

Департамента образования города Екатеринбурга  
Управление образования Кировского района  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 43  
с углубленным изучением отдельных предметов

РЕКОМЕНДОВАНО  
педагогическим советом  
МАОУ СОШ № 43  
От «31» марта 2020г.  
Протокол № 5



УТВЕРЖДЕНО:  
Директор МАОУ СОШ № 43

Е.Г. Белова

Приказ № 14 от «31» марта 2020г.

**Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Каратэ. Киокушинкай»**

Возраст обучающихся: 6 - 17 лет

Срок реализации: 4 года

Автор-составитель:  
Барнашев Константин Евгеньевич,  
педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург  
2020

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Каратэ. Киокушинкай»
Составитель программы	Барнашев Константин Евгеньевич, педагог дополнительного образования
Направленность программы	Физкультурно- спортивная
Форма реализации программы	Групповая, очная
Срок реализации программы	4 года
Возраст обучающихся	6-17 лет
Категория обучающихся	обучающиеся 1-11 классов
Уровень освоения программы	разноуровневая
Краткая аннотация программы дополнительного образования детей	<p>дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Каратэ Киокушинкай» предназначена для физического и духовно-нравственного воспитания. Программа предусматривает: развитие общих физических качеств, развитие специальных физических качеств, изучение техники и тактики каратэ, участие в соревнованиях, сдача контрольных нормативов по общей и специальной подготовке, а также аттестации на пояса.</p> <p>Предназначена для детей, подростков и молодежи от 6 лет до 17 лет.</p> <p>Содержание программы направлено на формирование ценностных ориентаций на здоровьесбережение обучающихся.</p> <p>Программа создает условия для реализации личностных потребностей достижения целей, личностного развития.</p> <p>Программа является составительской.</p>

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» / №273-ФЗ от 29.12.2012/;
- Концепции развития дополнительного образования /распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 г. №1726-р 2014/;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России /А.Я. Данилюк, А.М. Кондаков, В.А. Тишков – М.: Просвещение, 2010/;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015);
- Федеральной целевой программы развития дополнительного образования детей в РФ до 2020 года;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года /распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. N 996 р-г/;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей";
- Устава МАОУ СОШ № 43 с углубленным изучением отдельных предметов;
- Положение о формах, периодичности и порядке контроля и аттестации обучающихся МАОУ СОШ № 43 с углубленным изучением отдельных предметов.

### **Пояснительная записка.**

Каратэ — это не только практичный стиль восточных единоборств, но и смысл жизни, критерий общения с социумом, способ самовыражения и самосовершенствования.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Каратэ Киокушинкай»- физкультурно-спортивной направленности, модифицированная. По продолжительности: программа долгосрочная – 4 года. Форма организации: объединение.

Программа обеспечивает последовательность и непрерывность всего процесса духовного и физического становления личности обучающихся.

В основу программы «Каратэ Киокушинкай» положены занятия по «Киокушинкай каратэ-до».

Программа составлена с учетом:

- передового опыта обучения и тренировки юных спортсменов Киокушинкай каратэ в России и Японии;
- результатов научных исследований по вопросам подготовки юных спортсменов;
- теоретико-методологического и практического опыта одного из основателей Киокушинкай каратэ в России С.В. Степанова.

Программы «Каратэ Киокушинкай» учитывает специфику дополнительного образования, в отличие от других современных программ, в данной программе большое внимание уделяется формированию ориентации обучающихся на здоровьесбережение.

Новизна данной программы «Каратэ Киокушинкай» 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.

В дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Каратэ Киокушинкай» отражается преемственность основных этапов подготовки – от подготовительного до продвинутого, что позволяет обучающимся освоить базу общей физической и других видов подготовки, а также необходимый уровень дисциплины и мотивации.

Физическая подготовка и техническое совершенство, основанные на морали высокой духовности, независимости от внешних условностей общества дают возможность личности вести соответствующий независимый здоровый образ жизни. В условиях школьного спортивного зала посредством каратэ достигается высокая двигательная активность небольшой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы.

Актуальность программы заключается в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей, создание условий, обеспечивающих развитие мотивации и способностей подрастающих поколений в познании, творчестве, труде и спорте, формирование активной гражданской позиции, культуры здорового образа жизни.

Подготовка спортсмена Киокушинкай каратэ от новичка до спортсмена высокого международного класса представляет собой единую систему, каждая часть которой взаимосвязана, взаимообусловлена по достижению определенной цели.

Педагогическая целесообразность 4х-летней программы каратэ Киокушинкай, как и многие другие виды спорта, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. Программа позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Каратэ Киокушинкай позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к спорту.

Важной причиной популярности каратэ является его доступность. Им, фактически может заниматься любой человек со средним здоровьем, независимо от возраста и пола. Кроме этого, популярность каратэ состоит в привлекательности восточного культурного «колорита» и признании его международным спортивным сообществом.

Благодаря каратэ, наряду с другими видами спорта, наиболее успешно решаются задачи общего физического развития воспитанников, разностороннее воздействие на организм, совершенствование функции всех органов и его двигательных способностей и духовного развития. Применение разнообразных технических элементов обеспечивает всестороннее гармоническое развитие морфологических и функциональных систем организма, а так же физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости), одновременно оказывая воздействие на координационные механизмы нервной системы, повышение ее пластичности. Как и любое другое боевое искусство, Киокусинкай каратэ-до - важная духовная сфера человеческой деятельности. Помимо практической пользы, занятия каратэ ведут учащихся к вершине самосовершенствования, познанию собственного духа, нравственному очищению, воспитывают чувство достоинства, умение преодолевать минутные слабости, помогают терпеливо добиваться поставленной цели, формируют мировоззрение учащихся, способность управлять своими эмоциями, концентрировать силу, воспитывать морально-волевые качества. Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Цель данной программы - развитие и укрепление здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям каратэ, формирование навыков здорового образа жизни, а также воспитание юных спортсменов.

### **Задачи программы.**

#### 1.Образовательные:

- формирование специальных знаний, умений и навыков в области боевых искусств;
- обучение приемам каратэ;
- обучение базовым тактическим навыкам, подготовка обучающихся к соревнованиям;
- обучение рациональному распределению времени, анализу результатов, как своей деятельности, так и деятельности других обучающихся.
- обучить самостоятельному использованию средств физического развития, элементов и приемов Киокусинкай каратэ-до.

#### 2.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.

#### 3.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.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы - 6 до 17 лет, учащиеся 1-11 классов.

Срок реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы - 4 года.

К занятиям допускаются обучающиеся имеющие медицинское заключение о состоянии здоровья.

### **Формы и режим занятий.**

Форма организации обучения – групповая. Группы по 10-15 человек. Форма проведения занятий: теоретические, практические, интерактивные и участие в соревнованиях.

Программа рассчитана:

- 108 часа для обучающихся 1 года обучения (6-8 лет). Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу.

- 228 часов для обучающихся 2 года обучения (8-10 лет). Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

- 228 часов для обучающихся 3 года обучения. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

- 228 часов для обучающихся 4 года обучения. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Программа включает в себя 5 основных разделов:

1. Изучение основ Киокушинкай каратэ. (Базовый кихон, Идо-Гейко, Ката).
2. Развитие общих физических качеств (ОФП).
3. Развитие специальных физических качеств (СФП).
4. Теоретические сведения (Ритуал Додзё, Этикет, знание традиций).
5. Участие в соревнованиях и сдача контрольных нормативов (Кю тест).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Каратэ Киокушинкай» многоуровневая:

Стартовый уровень - 1 год обучения.

Базовый уровень – 2, 3 год обучения.

Продвинутый уровень – 4 год обучения.

Каждый обучающийся может быть допущен к любому из представленных уровней.

Учебный план и содержание деятельности для каждой возрастной группы и каждого уровня имеет свои отличительные особенности, основанные на психологических и физических особенностях каждой возрастной группы.

### **Ожидаемые результаты.**

В результате освоения программы у обучающихся будут сформированы следующие компетенции:

**Физкультурно-оздоровительная:**

- освоение и применение приемов самообороны;
- освоение техники и нормативов для сдачи аттестации по каратэ.
- владение техническими навыками: работа с макиварами, лапами, а так же различным спортивным инвентарем для отработки ударов.
- владение навыками в спарринге с партнером;
- выполнения технически правильно боя с тенью;
- выполнение легких и сложных элементов акробатики, гимнастики, легкой атлетики;

- техника выполнения общих и специальных физических упражнений;
- умение организовать социально-полезную деятельность в коллективе (участие в соревнованиях, спортивных сборах, летних спортивных лагерях).

#### Общекультурная:

- знания к внешнему виду на занятии каратэ, умение складывать и одевать кимоно, особенности завязывания пояса;
- знание истории и этикета Каратэ;
- знание норм поведения, соблюдать правила этикета и уважение к старшим заложенного в каратэ Киокушинкай .
- освоение правил проведения соревнований и аттестации по каратэ.

#### Ценностно-смысловая:

- усвоение базовых ценностей «труд», «ответственность», «сила духа», «взаимовыручка», «социальное общение»

#### Коммуникативная:

- умение организовать совместную групповую деятельность при выполнении спортивного задания и нести личную ответственность;
- умение проводить публичные выступления в группе, на соревнованиях, аттестациях.

#### Личностного самосовершенствования:

- умение ставить перед собой цели, планировать и прогнозировать свою деятельность;
- соблюдение режима дня;
- стремление к самостоятельности в принятии решений и выбору сферы самореализации;
- владение навыками самообразования, стремление повышать свой культурный и спортивный уровень.
- научатся планировать и контролировать спортивную форму и подготовку.

#### Информационная:

- умение самостоятельно искать, систематизировать, критически оценивать получаемую из разных источников информацию.

### **Аттестация обучающихся.**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся:

- промежуточная аттестация - проводится по окончании каждого полугодия;
- итоговая аттестация - по результатам освоения программы.

Программа аттестации обучающихся включает в себя 4 компонента:

- компонент образовательной деятельности;
- компонент тренировочной деятельности;
- компонент теоретической подготовки;
- компонент воспитанности.

Компонент образовательной деятельности включает в себя:

- показатель тренировочной деятельности;
- показатель теоретической подготовленности;
- показатель воспитанности обучающихся.

Тренировочная деятельность оценивается по следующим критериям:

- объем тренировочных нагрузок;
- интенсивность физических нагрузок;
- техническая подготовленность;
- психологическая подготовленность.

Теоретическая подготовленность оценивается по уровню знаний обучающимися теоретического материала.

Воспитанность оценивается по следующим критериям:

- посещаемость занятий и своевременность прихода на них;
- степень проявления дисциплинированности, инициативности, активности и самостоятельности обучающихся;

- поведение в обществе и соблюдение правил этикета;
- уровень развития трудолюбия, настойчивости в преодолении трудностей;
- отношения со сверстниками и роль обучающегося в коллективе.

Формы проведения аттестации:

- сдача контрольных нормативов по физической подготовке;
- фото и видео записи фрагментов боев и тренировок;
- участие в спортивных праздниках и конкурсах;
- квалификационный экзамен на пояс по каратэ «Киокушинкай»;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях;
- педагогическое наблюдение;
- экспертная оценка;
- контрольные упражнения;
- тест-соревнования;
- собеседования;
- тестирование;
- взаимоаттестация обучаемых.
- сдача норм ГТО

Результаты аттестации представляются в виде зачета.



## 1 год обучения.

Задачи и преимущественная направленность учебно-воспитательного процесса:

- Формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям.
- Повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности.
- Воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной выносливости.
- Обучение приемам боевого искусства («школа» техники), совершенствование его в тактических действиях.
- Обучение тактическим действиям и совершенствование их.
- Воспитание чувства необходимости занятий физической культурой и спортом, желания стать здоровым человеком.

Учитывая, что по программе 1 года обучения занимается группа обучающихся школьного возраста 6-8 лет, тренировочный процесс у них нацелен больше на ОФП, подвижные игры и воспитание спортивной дисциплины. Соревновательная деятельность в этих группах отсутствует.

### **Учебный план**

Возраст обучающихся 6-8 лет (1 год обучения)

Занятия 3 раза в неделю по 1 часу – 108 часов

№ п/п	Наименование темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
1	Карате как система физического воспитания; История каратэ, биография М.Оямы	2	1	1	Опрос
2	Изучение основ Киокушинкай карате	53	2	51	Опрос, выполнение контрольного задания
3	Общая физическая подготовка:	31	1	30	Выполнение контрольного задания
4	Специальная физическая подготовка:	15	1	14	Выполнение контрольного задания
5	Теоретическая подготовка. Этикет.	4	2	2	Опрос
6	Участие в соревнованиях и контрольных нормативах.	3	1	2	Опрос, выполнение контрольного задания
	Итого	108	8	100	

## Содержание программы.

1 год обучения (6-7 лет)

### **Тема 1. Карате как система физического воспитания;**

Техника безопасности на занятиях. Основные требования к занимающимся в каратэ. Дисциплина и ее значение. Правила подвижных игр для младшего школьного возраста.

Практическая часть: Просмотр видеоматериала «Биография М.Оямы. Игра «Викторина»

### **Тема 2. Изучение основ Киокушинкай карате.**

Техника стоек. Стойки нападения и обороны. Стойки и основные положения в Идо - техника передвижений. Передвижения вперед и назад, влево, вправо. Передвижение в парах на три шага без сопротивления.

Практическая часть: кумите - тренировка в паре; обусловленный поединок и свободный бой (джию-кумитэ). Передвижение в парах на три шага без сопротивления. Выполнение кихон-ката, стоя на месте и в перемещении с использованием различных стоек. Нанесение ударов прямо перед собой, в различных направлениях.

Ката: Тайкёку сано ичи.

### **Тема 3. Общая физическая подготовка.**

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

Практическая часть. 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 вися на перекладине, отжимание в упоре лежа.

Освоение навыков в ловле и броске мяча: подвижные игры с мячом, эстафета с ловлей и передачей мяча, метание малого мяча с различными заданиями.

Развитие ловкости: имитация различных движений: пловца, лесоруба, гребца, баскетболиста и т.д. 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» «Маугли».

#### 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.

### **Тема 4. Специальная физическая подготовка.**

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

Практическая часть. 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», «хота на зверя».

### **Тема 5. Теоретическая подготовка. Этикет.**

Истоки борьбы карате. Основатель Мусутацу Ояма. Основные команды, подаваемые в карате. Правила обращения к учителю, друг к другу, к старшим.

Практическая часть: Просмотр видеоматериала «Биография М.Оямы, история карате. Игра «Викторина»

### **Тема 6. Участие в соревнованиях и сдача контрольных нормативов.**

Техника безопасности. Техника выполнения упражнений, правила состязаний.

Практическая часть. Групповые эстафеты, соревнования. Тестовые упражнения. Зачет.

### **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

<b>Год обучения</b>	<b>Первый год обучения (Белый ~10th Кю)</b>
Стойки	<ul style="list-style-type: none"><li>• Шиндзентай</li><li>• Хэйко- Дачи</li><li>• Кумитэ-но камаэ</li><li>• Дзенкуцу-Дачи</li></ul>
Кихон	Знание кихона на оранжевый пояс
Идо	<b>Дзенкуцу-Дачи</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ои-Цуки</li><li>• Гяку-Цуки</li><li>• Мороте-Цуки</li></ul>
Гибкость	Прикоснутся головой пола, сидя с широко разведенными ногами
Отжимания	10
Приседания	10
Подтягивания	3
Прыжки через пояс	Два раза
Ката	<ul style="list-style-type: none"><li>• Тайкёку сано ичи</li></ul>

## 2 год обучения.

Задачи и преимущественная направленность учебно-воспитательного процесса:

- дальнейшее совершенствование приемов и упражнений каратэ Киокушинкай;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня общей и специальной функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных нагрузок;
- начальный этап соревновательной деятельности;
- формирование способности к творческой вариативности технико-тактических действий каратиста;
- формирование ценностных ориентаций на здоровьесбережение в спортивной деятельности и здоровый образ жизни.

### **Учебный план**

Возраст обучающихся 8-10 лет

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа – 228 часов

№ п/п	Наименование темы	Всего часов	Теория	практика	Формы аттестации/контроля
1	Карате как система физического воспитания; Биография М.Ояма	2	1	1	Опрос
2	Изучение основ Киокушинкай карате	108	10	98	Опрос, выполнение контрольного задания
3	Общая физическая подготовка:	64	5	59	Выполнение контрольного задания
4	Специальная физическая подготовка:	28	2	26	Выполнение контрольного задания
5	Теоретическая подготовка: этикет, ритуал, знание традиций.	6	2	4	Опрос
6	Участие в соревнованиях, аттестациях и контрольных нормативах.	20	2	18	Опрос, выполнение контрольного задания
	Итого	228	22	206	

## Содержание программы.

2 год обучения (8-10 лет)

### Тема 1. Каратэ как система физического воспитания. Биография М.Ояма.

Правила поведения; этикет, принятые Всемирной организацией Киокушинкай каратэ; Киокушинкай каратэ в России. Выдающиеся российские мастера и чемпионы. Техника безопасности при занятиях каратэ. Практическая часть: Просмотр видеоматериала «История Каратэ», «Биография М.Оямы. Игра «Викторина»

### Тема 2. Изучение основ Киокушинкай карате.

Тачиката (стойки): хейсоку дачи, мусубу дачи, хэйко дачи, шидзентай, утихатидзи дачи, санчин дачи, дзэнкуцу дачи, киба дачи, цуруаши дачи.

Цуки (удары кулаками): сэйкэн чудан цуки, сэйкэн джодан цуки, сэйкэн аго учи, сэйкэн шита цуки, сэйкэнкаги цуки, хидзо учи, уракэн гамэн учи, уракэн саю учи, уракэн хидзо учи, уракэн маваши учи, шуто гамэн учи, шуто сакоцу учи, шуто сакоцу учикоми, шуто хидзо учи, шуто учи учи.

Ую (блоки): джодан укэ, чудан сото укэ, чудан учи укэ, гэдан барай, учи укэ гэдан барай.

Гэри (удары ногами): маэ кэагэ, учи маваши, сото маваши, хиза гэри, кин гэри, маэ гэри, маваши гэри, ёко гэри, канзэцу гэри, уширо гэри.

Идо (основные передвижения)

В дзэнкуцу дачи передвижения вперед и назад, поворот с добавлением одной техники (цуки, гэри, укэ).

Например: дзэнкуцу дачи + сэйкэн ой цуки или гяку цуки.

### Ката

Тайкеку соно ни, тайкеку соно сан, сокуги тайкёку ичи, пинан соно ич .

Кумите Якусоку кумите:

- блок рукой против атаки рукой (цуки);
- блок рукой против удара ногой;
- блок ногой против атаки ногой.

Джию-кумите – по 1 мин.

Критерий: рэйги (спокойствие, позиция)/ камаэ (готовность)/ кий.

### Тема 3. Общефизическая подготовка.

Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.

Практическая часть. 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 медицин-болами.

Освоение навыков вися 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.

### Тема 4. Специальная физическая подготовка.

Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.

Практическая часть. 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.

Спарринг по заданию. Уход от партнера, смещение с центра атаки.

Выполнение удара с уходом в сторону.

#### **Тема 5. Теоретическая подготовка.**

Этикет. Ритуалы. Значение традиций. Дисциплина и самодисциплина - традиционная черта бойца школы боевых искусств.

Основные ударные поверхности в карате. Ударные поверхности руки.

Ударные поверхности ноги.

Основные виды позиций. Ступени знаний: Цвета поясов на начальном этапе обучения.

Практическая часть. Игра «Викторина». Наглядный показ ритуалов.

#### **Тема 6. Участие в соревнованиях и контрольных нормативов.**

Техника безопасности. Нормативы. Техника выполнения упражнений. Правила состязаний.

Практическая часть. Выполнение квалификационных нормативов, согласно КЮ - тестам на белый и оранжевый пояс.

Участие в межклубных соревнованиях.

### **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

<b>Год обучения</b>	<b>Второй год обучения (10й-9й Кю)</b>	<b>Второй год обучения (9й-8й Кю )</b>
Стойки	<ul style="list-style-type: none"><li>• Дзенкуцу- Дачи</li><li>• Санчин-Дачи</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Кокуцу-Дачи</li><li>• Киба-Дачи</li><li>• Цураши-Дачи</li></ul>
Кихон	Знание всего кихона на оранжевый и синюю нашивку	Знание всего кихона на синий пояс
Идо	<ul style="list-style-type: none"><li>• Дзенкуцу-Дачи</li><li>• Маэ Киагэ</li><li>• Мае Гери</li><li>• Кансэцу Гери</li><li>• Ёко Гери</li><li>• Маваши Гери</li></ul> (Все удары в уровнях Чудан и Джо дан)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Дзенкуцу-Дачи</li><li>• Блоки</li><li>• Кокуцу-Дачи</li><li>• Учи-Уке</li><li>• Шуто Маваши-Уке</li><li>• Удары ногой затем блоки</li></ul>
Гибкость	Коснуться головой пола в положении сидя ноги врозь	Коснуться головой пола в положении сидя ноги врозь
Отжимания	15	20
Приседания	15	20
Подтягивание	3	5
Прыжки через пояс	4 раза	4 раза
Ката	<ul style="list-style-type: none"><li>• Тайкеку соно ни</li><li>• Тайкеку соно сан</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Сокуги Тайкёку ичи</li><li>• Пинан соно ичи</li></ul>
Кумите	3 боя	5 боев

### 3 год обучения.

Задачи и преимущественная направленность учебно-воспитательного процесса:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности.
- Воспитание физических качеств: силы, быстроты, специальной тренировочной и соревновательной а так же силовой выносливости;
- углубленная отработка технических приемов и их связей;
  - совершенствование приемов борьбы и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей и стиля обучающихся;
  - стремление к самообразованию и самоподготовке.
  - формирование выраженных черт характера и свойств личности, типичных для спортсменов;
  - формирование ценностных ориентаций на здоровьесбережение в спортивной деятельности и здоровый образ жизни
- достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых спортивных успехов (выполнение нормативов 2й, 1й юношеский спортивный спортивный разряд);

### **Учебный план**

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа – 228 часов

№ п/п	Наименование темы	Всего часов	Теория	практика	Формы аттестации/ контроля
1	Карате как система физического воспитания; Биография М.Оямы;	2	1	1	Опрос
2	Изучение основ Киокушинкай карате.	108	10	98	Опрос, выполнение контрольного задания
3	Общая физическая подготовка:	72	5	68	Выполнение контрольного задания
4	Специальная физическая подготовка:	29	2	27	Выполнение контрольного задания
5	Теоретическая подготовка: этикет, ритуал, знание традиций.	6	2	4	Опрос
6	Участие в соревнованиях и контрольных нормативах.	10	2	8	Опрос, выполнение контрольного задания
	Итого	228	22	206	

## Содержание программы.

3 год обучения

### Тема 1. Карате как система физического воспитания. Биография М.Оямы.

Правила поведения; этикет, принятые Всемирной организацией Киокушинкай каратэ; История каратэ и Киокушинкай каратэ в России. Выдающиеся российские мастера и чемпионы. Техника безопасности при занятиях каратэ.

Практическая часть. Просмотр видеofilьмов. Игра «Викторина»

### Тема 2. Изучение основ Киокушинкай карате.

Техника безопасности. Техника выполнения стоек, ударов, блоков. История карате.

Практическая часть. Тачиката (стойки): Кокуцу дачи, хайсоку дачи, мисуби дачи, хэйко дачи, шидзен дачи, учиха-чиджи дачи, санчин дачи, дзэнкуцу дачи, кибя дачи, цуруаши дачи.

Цуки (удары кулаками): сэйкэн чудан цуки, сэйкэн джодан цуки, сэйкэн аго учи, сэйкэн шита цуки, сэйкэнкаги цуки, хидзо учи, уракэн гамэн учи, уракэн саю учи, уракэн хидзо учи, уракэн маваши учи, шуто гамэн учи, шуто сакоцу учи, шуто сакоцу учикоми, шуто хидзо учи, шуто учи учи.

Ую (блоки): джодан-укэ, чудан сото укэ, чудан учи укэ, гэдан-барай, учи-укэ гэдан-барай.

Гэри (удары ногами): маэ киагэ, учи маваши, сото маваши, хидза гэри, кин гэри, маэ гэри, маваши гэри, ёко киагэ, ёко гэри, канзэцу гэри, уширо гэри.

Идо (основные передвижения)

В дзэнкуцу дачи передвижения вперед и назад, поворот с добавлением одной техники (укэ, гэри). В кокуцу дачи передвижение вперед и назад с нанесением различных ударов и блоков.

Например: дзэнкуцу дачи + сэйкэн ой цуки или гяку цуки.

### Ката

Сокуги- Тайкйку 2,3, пинан соно ни, пинан соно сан, пинан соно ён .

### Кумите Иппон кумите:

- блок рукой против атаки рукой (цуки);
- блок НОГОЙ против атаки рукой;
- блок рукой против удара ногой;
- блок ногой против атаки ногой.

Джиу кумите – 60 с.

Критерий: рэйги (спокойствие, позиция)/ камаэ (готовность)/ киай.

### Тема 3. Общефизическая подготовка.

Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.

Практическая часть. 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 вися 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.

### Тема 4. Специальная физическая подготовка.

Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.

Практическая часть. 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.  
 Спарринг по заданию. Уход с линии атаки от партнера.  
 Выполнение удара с уходом в сторону.  
 Выполнение упражнений с гантелями, грифами, утяжелителями и медицин болами.  
**Тема 5. Теоретические сведения. Этикет, ритуал, знание традиций.**  
 Дисциплина и самодисциплина - традиционная черта бойца школы боевых искусств.  
 Основные ударные поверхности в карате. Ударные поверхности руки.  
 Ударные поверхности ноги.  
 Основные виды позиций. Ступени знаний: Цвета поясов на начальном этапе обучения.  
 Знание правил соревнований.  
 Практическая часть. Демонстрация ударных поверхностей, ударов, разрешенных правилами карате Киокушинкай. Игра «Викторина»  
**Тема 6. Участие в соревнованиях и контрольных нормативов.**  
 Техника безопасности. Правила соревнований. Техника выполнения упражнений.  
 Практическая часть. Выполнение квалификационных нормативов, согласно КЮ - тестам.  
 Участие в различных соревнованиях.

### ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Год обучения	Третий год обучения (8й-7й Кю )	Третий год обучения (6й Кю )
Стойки	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Киба-Дачи</li> <li>• Хайсоку-Дачи</li> <li>• Некоаши- Дачи</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Какэаши-Дачи</li> <li>• Мороаши-Дачи</li> </ul>
Кихон	Знание всего кихона на синий и желтую нашивку пояса.	Знание всего кихона на желтый пояс
Идо	ДзенкуцуДачи Блоки затем удары рукой <ul style="list-style-type: none"> <li>• Учи Маваши Гери</li> <li>• Сото Маваши Гери</li> <li>• Нидан Гери</li> <li>• Киба-Дачи</li> <li>• Ои-Цуки</li> </ul>	Киба-Дачи <ul style="list-style-type: none"> <li>• Гедан барай</li> <li>• Гяку-Цуки</li> </ul> Санчин-Дачи <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ои-Цуки</li> <li>• Гяку-Цуки</li> <li>• Некаши-Дачи</li> <li>• Хайто-Уки</li> </ul> Сатин-Дачи <ul style="list-style-type: none"> <li>• Гяку-цуки</li> <li>• Ути-Укэ</li> <li>• Уракэн гаммэн-Ути</li> <li>• Хидзи-Ути</li> <li>• Тэтцуи Ути</li> </ul>
Гибкость	Коснуться подбородком пола сидя ноги широко	Коснуться грудью пола в положении сидя ноги широко
Отжимания	25	30
Приседания	30	40
Подтягивания	6	8
Прыжки через пояс	6 раз	10 раз
Ката	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сокуги- Тайкйку 2,3</li> <li>• Пинан соно ни</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Пинан соно сан</li> <li>• Пинан соно ён</li> </ul>
Кумите	5 боев	10 боев

#### 4 год обучения

Задачи и преимущественная направленность учебно-воспитательного процесса:

- развитие и дальнейшее совершенствование специальных физических качеств, для каратэ Киокушинкай;
- совершенствование техники Киокушинкай каратэ, повышение её вариативности, точности, стабильности и устойчивости к сбивающим факторам;
- отработка тактико-технических комбинаций и связок;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- стремление к самообразованию и самоподготовке;
- достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов (выполнение нормативов 2й и 1й взрослый спортивный разряд);
- воспитание эмоциональной устойчивости;
- воспитание сознательности, чувства долга и ответственности перед коллективом, командой, учреждением.

#### **Учебный план**

Занятия 3 раза в неделю по 2 часа – 228 часов

№ п/п	Наименование темы	Всего часов	Теория	практика	Формы аттестации/ контроля
1	Карате, как система физического воспитания. Биография М.Оямы	2	1	1	Опрос
2	Изучение основ Киокушинкай карате	118	10	108	Опрос, выполнение контрольного задания
3	Общая физическая подготовка.	65	5	60	Выполнение контрольного задания
4	Специальная физическая подготовка	27	2	25	Выполнение контрольного задания
5	Теоретическая подготовка: этикет, ритуал, знание традиций.	6	2	4	Опрос
6	Участие в соревнованиях и контрольных нормативах.	10	2	8	Опрос, выполнение контрольного задания
	Итого	228	22	206	

## Содержание программы. 4 год обучения

### **Тема 1. Карате, как система физического воспитания. Биография М.Оямы.**

Правила поведения; этикет, принятые Всемирной организацией Киокушинкай каратэ; Киокушинкай каратэ в России. Выдающиеся российские мастера и чемпионы. Техника безопасности при занятиях каратэ.

Практическая часть. Просмотр видеоматериалов. Игра «Викторина»

### **Тема 2. Изучение основ Киокушинкай карате.**

Техника безопасности. Техника выполнения ударов, стоек, блоков, перемещений.

Практическая часть. Тачиката (стойки): Кокуцу дачи, хейсоку дачи, мусубу дачи, хэйко дачи, шидзен дачи, учиха-чиджи дачи, санчин дачи, дзэнкуцу дачи, кибачи дачи, цуруаши дачи.

Цуки (удары кулаками): сэйкэн чудан цуки, сэйкэн джодан цуки, сэйкэн аго учи, сэйкэн шита цуки, сэйкэнкаги цуки, хидзо учи, уракэн гамэн учи, уракэн саю учи, уракэн хидзо учи, уракэн маваши учи, шуто гамэн учи, шуто сакоцу учи, шуто сакоцу учикоми, шуто хидзо учи, шуто учи учи.

Ую (блоки): джодан укэ, чудан сото укэ, чудан учи укэ, гэдан барай, учи укэ гэдан барай.

Гэри (удары ногами): маэ кэагэ, учи маваши, сото маваши, хидза гэри, кин гэри, маэ гэри, маваши гэри, еко кэагэ, еко гэри, канзэцу гэри, уширо гэри, уширо маваши.

Идо (основные передвижения)

Передвижение в любых стойках с нанесением сложных связок.

Например: дзэнкуцу дачи + сэйкэн ой цуки или гяку цуки.

### Ката

Пинан соно ён, пинан соно го, янцу, цуки-но ката, пинан соно го, гэкисай дай, санчин.

### Кумите Иппон-кумите:

- блок рукой против атаки рукой (цуки);
- блок НОГОЙ против атаки рукой;
- блок рукой против удара ногой;
- блок ногой против атаки ногой.

Джию кумите – 2 минуты.

Критерий: рэйги (спокойствие, позиция)/ камаэ (готовность)/ кий.

### **Тема 3. Общая физическая подготовка.**

Техника безопасности. Техника выполнения упражнений.

Практическая часть. 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 вися 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.

### **Тема 4. Специальная физическая подготовка.**

Техника безопасности. техника выполнения упражнений.

Практическая часть. 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.  
 Спарринг по заданию. Уход от партнера с линии атаки.  
 Выполнение ударов с уходом в сторону.

#### **Тема 5. Теоретическая подготовка.**

Этикет. Ритуалы. Значение традиций. Дисциплина и самодисциплина - традиционная черта бойца школы боевых искусств.

Основные ударные поверхности в карате. Ударные поверхности руки.

Ударные поверхности ноги.

Основные виды позиций. Ступени знаний: Цвета поясов на начальном этапе обучения.

Знание правил соревнований, знание правил судейства.

Практическая часть. Просмотр видеофильмов. Игра «Викторина»

#### **Тема 6. Участие в соревнованиях и контрольных нормативов.**

Техника безопасности. Правила состязаний.

Практическая часть. Выполнение квалификационных нормативов, согласно КЮ - тестам.

Участие в различных соревнованиях.

### **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

<b>Год обучения</b>	<b>Четвертый год обучения (6й-5й Кю )</b>	<b>Четвертый год обучения (5й-4й Кю )</b>
Стойки	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Цуруаши- Дачи</li> <li>• Какеаши-Дачи</li> <li>• Мороаши-дачи</li> </ul>	Знание всех стоек
Кихон	Знание всего кихона	Знание всего кихона
Идо	Кумитэ-Дачи <ul style="list-style-type: none"> <li>• Уширо-Гери</li> <li>• Уширо- Маваши-Гери</li> <li>• Гохон Гери</li> <li>• Движения Ура</li> </ul> Различная техника руками Различная техника ногами <ul style="list-style-type: none"> <li>• Различные стойки</li> </ul>	Знание всех связок с10-6 кю
Гибкость	Коснуться грудью пола в положении сидя ноги широко	Произвольный шпагат
Отжимания	30	35
Приседания	40	50
Подтягивания	8	10
Прыжки через пояс	8 раз	10 раз
Ката	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Пинан соно ён</li> <li>• Пинан соно го</li> <li>• Янцу</li> <li>• Цуки-но ката</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Пинан соно го</li> <li>• Янцу</li> <li>• Цуки-но ката</li> <li>• Гэкисай дай</li> <li>• Тэки соно ичи</li> <li>• Санчин</li> </ul>
Кумите	10 боев	10 боев

## **ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДОГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

В практической работе по обучению Киокушинкай выявлен комплекс педагогических условий, в рамках которых обеспечивается формирование ценностных ориентаций на здоровьесбережение.

Главными педагогическими условиями их эффективного формирования являются:

1. Направленность педагогического процесса на развитие потребностей и мотиваций, обучающихся на освоение и эффективное применение приемов и средств защиты от нападающих.
2. Индивидуальный подход к развитию физических и нравственных качеств, предполагающий органическое слияние технического арсенала каратэ и духовного смысла повседневной жизни.
3. Ориентация на самостоятельное совершенствование физических качеств и духовного потенциала средствами психорегулирующей тренировки.
4. Педагогический мониторинг развития психических, физических качеств и духовно-нравственной основы здоровья юного каратиста.

**К дополнительным педагогическим условиям относятся:**

1. Постоянный контакт с родителями обучающихся, направленный на совместные действия по формированию нравственно-проблемного поведения и поступков детей в бытовой практике.
2. Введение дополнительных элементов здоровьесбережения в повседневную жизнь обучающихся (соблюдение режима дня, эффективные средства восстановления после напряженных тренировочных нагрузок, правильное сбалансированное питание).
3. Соблюдение ритуалов и этикета принятых в спортивных единоборствах в целом и в каратэ Киокушинкай в частности.
4. Стимулирование индивидуальных приемов самодиагностики и коррекции нравственного самосознания и поступков.

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Раздел или тема программы	Форма проведения занятий	Методы и приемы организации УВП	Дидактический материал, техническое оснащение занятия
1.	Карате как система физического воспитания; Биография М.Ояма Техника безопасности.	Беседа, показ видеоматериалов	Словесный, наглядный	Раздаточный наглядный материал
2.	Изучение основ Киокушинкай карате	Беседа, наглядная, практическая	Словесный, наглядный, игровой, демонстративный	Раздаточный наглядный материал
3.	Общая физическая подготовка.	Беседа, наглядная, практическая	Словесный, наглядный, игровой демонстративный	Стенды
4.	Специальная физическая подготовка	Беседа, наглядная, практическая	Словесный, наглядный, игровой, демонстративный	Стенды
5.	Теоретические подготовка: этикет, ритуал, знание традиций, правила ведение боя	Беседа	Словесный, демонстративный	Раздаточный наглядный материал
6.	Участие в соревнованиях, аттестациях и контрольных нормативах	Беседа, наглядная, практическая	Словесный, наглядный, демонстративный	Стенды

Одним из условий эффективности образовательной деятельности являются материально-технические условия:

- для занятий необходимо иметь спортивный зал;
- мягкий спортивный зал, оснащенный специальным оборудованием для выполнения специализированных физических упражнениях и отработки приемов каратэ.
- место проведения занятий должно быть хорошо освещено;
- помещение должно быть хорошо проветриваемым;
- пол в помещении должен иметь ровное деревянное или специальное покрытие.

### **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ:**

1. Спортивный зал с разметкой площадки оборудованный шведской стенкой
2. Мягкий спортивный зал, оснащённый мягким покрытием со специальным оборудованием
3. Оборудование для освящения зала
4. Аптечка
5. Макивары для отработки ударов
6. Боксерская груша
7. Лапы для отработки точности и скорости удара
6. Маты
8. Рыцарь каратэ Киокушинкай для отработки тактики, силы и скорости ударов
9. Медболы (тяжелые мячи)
10. Оборудование для тяжелой атлетики и кросфита: штанга, гири, гантели
11. Специализированное оборудование: утяжелители, канат, тумбы, жгуты
12. Гимнастические скакалки

Дополнительное оборудование, обеспечиваемое родителями:

1. Защитный шлем на голову
2. Перчатки на руки
3. Защита ног
4. Защита паха
5. Защитный жилет

## ИНФОРМАЦИОННЫЕ УСЛОВИЯ

### Для преподавателя:

1. Горбылёв А. «Становление школы Киокусинкай»//Додзе: воинские искусства Японии - М.: РУССЛИТ, 2000.
2. Гиорганашвили Д.М. «Каратэ - до» - М.: SVR-АРГУС, 2014.
3. Анатомия и спортивная морфология (практикум). Учебное пособие для институтов физической культуры (под редакцией БЛ.Никитюк).
4. Издательство «Физическая культура и спорт» 1989г.
5. Иванов-Катанский С. «Высшая техника каратэ» - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2015.
6. Каштанов Н. «Каноны каратэ. Формирование духовности средствами каратэ-до» - М.: Феникс, 2016.
7. Лапшин С. «Каратэ-до. Основная техника и методика преподавания», М.: Донецк, 2016.
8. Накаяма М. «Динамика каратэ» - М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999.
9. Хаберзетцер Р. «Каратэ-до. Часть 1» - Тирасполь: ЧП МОДУС, 1995.
10. Хассел Р., Отис Э. «Каратэ. Шаг за шагом» - М.: АСТ, 2012.
11. Киокушинкай каратэ-до. Философия. Теория. Практика. //Степанов С.В. - Изд-во Урал. Ун-та, - Екатеринбург: 2003.

### Для обучающегося:

1. Ояма Масутацу «Ояма каратэ для детей» - М.: Ташкент: ТПО Арт интернейшнл, 2015.
2. Методичка техническая программа по каратэ «Киокушинкай» - МБУ «Спортивная школа «Киокушинкай» города Перми» 2019.

### Электронные ресурсы:

1. <http://superkarate.ru> официальный сайт карте киокушинкай
2. <https://www.youtube.com>