

Практика. Выполнение квалификационных нормативов на ученическую степень (8-7 кю). Сдача контрольно-переводных нормативов.

Раздел 11. Итоговое занятие – 2 часа.

Теория. Инструктаж по технике безопасности в период летних каникул. Правила поведения в обществе.

Практика. Групповые эстафеты, соревнования. Анализ деятельности обучающихся за учебный год.

Продвинутый уровень (5 год обучения)

Учебный план

№	Название раздела, тема	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		всего часов	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	входной контроль, собеседование
2.	Общая физическая подготовка	188	6	182	тестирование, сдача спортивных нормативов
3.	Специальная физическая подготовка	66	4	62	тестирование, сдача спортивных нормативов
4.	Техническая подготовка	38	2	36	выполнение технической программы уровня 6 кю.
5.	Тактическая подготовка	38	2	36	участие в соревнованиях муниципального и областного уровня
6.	Психологическая подготовка	14	6	8	собеседование

7.	Инструкторская практика	4	1	3	помощь в проведении учебно-тренировочных занятий в присутствии тренера
8.	Судейская практика	4	1	3	участие в организации соревнований клубного уровня
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	8	1	7	собеседование
10.	Восстановительные мероприятия	8	6	2	собеседование
11.	Участие в спортивных соревнованиях	Согласно графику соревнований			
12.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	8	1	7	контроль за выполнением нормативов на ученическую степень 6 кю, тестирование
13.	Итоговое занятие	2	1	1	анализ деятельности обучающихся
Всего		380	32	348	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Вводное занятие – 2 часа.

Теория. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в киокусинкай. Правила обращения со спортивным инвентарем. Спортивная форма и правила её ношения.

Практика. Входной контроль. Диагностика физической подготовки обучающихся.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП) – 188 часов

Теория. Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.

Практика. Упражнения на развитие координации, силы, гибкости.

Комплекс прыжковых разминочных упражнений. Групповые прыжки с места. Перепрыгивание с упором через партнера и нескольких партнеров

подряд. Приседания с утяжелением, отжимание на различных ударных частях, кувырок вперед и назад, выполнение кувырка из боевой стойки.

Выполнение заднего моста из стойки с помощью партнера.

Ходьба на руках до 6м. «Колесо».

Комплекс силовых упражнений с партнером, с резиновым жгутом. Упражнения с гантелями до 6 кг. Упражнение с «Блинами» до 10 кг.

Освоение навыков виса и упоров. Раскачивание и отжимание на брусьях 15-20 раз. Подтягивание на перекладине, подъем с переворотом, выход силы.

Выполнение по звуковому сигналу различных движений во время легкого бега. Игры с элементами борьбы.

Бег с максимальной скоростью. Бег с ускорениями. Челночный бег. Бег с прыжками.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП) – 66 часа.

Теория. Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.

Практика. Силовые упражнения на скорость. Имитация по звуковому сигналу на скорость.

«Зеркальное выполнение упражнений» (смена толчковой и маховой ноги, работа на спортивных снарядах не ведущей рукой). Выполнение упражнений с закрытыми глазами.

Задание на точность дифференцирования силовых временных и пространственных параметров.

Выполнение упражнений с гантелями, грифами, утяжелителями и медицинболами.

Раздел 4. Техническая подготовка – 38 часов.

Теория. Правила безопасного выполнения технических действий. Объяснение правильного выполнения технических действий.

Практика. Выход и передвижения в стойках цураши дачи, каке дачи.

Выполнение ударов руками (тэтцуи), ударов ногами (уширо гери).

Блоки (дзедан уке гедан барай, сото уке гедан барай, маваши гедан барай).

Ката пинан соно ён, пинан соно го.

Раздел 5. Тактическая подготовка – 38 часов.

Теория. Моделирование боя, анализ проведенного учебного поединка.

Практика. Бой с воображаемым противником. Поединок «Зеркало». Учебный спарринг. Конратака, выход из контратаки. Развитие контратаки. Спарринг по заданию. Уход с линии атаки от партнера. Выполнение удара с уходом в сторону.

Раздел 6. Психологическая подготовка – 14 часов.

Теория. Виды психологической подготовки. Типы состояний, возникающих у спортсмена в соревновательный и предсоревновательный период. Упражнения для снятия стрессовых состояний.

Практика. Выполнение различных упражнения в условиях моделирования спортивной деятельности.

Раздел 7. Инструкторская практика – 4 часа.

Теория. Овладение принятой в киокусинкай карате терминологией.

Практика. Помощь в проведение учебно-тренировочных занятий в присутствии тренера-преподавателя (проведение разминки, заминки).

Раздел 8. Судейская практика – 4 часа.

Теория. Место для проведения соревнований. Основы судейской работы. Изучение правил проведения соревнований по киокусинкай карате в дисциплинах «ката» и «кумите».

Практика. Привлечение к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Раздел 9. Медицинские, медико-биологические мероприятия – 8 часов.

Теория. Физиологические особенности организма. Понятие травматизма. Профилактика травматизма. Антидопинговые правила и их соблюдение.

Практика. Прохождение медицинского осмотра перед началом занятий и в течение учебного года.

Раздел 10. Восстановительные мероприятия – 8 часов.

Теория. Формирование навыков распределения времени в течение дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).

Практика. Составление режима дня, режима питания с учетом тренировочной нагрузки.

Раздел 11. Участие в соревнованиях – согласно графику соревнований.

Теория. Техника безопасности. Правила состязаний.

Практика. Участие в соревнованиях клубного и регионального уровня.

Раздел 12. Контрольные мероприятия – 8 часов.

Теория. Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.

Практика. Выполнение квалификационных нормативов на ученическую степень (6 кю). Сдача контрольно-переводных нормативов.

Раздел 13. Итоговое занятие – 2 часа.

Теория. Инструктаж по технике безопасности в период летних каникул. Правила поведения в обществе.

Практика. Групповые эстафеты, соревнования. Анализ деятельности обучающихся за учебный год.

Продвинутый уровень (6 год обучения)

Учебный план

№	Название раздела, тема	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		всего часов	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	входной контроль, собеседование
2.	Общая физическая подготовка	188	6	182	тестирование, сдача спортивных нормативов
3.	Специальная физическая подготовка	66	4	62	тестирование, сдача спортивных нормативов
4.	Техническая подготовка	38	2	36	выполнение технической программы уровня 6 кю.
5.	Тактическая подготовка	38	2	36	участие в соревнованиях муниципального и областного уровня
6.	Психологическая подготовка	14	6	8	собеседование
7.	Инструкторская практика	4	1	3	помощь в проведении учебно- тренировочных занятий в присутствии тренера
8.	Судейская практика	4	1	3	участие в организации соревнований клубного уровня
9.	Медицинские, медико- биологические мероприятия	8	1	7	собеседование
10.	Восстановительные мероприятия	8	6	2	собеседование
11.	Участие в	Согласно графику соревнований			

	спортивных соревнованиях				
12.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	8	1	7	контроль за выполнением нормативов на ученическую степень 6 кю, тестирование
13.	Итоговое занятие	2	1	1	анализ деятельности обучающихся
Всего		380	32	348	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Вводное занятие – 2 часа.

Теория. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в киокусинкай. Правила обращения со спортивным инвентарем. Спортивная форма и правила её ношения.

Практика. Входной контроль. Диагностика физической подготовки обучающихся.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП) – 188 часов

Теория. Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.

Практика. Упражнения на развитие координации, силы, гибкости.

Комплекс прыжковых разминочных упражнений. Групповые прыжки с места. Перепрыгивание с упором через партнера и нескольких партнеров подряд. Приседания с утяжелением, отжимание на различных ударных частях, кувырок вперед и назад, выполнение кувырка из боевой стойки.

Выполнение заднего моста из стойки с помощью партнера.

Ходьба на руках до 6м. «Колесо».

Комплекс силовых упражнений с партнером, с резиновым жгутом. Упражнения с гантелями до 8 кг. Упражнение с «Блинами» до 10 кг.

Освоение навыков виса и упоров. Раскачивание и отжимание на брусках 20-25 раз. Подтягивание на перекладине, подъем с переворотом, выход силы.

Выполнение по звуковому сигналу различных движений во время легкого бега. Игры с элементами борьбы.

Бег с максимальной скоростью. Бег с ускорениями. Челночный бег. Бег с прыжками.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП) – 66 часа.

Теория. Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.

Практика. Силовые упражнения на скорость. Имитация по звуковому сигналу на скорость.

«Зеркальное выполнение упражнений» (смена толчковой и маховой ноги, работа на спортивных снарядах не ведущей рукой). Выполнение упражнений с закрытыми глазами.

Задание на точность дифференцирования силовых временных и пространственных параметров.

Выполнение упражнений с гантелями, грифами, утяжелителями и медицинскими болами.

Раздел 4. Техническая подготовка – 38 часов.

Теория. Правила безопасного выполнения технических действий. Объяснение правильного выполнения технических действий.

Практика. Выход и передвижения в стойках некоаши дачи, моро аши дачи.

Выполнение ударов руками (сейкен юн цуки, шотэй), ударов ногами (уширо маваши гери гедан, чудан, дзедан).

Блоки (сейкен джуджи уке, шуто джуджи уке).

Ката тайкиоку соно ичи ура, тайкиоку соно ни ура, санчин но ката.

Раздел 5. Тактическая подготовка – 38 часов.

Теория. Моделирование боя, анализ проведенного учебного поединка.

Практика. Бой с воображаемым противником. Поединок «Зеркало». Учебный спарринг. Конратака, выход из конратаки. Развитие конратаки. Спарринг по заданию. Уход с линии атаки от партнера. Выполнение удара с уходом в сторону.

Раздел 6. Психологическая подготовка – 14 часов.

Теория. Виды психологической подготовки. Типы состояний, возникающих у спортсмена в соревновательный и предсоревновательный период. Упражнения для снятия стрессовых состояний.

Практика. Выполнение различных упражнений в условиях моделирования спортивной деятельности.

Раздел 7. Инструкторская практика – 4 часа.

Теория. Овладение принятой в киокусинкай карате терминологией. Овладение основными методами построения тренировочного занятия (разминка, основная, заключительная часть).

Практика. Проведение учебно-тренировочного занятия по заданной теме в присутствии тренера-преподавателя.

Раздел 8. Судейская практика – 4 часа.

Теория. Изучение правил проведения соревнований по киокусинкай карате в дисциплинах «ката» и «кумите».

Практика. Привлечение к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Раздел 9. Медицинские, медико-биологические мероприятия – 8 часов.

Теория. Понятие травматизма. Профилактика травматизма. Перетренированность/нетренированность. Синдром

"перетренированности". Антидопинговые правила и их соблюдение.

Практика. Прохождение медицинского осмотра перед началом занятий и в течение учебного года.

Раздел 10. Восстановительные мероприятия – 8 часов.

Теория. Формирование навыков распределения времени в течение дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).

Практика. Составление режима дня, режима питания с учетом тренировочной нагрузки.

Раздел 11. Участие в соревнованиях – согласно графику соревнований.

Теория. Техника безопасности. Правила состязаний.

Практика. Участие в соревнованиях клубного и регионального уровня.

Раздел 12. Контрольные мероприятия – 8 часов.

Теория. Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.

Практика. Выполнение квалификационных нормативов на ученическую степень (5 кю). Сдача контрольно-переводных нормативов.

Раздел 13. Итоговое занятие – 2 часа.

Теория. Инструктаж по технике безопасности в период летних каникул. Правила поведения в обществе.

Практика. Групповые эстафеты, соревнования. Анализ деятельности обучающихся за учебный год.

Продвинутый уровень (7 год обучения)

Учебный план

№	Название раздела, тема	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		всего часов	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	входной контроль, собеседование
2.	Общая физическая подготовка	188	6	182	тестирование, сдача спортивных нормативов
3.	Специальная физическая подготовка	66	4	62	тестирование, сдача спортивных нормативов
4.	Техническая подготовка	38	2	36	выполнение технической

					программы уровня 6 кю.
5.	Тактическая подготовка	38	2	36	участие в соревнованиях муниципального и областного уровня
6.	Психологическая подготовка	14	6	8	собеседование
7.	Инструкторская практика	4	1	3	помощь в проведении учебно- тренировочных занятий в присутствие тренера
8.	Судейская практика	4	1	3	участие в организации соревнований клубного уровня
9.	Медицинские, медико- биологические мероприятия	8	1	7	собеседование
10.	Восстановительные мероприятия	8	6	2	собеседование
11.	Участие в спортивных соревнованиях	Согласно графику соревнований			
12.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	8	1	7	контроль за выполнением нормативов на ученическую степень 6 кю, тестирование
13.	Итоговое занятие	2	1	1	анализ деятельности обучающихся
Всего		380	32	348	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Вводное занятие – 2 часа.

Теория. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в киокусинкай. Правила обращения со спортивным инвентарем. Спортивная форма и правила её ношения.

Практика. Входной контроль. Диагностика физической подготовки обучающихся.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП) – 188 часов

Теория. Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.

Практика. Упражнения на развитие координации, силы, гибкости.

Комплекс прыжковых разминочных упражнений. Групповые прыжки с места. Перепрыгивание с упором через партнера и нескольких партнеров подряд. Приседания с утяжелением, отжимание на различных ударных частях, кувырок вперед и назад, выполнение кувырка из боевой стойки.

Выполнение заднего моста из стойки с помощью партнера.

Ходьба на руках до 6м. «Колесо».

Комплекс силовых упражнений с партнером, с резиновым жгутом. Упражнения с гантелями до 8 кг. Упражнение с «Блинами» до 10 кг.

Освоение навыков вися и упоров. Раскачивание и отжимание на брусках 20-25 раз. Подтягивание на перекладине, подъем с переворотом, выход силы.

Выполнение по звуковому сигналу различных движений во время легкого бега. Игры с элементами борьбы.

Бег с максимальной скоростью. Бег с ускорениями. Челночный бег. Бег с прыжками.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП) – 66 часа.

Теория. Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.

Практика. Силовые упражнения на скорость. Имитация по звуковому сигналу на скорость.

«Зеркальное выполнение упражнений» (смена толчковой и маховой ноги, работа на спортивных снарядах не ведущей рукой). Выполнение упражнений с закрытыми глазами.

Задание на точность дифференцирования силовых временных и пространственных параметров.

Выполнение упражнений с гантелями, грифами, утяжелителями и медицинболами.

Раздел 4. Техническая подготовка – 38 часов.

Теория. Правила безопасного выполнения технических действий. Объяснение правильного выполнения технических действий.

Практика. Выход и передвижения в изученных ранее стойках.

Выполнение ударов руками (хиджи, хиракен), ударов ногами (какато гери, каке гери).

Блоки (шотэй уке, мороте уке, гедан шуто мороте уке).

Ката тайкиоку соно сан ура, цуки-но-ката.

Раздел 5. Тактическая подготовка – 38 часов.

Теория. Моделирование боя, анализ проведенного учебного поединка.

Практика. Бой с воображаемым противником. Поединок «Зеркало». Учебный спарринг. Конратака, выход из конратаки. Развитие конратаки. Спарринг по заданию. Уход с линии атаки от партнера. Выполнение удара с уходом в сторону.

Раздел 6. Психологическая подготовка – 14 часов.

Теория. Виды психологической подготовки. Типы состояний, возникающих у спортсмена в соревновательный и предсоревновательный период. Упражнения для снятия стрессовых состояний.

Практика. Выполнение различных упражнения в условиях моделирования спортивной деятельности.

Раздел 7. Инструкторская практика – 4 часа.

Теория. Овладение принятой в киокусинкай карате терминологией. Овладение основными методами построения тренировочного занятия (разминка, основная, заключительная часть).

Практика. Самостоятельное составление конспекта занятия, проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки в отсутствие тренера-преподавателя.

Раздел 8. Судейская практика – 4 часа.

Теория. Изучение правил проведения соревнований по киокусинкай карате в дисциплинах «ката» и «кумите».

Практика. Привлечение к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Раздел 9. Медицинские, медико-биологические мероприятия – 8 часов.

Теория. Понятие травматизма. Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность. Синдром "перетренированности". Антидопинговые правила и их соблюдение.

Практика. Прохождение медицинского осмотра перед началом занятий и в течение учебного года.

Раздел 10. Восстановительные мероприятия – 8 часов.

Теория. Формирование навыков распределения времени в течение дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).

Практика. Составление режима дня, режима питания с учетом тренировочной нагрузки.

Раздел 11. Участие в соревнованиях – согласно графику соревнований.

Теория. Техника безопасности. Правила состязаний.

Практика. Участие в соревнованиях клубного и регионального уровня.

Раздел 12. Контрольные мероприятия – 8 часов.

Теория. Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.

Практика. Выполнение квалификационных нормативов на ученическую степень (4-3 кю). Сдача контрольно-переводных нормативов.

Раздел 13. Итоговое занятие – 2 часа.

Теория. Инструктаж по технике безопасности в период летних каникул. Правила поведения в обществе.

Практика. Групповые эстафеты, соревнования. Анализ деятельности обучающихся за учебный год.

1.4. Планируемые результаты

Предметные результаты:

По итогам обучения **на стартовом уровне**, обучающиеся **будут знать:**

- краткие сведения о строении и функциях организма человека;
- о здоровом образе жизни и режиме спортсмена;
- правила личной гигиены и профилактики травматизма;
- правила оказания доврачебной помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями;
- историю развития киокусинкай карате.

будут уметь:

- выполнять упражнения общей физической подготовки;
- выполнять специальные элементы техники и тактики киокусинкай карате;
- выполнять контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- участвовать в соревнованиях.

По итогам обучения **на базовом уровне**, обучающиеся

будут знать:

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- средства и методы воспитания специальных физических качеств;

будут уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия: выполнять удары руками и ногами, различные стойки, перемещения в стойках;
- демонстрировать физическую подготовленность среднего уровня;
- самостоятельно выполнять упражнения на развитие таких качеств как: быстрота, координация движений, выносливость, сила, гибкость;
- участвовать в турнирах и соревнованиях;

По итогам обучения **на продвинутом уровне**, обучающиеся

будут знать:

- методы самоконтроля, психо-функциональные особенности собственного организма;
- правила организации и проведения соревнований по киокусинкай карате, методику судейства.

будут уметь:

- владеть знаниями по основам техники и тактики в киокусинкай карате;
- технически правильно осуществлять двигательные действия;
- самостоятельно выполнять упражнения на развитие основных физических способностей и специальных качеств теннисиста: быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости;
- демонстрировать физическую подготовленность;
- участвовать в соревнованиях и добиваться высоких спортивных результатов.

Личностные результаты обучающихся:

- осознание себя частью, членом коллектива объединения,
- чувство гордости и сопричастности к жизни коллектива;
- осознание себя гражданином страны, ответственным за её будущее;
- уважительное отношение к истории страны, её прошлым и современным достижениям.

По итогам обучения по Программе у обучающихся

будут развиты:

- физические качества, необходимые в настольном киокусинкай карате: концентрация внимания, быстрота, координация, выносливость, сила, гибкость;
- практические умения в организации и проведении самостоятельных форм занятий;
- познавательная активность, самостоятельность и инициативность, дисциплинированность, трудолюбие;
- высоконравственные и волевые качества личности; такие качества характера как смелость, преодоление страха, оптимизм, целеустремленность, воля к победе;

будут сформированы:

- навыки автоматизма при выполнении двигательного действия;
- навыки психологической устойчивости;
- навыки общения в коллективе, организованность, ответственность;
- устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни.

Метапредметные результаты

По итогам обучения обучающиеся овладеют универсальными учебными действиями, **будут уметь:**

- контролировать и оценивать свои действия; вносить соответствующие коррективы в их выполнение;
- самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера;
- анализировать информацию (критическая оценка, оценка достоверности);
- проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач;
- формулировать собственное мнение и позицию, задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Формы контроля и оценочные материалы

Формы контроля и оценочные материалы служат для определения результативности освоения Программы обучающимися.

Формой аттестации и контроля являются:

- входное тестирование: определение уровня развития физических качеств обучающихся, выполняется на первом занятии;
- текущий контроль: проверка знаний и навыков, полученных в ходе освоения программы (производится на каждом занятии в виде практических заданий, педагогического наблюдения, взаимоконтроля и самоконтроля);
- промежуточная аттестация: проверка знаний и навыков, полученных в ходе освоения программы за первое полугодие, проходит в форме приема контрольных нормативов по СФП;

– итоговая аттестация: проверка знаний и навыков, полученных в ходе освоения программы за год, проходит в форме соревнования.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения, и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Диагностика результатов проводится в виде:

- контрольных тренировок;
- контрольного тестирования;
- турниры, соревнования.

Входной контроль

Входной контроль проводится на первом учебном занятии в сентябре.

Промежуточный и итоговый контроль

Промежуточный контроль проводится по окончании 1-ого полугодия учебного года в декабре.

Итоговый контроль проводится по окончании учебного года в мае.

Контрольные нормативы для определения уровня общей физической и специальной физической подготовки обучающихся

Нормативные требования стартового уровня подготовки

Развиваемое физическое качество	Норматив	Мальчики			Девочки		
		56	46	36	56	46	36
Быстрота	Бег на 30м	5.2	5.6	6.1	5.6	6.1	6.3
Координация	Челночный бег 3X10м	8.4	8.8	9.3	8.9	9.3	9.7
Выносливость	Бег 500м (мин)	2.05	2.20	2.40	2.20	2.40	3.00
Сила	Подтягивание на перекладине (мальчики)	6	4	2	-	-	-
Силовая выносливость	Подъём туловища, лежа на спине	11	9	7	9	7	5
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	16	11	6	11	7	2
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	155	135	130	145	135	115

Нормативные требования базового уровня подготовки

Развиваемое физическое	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки

качество		
Ката		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6 с)	Бег на 30 м (не более 6,4 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 13 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 13,2 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 10 мин)	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 9 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 1 раза)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 12 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 10 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Нормативные требования продвинутого уровня подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 4,8 с)	Бег на 30 м (не более 5,4 с)
Выносливость	Бег на 1000 м (не более 3,5 мин)	Бег на 800 м (не более 3,5 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 14 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 13 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 24 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (не менее 20 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

2.2. Условия реализации Программы

Материально-технические условия реализации Программы

Для успешной реализации данной Программы необходимы:

– спортивный зал;

- раздевалки для девочек и мальчиков;
- душевые.

Требования по освещению и проветриванию помещений должны соответствовать СанПиН по организации образовательной деятельности.

Оборудование и спортивный инвентарь для занятий:

- гантели переменной массы (от 0,5 до 6 кг) – 3 комплекта;
- гири спортивные (6, 8, 10, 16, 24, 32 кг) – 1 комплект;
- лапа боксерская – 5 пар;
- макивара – 10 шт.
- мат гимнастический – 5 шт.
- медицинболы (от 1 до 20 кг) – по 10 шт.
- мешок боксерский – 5 шт.
- напольное покрытие татами – комплект 120 листов;
- секундомер – 1 шт.
- скакалка гимнастическая – 22 шт.
- скамейка гимнастическая – 2 шт.
- турник навесной на гимнастическую стенку – 3 шт.
- щит – 10 шт.
- рыцарь – 5 шт.
- эспандер (резина) – 10 шт.
- плеобокс – 10 шт.
- силовая рама – 1 шт.
- скамья для жима – 1 шт.
- гриф (10, 20 кг) – 2 шт.
- диски (от 1,25 до 25 кг) – комплект.

Учебно-методическое обеспечение Программы

В процессе обучения широко применяются разнообразные формы и методы проведения занятий:

- словесный (объяснение, рассказ, замечание, команды, указания);
- наглядный (показ упражнений тренером, наглядные пособия, видеофильмы);
- практический (упражнения, игра, соревнование, круговая тренировка).

Главным из практических методов является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Примерная структура тренировочного занятия:

Части занятия	Содержание	Дозировка (мин.)	Методические указания
----------------------	-------------------	-----------------------------	----------------------------------

Вводная	Построение, постановка задач на занятие.	5 мин.	Опрос о самочувствии, оглашение плана занятия
Подготовительная	Ритуал.	5 мин.	Обратить внимание на прямое положение спины
	Комплекс разминочных общеукрепляющих упражнений.	10 мин.	Разминочные упражнения выполняются под счёт, в координации с дыханием.
	Подготовительные упражнения (различные элементы базовой техники – кихон)	15 мин.	Подготовительные упражнения выполняются медленно.
Основная	Отработка элементов с партнером и без партнера. Упражнения на развитие физических качеств.	15 мин.	
		15 мин.	
Заключительная	Игра или игровые упражнения на развитие быстроты и ловкости.	15 мин.	Игры подбираются в соответствии с возрастом как из общего курса, так и специализированного.
	Ходьба, упражнения на расслабление, проверка пульса, беседа, замечания по итогам занятия.	10 мин.	Темп спокойный.
ИТОГО		90 минут	

Воспитывающий компонент Программы

Воспитание является неотъемлемым, приоритетным аспектом образовательной деятельности, логично встроенным в содержание учебного процесса. Содержание воспитания находится в зависимости от уровня программы, этапа обучения, темы учебного занятия.

В процессе обучения особое внимание обращается на воспитание эмоциональной отзывчивости, культуры общения в детском коллективе.

История и традиции подразделения в содержании образовательной деятельности. Содержание воспитания:

- история развития и становления киокусинкай карате в разных странах мира;
- история развития и становления киокусинкай карате в России;
- история развития и становления киокусинкай карате в Амурской области;
- история развития и становления киокусинкай карате в Бурейском муниципальном округе.

Основы культуры по профилю деятельности в содержании образовательной деятельности. Содержание воспитания:

- культура поведения в коллективе на занятиях, на показательных выступлениях и соревнованиях;
- мотивированность самостоятельных занятий;
- активность и заинтересованность участия на локальных, региональных, всероссийских и международных турнирах, фестивалях и соревнованиях;
- адекватность восприятия профессиональной оценки;
- трудолюбие и работоспособность;
- перспективы профессионального роста в выбранном профиле деятельности;
- ответственность за качество тренировочного процесса и результата выполнения основных технических элементов, согласно содержанию учебно-тематического плана.

Основы социальной культуры в содержании образовательной деятельности. Содержание воспитания:

- общепринятые правила и нормы поведения на занятиях и соревнованиях;
- правила взаимодействия с партнером;
- права и обязанности гражданина;
- гуманистические принципы в отношениях с окружающими;
- оптимизм.

Формы воспитательной работы:

- встречи с выпускниками секции киокусинкай карате;
- мастер-классы выпускников секции киокусинкай карате.

Методы воспитания: рассказ, беседа, пример (педагогический, личный пример педагога), педагогическое требование, общественное мнение, воспитывающие ситуации, метод поощрения.

Технологии воспитательной работы: элементы методики коллективного воспитания, элементы методики коллективной творческой деятельности.

Оценивание результатов воспитательной работы происходит в процессе педагогического наблюдения на протяжении всего периода обучения.

Позиции педагогического наблюдения:

- активное участие во всех проводимых мероприятиях;
- осознанное стремление к продолжению занятий киокусинкай карате;
- конструктивное отношение к себе в деятельности, к мнению окружающих;
- привлечение к занятиям других детей;
- умение позитивно взаимодействовать в паре и группе;
- участие в социально-значимых мероприятиях и акциях;
- вежливость, доброжелательность, бесконфликтность поведения.

Методическое обеспечение Программы

№	Название раздела	Название и форма методического и дидактического материала
1.	Раздел 1. «Вводное занятие»	Инструкция по технике безопасности на занятиях.
2.	Раздел 2. «Общая физическая подготовка»	Контрольные задания, нормативы. Разработки спортивных игр и эстафет.
3.	Раздел 3. «Специальная физическая подготовка»	Контрольные задания, нормативы. Разработки спортивных игр и эстафет. Таблицы, схемы по распределению физической нагрузки.
4.	Раздел 4. «Техническая подготовка»	Фото- и видеоматериалы, карточки с терминологией.
5.	Раздел 5. «Тактическая подготовка»	Фото- и видеоматериалы, карточки с терминологией.
6.	Раздел 6. «Психологическая подготовка»	Упражнения, контрольные задания.
7.	Раздел 7. «Инструкторская практика»	Фото- и видеоматериалы, карточки с терминологией.
8.	Раздел 8. «Судейская практика»	Фото- и видеоматериалы, карточки с терминологией. Правила проведения соревнований по виду спорта «Киокусинкай карате».
9.	Раздел 9. «Медицинские,	Видеоматериалы, таблицы.

	медико-биологические мероприятия»	
10.	Раздел 10. «Восстановительные мероприятия»	Фото- и видеоматериалы.
11.	Раздел 11. «Участие в спортивных соревнованиях»	Положения о соревнованиях и турнирах по виду спорта
12.	Раздел 12. «Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)»	Таблицы со спортивными нормативами по физической и специальной подготовке.
13.	Раздел 13. «Итоговое занятие»	Контрольные задания, нормативы. Разработки спортивных игр и эстафет.

Учебно-информационное обеспечение Программы

Нормативно-правовые акты и документы:

1. Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. от 31.07.2020 №304-ФЗ, от 02.07.2021 №322-ФЗ).

2. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р.

4. Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 №16).

5. Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 №467).

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 №61573).

7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 02 «Об утверждении санитарных правил СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 29.01.2021 N 62296).

8. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы):

приложение к письму Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3242.

9. Устав МАУ ДОД ЦВР Бурейского муниципального округа.

10. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МАУ ДОД ЦВР, утвержденное приказом от 30.12.2022 №118.

11. Положение о режиме занятий в МАУ ДОД ЦВР (приложение №4 приказа учреждения от 31.08.2023 №54).

12. Положение об аттестации обучающихся МАУ ДОД ЦВР (приложение №2 приказа учреждения от 31.08.2023 №54).

Кадровое обеспечение Программы.

Реализацию программы осуществляет тренер-преподаватель Кузнецов Валентин Александрович. Образование среднее специальное (Благовещенский техникум физической культуры), имеет первую квалификационную категорию по должности «тренер-преподаватель».

Тренер-преподаватель соответствует требованиям Профессионального стандарта педагога дополнительного образования детей и взрослых, утверждённым приказом Министерства труда России от 22.09.2021 №652н.

2.3. Календарный учебный график.

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество во учебных недель	Количество во учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
Первый (стартовый)	01.09. текущего года	25.05. текущего года	38	114	228	3 раза в неделю по 2 часа
Второй (базовый)	01.09. текущего	25.05. текущего	38	152	304	4 раза в неделю

	о уч. года	о уч. года				по 2 часа
Третий (базовый)	01.09. текущег о уч. года	25.05 текущег о уч. года	38	152	304	4 раза в неделю по 2 часа
Четвертый (базовый)	01.09. текущег о уч. года	25.05 текущег о уч. года	38	152	304	4 раза в неделю по 2 часа
Пятый (продвинуты й)	01.09. текущег о уч. года	25.05 текущег о уч. года	38	190	380	5 раз в неделю по 2 часа
Шестой (продвинуты й)	01.09. текущег о уч. года	25.05 текущег о уч. года	38	190	380	5 раз в неделю по 2 часа
Седьмой (продвинуты й)	01.09. текущег о уч. года	25.05 текущег о уч. года	38	190	380	5 раз в неделю по 2 часа

Учебный процесс начинается с 1 сентября и завершается 25 мая каждого учебного года. В период освоения программы каникулы не предусмотрены.

3. Список литературы

Список литературы для тренера-преподавателя

1. Белый, К.В. Правила вида спорта «Киокусинкай»: утв. Министерством спорта и туризма 02.04.2010. Пр. №277 / К.В. Белый [и др.]. – М.: Принтграфик, 2010. – 36 с.
2. Гиорганашвили, Д.М. Каратэ-до / Д.М. Гиорганашвили. – М.: SVR-АРГУС, 2014. – 600 с.
3. Горбылев, А.М. Боевое каратэ Оямы Масутацу / А.М. Горбылев, О. Артеменко // Додзё. Воинские искусства Японии: научн.-метод. и учеб.-практ. сб. – М., 2000. – № 3. – С. 2-47.

4. Горбылёв, А.М. Становление школы Киокусинкай / А.М. Горбылёв / Додзе: воинские искусства Японии. – 2000. – №4. – С. 17-38.
5. Иванов-Катанский, С.А. Высшая техника каратэ / С.А. Иванов-Катанский. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2015. – 528 с.
6. Каштанов, Н. Каноны каратэ. Формирование духовности средствами каратэ-до / Н. Каштанов. – М.: Феникс, 2007. – 240 с.
7. Лапшин, С.А. Каратэ-до. Основная техника и методика преподавания / С.А. Лапшин. – М.: Донецк, 2016. – 448 с.
8. Масутацу, О. Классическое каратэ / Масутацу О.; пер. с англ. – М.: ЭКСМО, 2006. – 256 с.
9. Масутацу, О. Путь к истине / Масутацу О.; пер. с англ. – М.: Кислород, 2001. – 112 с.
10. Накаяма, М. Динамика каратэ / М. Накаяма; пер. с англ. А. Куликова. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003. – 304 с.
11. Никитюк, Б.А. Анатомия и спортивная морфология (практикум). Учебное пособие для институтов физической культуры / Б.А. Никитюк, А.А. Гладышева. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 208 с.

Список литературы для обучающихся

1. Зуев, Ю.Ф. Киокушинкай – практический курс [текст] // БИП. – 1995. – № 6. – С. 40-42.
2. Иванов-Катанский, С.А. Базовая техника каратэ / С.А. Иванов-Катанский. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999. – 542 с.
3. Лапшин, С.А. Каратэ-до. Ката для начинающих и мастеров / С.А. Лапшин. – Донецк.: Сталкер, 1996. – 336 с.

Список литературы для родителей

1. Микрюков, В.Ю. Каратэ в школе // Спорт в школе. – 1999, № 41/42. – С. 50-53.
2. Пфлюгер, А. Каратэ. Основы тренировок и соревнований / А. Пфлюгер. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1998. – 96 с.
3. Степанов, С.В. Киокушинкай каратэ-до. Философия. Теория. Практика / С.В. Степанов. – Изд-во Урал. ун-та, 2003. – 384 с.