ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность (профиль программы) -** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Киокусинкай» (базовый уровень) имеет физкультурно- спортивную направленность.

**Актуальность, новизна программы**

 Киокусинкай каратэ – это один из самых сложных видов спорта, в котором от спортсмена требуется идеальное сочетание выносливости, силы и скорости.

Современный этап развития спортивных единоборств характеризуется изменением процедуры судейства, внедрением инновационных подходов к организации тренировочного процесса, обусловленных появлением новых знаний в области теории и методики физической культуры и спорта. В связи, с чем программа является актуальной и служит своевременным дополнением к учебно-методическому обеспечению тренировочного процесса спортсменов, специализирующихся в боксе.

Удивительное сочетание силы и ловкости, быстроты и координации, смелости и решительности – всё это характерно для восточных видов единоборств, вобравших в себя тысячелетний опыт физического развития человека. К восточным видам единоборств относится и каратэ стиля Киокусинкай.

Киокусинкай – это вид спорта, представляющий собой разновидность полно контактного каратэ и соединяющий в себе различные техники восточных единоборств, регламентированные официальными правилами соревнований. В отличии от других разновидностей спортивного каратэ, в которых нанесение удара в полную силу запрещено и строго наказывается, в Киокусинкай, в целях сохранения принципов традиционного боевого искусства и его частичной адаптации к соревновательной деятельности, проведение ударов с максимальной силой, приводящих к нокауту соперника или лишающих его боеспособности, разрешено и является основной целью обучающихся. При этом правилами запрещен значительный арсенал атакующих действий традиционного каратэ-до, потенциально опасных для жизни и здоровья соревнующихся, а также ограничены зоны нанесения определенных видов ударов.

Личные и командные соревнования в Киокушин проводятся по трем направлениям: кумитэ (спортивный бой), ката (демонстрация строго регламентированной комбинации приемов защиты и нападения) и тамэсивари (разбивание предметов).

Поединок в Киокушин проводится 2 минуты, а у спортсменов старше 18 лет спортсменов 3 минуты. При не выявленном победителе назначается дополнительная схватка 2 минуты с возможностью продления на ещё одну схватку.

 Критерием выявления победителя в кумитэ являются:

* Проведённая техника которая лишает возможность противника вести поединок совсем или на короткое время.
* По числе нарушений и штрафных очков.
* Проведенные техники более эффективные и эффектные.
* Более легкому спортсмену.

Критерием выявления победителя в ката являются -набранные очки за демонстрации ката.

Критерием выявления победителя в тамэсивари является – количество сумма разбитых предметов (досок).

Ход боя контролирует рефери на татами и четверо боковых судей. Рефери и судьи фиксируют разрешенную и запрошенную технику, и определяют победителя при помощи флажков или по запискам протокола взвешивания.

 Демонстрацию Ката контролирует рефери на татами и четверо боковых судей и определяют победителя при помощи флажков или табличек с указанием цифр (очков).

Разбивание твердых предметов Тамэсивари контролируют рефери на татами и боковые судей и определяют победителя указания числа разбитых предметов пальцами рук, как правило не более 8-9 досок.

При проведении турниров все техники, приемы, демонстрации, команды, а также решения судей произносится на японском языке. И в тренировочном процессе всегда используется японская терминология связанная с каратэ киокушин. И в данной программе также используется японские названия приемов, ударов, стоек, перемещении, защитных действий и пр.

Киокушинкай каратэ-до в настоящее время утвердился в качестве одной из самых надёжных систем самозащиты. Используемая в нем ударно-блокирующая техника является более простой и доступной, чем, например приёмы борьбы с болевыми и удушающими (жизненно и травма опасные), овладение которыми требует длительной подготовки.

Хотя в настоявшее время в правила поединков носятся изменения, дабы сделать поединки более зрелищными и понятными для судей и болельщиков. Появляются захватно-бросковые приёмы, и в отсутствие ударов руками в голову добавили имитацию подобных техник.

 В каратэ меньшее значение имеют такие преимущества противника, как вес и рост, которые при недостатке мастерства в выполнении захватов, бросков, удержаний могут стать для бойца серьезным препятствием. Высокая скорость ведения боя, стремительность перемещений, уходов, смены дистанции позволяют эффективно противостоять нескольким противникам, быстро пресекать опасные действия и решительно перехватывать инициативу.

Благодаря незаурядной личности создателя стиля Киокушинкай Масутацу Оямы, его фантастическому мастерству, усилиям его сподвижников, внёсших огромный вклад в поддержку каратэ как сильнейшего боевого искусства, и активной рекламе, стиль получил широчайшее распространение в мире.

Популярность Киокушинкай не могла остаться незамеченной спортивными чиновниками. Госкомспорт аккредитовал Киокусинкай и внёс во всероссийский реестр видов спорта приказом № 890 от 06.11.2003 г под кодом 1730001411Я.

**Актуальность**

 Занятие спортом со школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения. Ухудшение здоровья подрастающего поколения достигло масштабов национальной проблемы. Постоянно растет число детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи. Характерной особенностью является рост числа социально обусловленных заболеваний.

**Новизна**

 Данная образовательная программа опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

 **Отличительные особенности программы -** является предметное изучение программы (освоение основных разделов программы), а также личностный духовный и физический рост обучавшегося, рост его спортивных результатов. Важен индивидуальный подход к занимающемуся для выявления у него особенностей и дальнейшего их развития.

**Адресат программы** – являются юноши и девушки от 7 до 16 лет, годные по состоянию здоровья к занятиям каратэ. Прием на обучение по программе «Киокусинкай» (базовый уровень) проводится на основании разрешения врача-педиатра (терапевта) (предоставление справки).

 **Отличительные особенности программы** является не предметное изучение программы (освоение основных разделов программы), а личностный результат. Важна, прежде всего личность самого ребенка и происходящие с ней в процессе обучения изменения, а не сумма знаний, полученная на занятиях. Важен индивидуальный подход к занимающемуся для выявления у него особенностей и дальнейшего их развития.

**Цель и задачи программы**

**Цель программы:**укрепление здоровья и компенсация дефицита двигательной активности детей и подростков посредством занятий киокусинкай.

**Задачи программы:**

**Задачи:**

* Обучающие:

-формирование стойкого интереса к занятиям каратэ;

-формирование специальных знаний, умений и навыков.

* + - * Развивающие:

-развитие физических качеств;

-раскрытие потенциала каждого ребенка.

* Воспитательные:

-воспитание нравственных, эстетических, личностных качеств обучающихся

**Психолого- педагогическая характеристика обучающихся** – адресатом программы являются мальчики и девочки, юноши и девушки от 8 до 17 лет, годные по состоянию здоровья к занятиям Киокусинкай.

**Дети 7-9 лет**

Отличаются большой жизнерадостностью, внутренней уравновешенностью, постоянным стремлением к активной практической деятельности. Эмоции занимают важное место в психике этого возраста, им подчинено поведение ребят. Дети этого возраста весьма дружелюбны, легко вступают в общение. Для них все большее значение начинают приобретать оценки их поступков не только со стороны старших, но и сверстников. Их увлекает совместная коллективная деятельность. Они легко и охотно выполняют поручения и отнюдь не безразличны к той роли, которая им при этом выпадает. Они хотят ощущать себя в положении людей, облеченных определенными обязанностями, ответственностью и доверием. Неудача вызывает у них резкую потерю интереса к делу, а успех сообщает эмоциональный подъем. Далекие цели, неконкретные поручения и беседы "вообще" здесь неуместны. Из личных качеств они больше всего ценят физическую силу, ловкость, смелость, находчивость, верность. В этом возрасте ребята склонны постоянно меряться силами, готовы соревноваться буквально во всем. Их захватывают игры, содержащие тайну, приключения, поиск, они весьма расположены к эмоционально окрашенным обычаям жизни, ритуалам и символам. Они охотно принимают руководство вожатого. К его предложениям относятся с доверием и с готовностью откликаются на них. Доброжелательное отношение и участие взрослого вносят оживление в любую деятельность ребят, и вызывает их активность.

**Особенности поведения детей 7-9 лет**

* стремление повелевать у мальчиков, подчиненность у девочек
* энергичны, быстры в действии, настойчивы, инициативны
* часты беспокойные состояния, дети нуждаются в постоянной деятельности
* стремятся к большой мускульной активности
* любят коллективные игры
* шумны, спорят
* влюбчивы
* боятся поражения, чувствительны к критике
* интересы постоянно меняются
* мальчики играют с девочками; стремятся к соперничеству
* начинают осознавать нравственные нормы
* пробуждается интерес и любопытство ко всему вокруг

**Младшие подростки    10-13 лет**

Резко возрастает значение коллектива, его общественного мнения, отношений со сверстниками, оценки ими его поступков и действий. Он стремится завоевать в их глазах авторитет, занять достойное место в коллективе. Заметно проявляется стремление к самостоятельности и независимости, возникает интерес к собственной личности, формируется самооценка, развиваются абстрактные формы мышления. Часто он не видит прямой связи между привлекательными для него качествами личности и своим повседневным поведением.

В этом возрасте ребята склонны к творческим и спортивным играм, где можно проверить волевые качества: выносливость, настойчивость, выдержку. Их тянет к романтике. Сопровождающему легче воздействовать на подростков, если он выступает в роли старшего члена коллектива и, таким образом, «изнутри» воздействовать на общественное мнение.

**Подростки 14-15 лет**

Складываются собственные моральные установки и требования, которые определяют характер взаимоотношений со старшими и сверстниками. Появляется способность противостоять влиянию окружающих, отвергать те или иные требования и утверждать то, что они сами считают несомненным и правильным. Они начинают обращать эти требования и к самим себе. Они способны сознательно добиваться поставленной цели, готовы к сложной деятельности, включающей в себя и малоинтересную подготовительную работу, упорно преодолевая препятствия. Чем насыщеннее, энергичнее, напряжённая их жизнь, тем более она им нравится.

Больше не существует естественный авторитет взрослого. Они болезненно относятся к расхождениям между словами и делами взрослого. Они все настойчивее начинают требовать от старших уважения своих взглядов и мнений и особенно ценят серьезный, искренний тон взаимоотношений.

**Особенности поведения детей - подростков** **(12—15 лет)**

* мальчики склонны к групповому поведению
* дети испытывают внутреннее беспокойство
* антагонизм между мальчиками и девочками, дразнят друг друга
* мнение группы сверстников более важно, чем мнение взрослых
* дисциплина может страдать из-за «группового» авторитета
* стремятся к соперничеству, конкурентности, подчиняют свои интересы мнению команды
* сопротивление критике

**Юношеский возраст   16-18 лет**

Они перерастают свою угловатость, неуклюжесть. Имеют привлекательную, повзрослевшую внешность. Формируются привычки. Обеспокоены своей сексуальной природой и особенностями умственного развития. Это сопровождается возникновением интимных эмоциональных отношений между юношами и девушками. Их мышление достигает новых высот. Характер к этому возрасту уже, как правило, сформирован, но неустойчивая самооценка, есть комплексы.

Любят дебаты и споры. Их воображение обычно находится под контролем рассудка и суждений. Они принадлежат компаниям или к исключительной социальной группе.

Их очень интересуют собственные особенности и свой внешний облик. Хотят социального утверждения. Сейчас они более способны контролировать свои эмоции.

Устремленность в будущее, построение жизненных планов. Растет желание помогать другим. В общении появляется потребность во внутренней близости и откровенности,  тайнах и секретах. Потребность в неформальном, доверительном общении с взрослым. Устанавливаются эмоциональные контакты с взрослыми на более высоком сознательном уровне.

**Особенности поведения подростков (15-16 лет)**

* девочки начинают интересоваться мальчиками раньше, чем мальчики девочками
* наблюдается беспокойство о своей внешности
* растет социальная активность
* стремление к достижению независимости от своей семьи
* поиск себя
* происходит выбор будущей профессии
* возникновение первой любви
* проявляются крайности в поведении, например, «я знаю все!»

**Отдельные психолого- педагогические наблюдения по возрастам**

**Дети   7-9 лет**

Какие наблюдения про этот возраст?

Тоже очень активны! Только он был в купе, через минуту уже в соседнем, а через пять сидит в третьем! И чтобы он не сломал себе голову, их нужно занимать постоянно. В этом возрасте дети очень общительны, они активно ищут контакты, и находят их, любят коллективную деятельность, хотя стремление к самореализации выражено у этих ребят также весьма ярко. Неуемная активность одновременно является плюсом и минусом этого возраста. Детскую энергию важно направить в нужное русло, ведь именно в 9-10 лет детям свойственно не задумываться о последствиях своих действий. По статистике именно дети  чаще всего падают с полок, деревьев и качелей. Постарайтесь постоянно загружать этих детей разнообразными мероприятиями. Для них подходят система чередования творческих поручений, интеллектуальные викторины, игры, конкурсы.

**Особенности и причины конфликтов:**

Проблем с дисциплиной, как правило, с детьми этого возраста нет, т.к. они все еще воспринимают вас как маму с папой, а родителей они привыкли слушаться. Они часто ссорятся и быстро мирятся. Взрослый должен понимать, что встав на сторону одного из ссорящихся, он потом останется крайним, т.к. ребята помирятся. Взрослый не должен занимать чью-либо сторону - он выше этого. Можно наказать обоих: сказать, что отбой на 1 час раньше остальных и через несколько минут оба наказанных будут дружить сильнее прежнего и просить у взрослого прощения. Часто невозможно найти виновного, когда обе стороны пеняют друг на друга. Можно выбрать «соломоново» решение – виноваты все; или вынести предупреждение (жёлтую карточку).

Беседа в данном возрасте является одним из самых благотворных методов воздействия. Для этого можно использовать рассказы из собственного опыта, отрывки из художественных произведений, просить детей поделиться своим опытом по разрешению сложных ситуаций. Привлекайте детей к поиску решений. Не стремитесь к тому, чтобы заставить ребенка нести наказание за проступок, напротив сосредоточьтесь на том, какой опыт все ребята, и вы приобрели для будущего. Где возможно, давайте детям возможность выбора, по крайней мере между двумя приемлемыми вариантами.

Если же определённый ребёнок часто нарушает дисциплину, задирает других, мешает, то этого ребёнка можно припугнуть, взять за руку и сказать, «сейчас напишешь объяснительную и позвоним домой родителям». В этом предложении дети боятся 2 вещей: писать объяснительную «о ужас, что это? Так всё серьёзно» и второе – боятся, что родители накажут, если позвонят домой. Или же посадить писать письмо маме, папе, бабушке, дедушке о своём поведении. Да еще и сидеть с ним рядом, подсказывать, чего он там забыл и язвительно комментировать! Объяснительные читать очень весело, особенно если заставить провинившегося полностью описать свой проступок и его причину.

Они очень восприимчивы ко всяческим ритуалам, их увлекает совместная деятельность. Но им обязательно нужен успех, поощрение, при неудачах они теряют интерес к деятельности. Нужно поощрять детей и хвалить за каждую сделанную самостоятельно деталь – например, застеленную постель, уборку в купе. Кого-то обнять (если можно), кого-то хвалить, главное – найти способ поддержать.

**Младшие подростки 10-12 лет**

Какие наблюдения про этот возраст?

1. Податливость, лёгкость на подъём. Взято всё лучшее от старшего (можно общаться на интеллектуальном уровне) и младшего возраста (непосредственность) и, практически нет присущих им недостатков; уже не маленькие, которых ничего не интересует, но ещё и не старшие, у которых всё вызывает противоречие.

2. Стремление к старшим. Подражание взрослым, копирование поведения.

3. Стремление к сплочению. Им нравится отличаться от других, иметь какую-нибудь отличительную феньку - фишку не как у всех.

4. Романтичность (очень хочется, но страшно сделать первый шаг!)

Сложность взаимоотношений между полами. Нужны соответствующие игры, чаще перемешивать, давать общие задания.

Они уже не маленькие, поэтому многое понимают, и готовы во всем вам помогать. В этом возрасте у них особенно развито желание лидерства. Старайтесь открыто не выделять любимчиков, они могут зазнаться, переоценить свою значимость среди детей. 10-12 лет опасный возраст, когда у детей возникает некоторое сознание негативизма (не хочу, не буду). Говорите "ну и не надо", не уговаривайте. Вот увидите - прибежит сам и попросится участвовать. Дети любят, когда их уговаривают, поднимая свою значимость. Разработайте систему мотивации участия во всем, например рейтинговая система (дети очень любят соревноваться - кто больше).

**Особенности и причины конфликтов:**

В этом возрасте могут возникнуть наибольшие проблемы с поведением (они могут подраться, пробовать курить и т.д.). Сразу в начале поездки строго обозначьте все рамки дозволенного, очертите систему наказаний (что оно будет неотвратимо). Сразу же приготовься к тому, что тебе придется побыть «жилеткой» не для одного ребенка (если, конечно, у тебя сложатся доверительные отношения) учти, это очень важно - дать ребенку выговориться, выслушать его, ему важно быть понятым. Для этих детей на первое место выходят их сверстники. Поэтому конфликты со взрослыми выходят на новый уровень. Детям важно отстоять свое Я, свое мнение. И часто они это делают, вставая в оппозицию сопровождающему. В этот же момент у ребят возникает тяга к объединению в группы. Вам важно выделить лидера в детском коллективе, сделать его своим помощником и союзником. В этом возрасте дети с удовольствием участвуют во всевозможных конкурсах и играх. Они уже не такие маленькие, чтоб не понять правил игры, но еще не обременены подростковыми комплексами, не сформированы окончательно, легко поддаются воспитанию.

Подвержены влиянию старших, стремятся им подражать. Поэтому на этом возрасте очень важно иметь авторитет среди детей, быть для них примером во всём.

Сами считают себя взрослыми. Этим можно пользоваться: в нужный момент пристыдить: «что вы как маленькие себя ведёте…» Хм… правда не стоит этим злоупотреблять, а то дети просекут это и ответят «Да, мы маленькие» только чтоб вас обезоружить. Стремление к сплочённости. Этим детям очень нравится быть командой, быть лучше всех. Именно на этом возрасте у детей очень сильно, в хорошем смысле «стадное» чувство. Младшие дети ещё не осознают таких социальных аспектов, для маленького ребёнка скорее существует он сам и окружающий мир, с которым он налаживает контакт. Старшие дети придают большое значение своей индивидуальности, стараясь как можно весомее и ярче представить окружающим своё «Я». А вот для детей этого возраста главное — «МЫ».

Романтичность и сложность взаимоотношений. Мальчиков и девочек тянет друг к другу, но они не умеют друг с другом общаться. Они боятся сделать первый шаг, боятся неудач и подшучивания товарищей. Но в тоже время на протяжении всего пути будут стремиться общаться, конфликтуя, заигрывая и обижаясь. В данном вопросе для этого возраста (и не только) существует семь главных НЕ: не подозревать в любви дурного, не запрещать общения, не послеживать, не выспрашивать специально, не высмеивать (даже не подшучивать), не растравлять сочувствием, не подсказывать без крайней необходимости.

**Подростки   13-15 лет**

**Главная их особенность -  они считают себя взрослыми.** Более того, они зациклены на этом вопросе. Им жизненно необходимо доказывать всем, что они взрослые. У них только-только заканчивается переходный возраст, но уже чувствуется некоторая склонность к максимализму. Часто это приводит у девочек - к истерикам, у мальчиков - к дракам. Склонны к депрессиям и чрезвычайным подъемам настроения. Они достаточно умны, общительны, умеют отстаивать свою точку зрения (зачастую их доводы не лишены смысла). Не любят, когда ими командуют. Считают, что вправе распоряжаться собой сами. Больше говорят, чем делают. Если делают, то, в основном, напоказ. Не могут существовать без лидера. Сами того не подозревая, его создают, в большинстве случаев от этого страдают. Было бы неплохо, если этим лидером стали бы для них Вы. Нуждаются в поощрении, добрых словах со стороны старших. Зачем они едут в лагерь? После девяти месяцев непрерывного контроля со стороны родителей, постоянных требований учителей, что для них лагерь? Свобода. Они приезжают туда, чтобы расслабиться, отдохнуть по максимуму. И этот их "отрыв по максимуму" далеко не всегда доступен Вашему пониманию, а начинается с поезда.

Вы должны быть для них авторитетом. Не допускайте панибратства, чего хотят дети этого возраста. Иначе вы не сможете их удержать. Важно добиться их уважения в первые дни. Нужно сделать из этих детей союзников, советоваться с ними во всем. Они уже считают себя взрослыми, и не терпят, если без них принимают решение.   Они часто сами себя занимают, придумывая игры. Они вообще могут полдня спать на ходу, т.к. ночью болтали до 4 утра. У подростков часто существует жесткая борьба за лидерство, особенно у тех, кто привык быть лидером в своем классе. Не допускайте споров по этому поводу.

**Особенности и причины подростковых конфликтов:**

Отличительной особенностью детей этого возраста является наступающее половое созревание. Дети становятся нервными и неуступчивыми, зачастую ярко выраженными максималистами, что выражается в критичности, негативной оценке того, что делают другие. ("Что за глупость, я в этом участвовать не буду!"). В этот момент важно помнить, что негативная реакция очень часто скрывает под собой неуверенность в собственных силах. Поэтому не старайтесь следовать лозунгу: "Критикуешь - сделай лучше!", ставя подростка зачастую в безвыходное положение, а вызывайте у него желание активно сотрудничать с вами и другими ребятами. Не скупитесь на положительную оценку его действий.

В этом возрасте появляется ярко выраженная тяга к противоположному полу. Вожатому важно снимать существующее сексуальное напряжение. Смех, как известно, лучший расслабляющий фактор. Мальчики и особенно девочки влюбляются в разных людей, чаще всего литературных и киногероев, причем совсем не обязательно противоположного пола. Это происходит потому, что в течение многих лет девочки и мальчики придерживались общества представителей своего пола, а представителей противоположного пола считали своими естественными врагами. Этот барьер преодолевается медленно. Спустя некоторое время мальчики и девочки, общающиеся вместе, начинают мечтать друг о друге, но даже тогда пройдет еще много времени, прежде чем самые застенчивые найдут в себе смелость выразить свою приязнь в лицо. Вы можете помочь ребятам открыто выразить свою приязнь с помощью игры.

В результате всех физиологических и эмоциональных перемен внимание подростка обращается на самого себя. Он становится более чувствительным и застенчивым. Он расстраивается из-за малейшего дефекта, преувеличивая его значение (девочка с веснушками может думать, что они ее уродуют). Подросток так быстро меняется, что ему трудно разобраться, что он собой представляет. Его движения становятся угловатыми, потому что он еще не может управлять своим новым телом так легко, как раньше. Аналогично вначале ему трудно управлять и своими новыми чувствами. Подросток легко обижается на замечания. В какие-то моменты он чувствует себя взрослым, умудренным жизненным опытом и хочет, чтобы окружающие относились к нему соответственно. Но в следующую минуту он чувствует себя ребенком и ощущает необходимость в защите и материнской ласке. На доброе слово и предложение помочь, подросток частенько ответит показной грубостью и холодностью, но долго будет еще вспоминать, как именно его похвалили как самого ответственного в поезде и именно ему сказали, что он может стать хорошим спортсменом в будущем.

Другой особенностью этого возраста является формирование собственной точки зрения. У человека в таком возрасте обо всем есть свое мнение. Он стремится определить свое место в коллективе, и очень переживает о том, что о нем думают другие. Для подростков характерно объединение в неформальные группы. На ребят эффективно действовать через лидеров (нужно войти в доверие, найти общий язык, взять их к себе в помощники). Налаживать атмосферу для глубоких разговоров. Например после утомительного дня вечером или на ночь глядя поговорить "про жизнь. Научить детей ставить себя и своих близких на чужое место, научить их проецировать на себя ситуацию.

 **Особенности организации образовательного процесса**

 Прием на обучение по программе «Киокусинкай» (базовый уровень) проводится на основании разрешения врача-педиатра (терапевта) (предоставление справки).

**Форма обучения и режим занятий**- форма обучения-очная, продолжительность занятий исчисляется в академических часах (45 минут). Недельная нагрузка на одну группу – 6 часов. Учебно-тренировочные занятия проходят 3 раза в неделю.

**Объем программы** –248 часов.

**Срок освоение программы**-1 год.

Начало учебного года 01 сентября, окончание учебного года 31 августа. На полное освоение программы требуется часов, включая групповые, индивидуальные занятия, соревнования и турниры.

**Каникулярное время:**

Осенние с 27.10.25 по 02.11.25

Зимние с 29.12.25 по 11.01.26

Весенние с 23.03.26 по 29.03.26

Летние с 01.07.26 до 11.08.26

 **Праздничные выходные** 04.11.25, 01.01.26, 07.01.26,

 23.02.26, 08.03.26, 01.05.26, 09.05.26, 12.06.26.

**Основные формы и методы обучения**

**Формы обучения-** групповые, индивидуальные занятия, участие в соревнованиях и турнирах

**Основные методы**, используемые на уроках физической культуры:

1. Фронтальный;

2. Поточный;

3. Посменный;

4. Групповой;

5. Индивидуальный.

Методы, направленные на совершенствование и развитие физических способностей учащихся:

* равномерный
* переменный
* повторный
* интервальный
* игровой
* соревновательный
* круговой

Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками:

* методы расчлененного упражнения;
* методы целостного упражнения.

 **Планируемые результаты**

 Занятия расширяют диапазон двигательных способностей детей за счет многообразия средств, методов, форм обучения.

 Включение в работу большого количества мышц при выполнении движений предъявляет высокие требования к основным функциональным системам организма и в то же время оказывает на них тренирующее влияние. Под воздействием движений улучшается функция сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряда других физиологических процессов.

 Разнообразие форм занятий дает возможность развивать и совершенствовать быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость. Наряду с физическим развитием детей успешно решаются задачи нравственного, умственного и эстетического воспитания. В период обучения в оздоровительных группах у детей активно формируются нравственно волевые качества: целеустремленность, настойчивость, выдержка, смелость и др.

К концу обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Киокусинкай» обучающиеся:

**Знают:**

•Режим дня спортсмена, основы правильного питания.

•Естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний.

•Историю развития киокусинкай.

•Необходимые сведения о строении и функциях организма

•Технику безопасности при выполнении упражнений.

•Правила культурного поведения (в повседневной жизни и в спортивном зале).

•Правила общения с тренером и сверстниками.

**Умеют:**

•Составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм.

•Соблюдать технику безопасности на занятиях.

•Выполнять основные технические приёмы.

•Подготовить место для занятий.

•Бережно относиться к оборудованию и инвентарю.

•Преодолевать трудности, проявляя силу воли, настойчивость, целеустремленность в достижении положительного результата.

**Минимальное количество детей в группе** - 10 человек

**Максимальное количество детей в группе -** 25 человек

**Механизм оценивания образовательных результатов-** проведение итоговой аттестации.

- Итоговая аттестация представляет собой форму оценки степени и уровня освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Киокусинкай» (базовый уровень).

- Итоговая аттестация проводится на основе принципов объективности и независимости оценки качества подготовки обучающихся.

- Итоговая аттестация завершает освоение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Киокусинкай» (базовый уровень), является обязательной и проводится в форме тестирования (принятие контрольных нормативов) по общей физической подготовке.

- К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, в полном объеме выполнившие учебный план по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Киокусинкай» (базовый уровень).

**Формой** **итоговой аттестации** в ДЮСШ являются-сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке.

**Содержание образовательной программы**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Содержание занятий** | **Тренировочная нагрузка** |
| **6 часов /неделю** |
|  | **Теоретические занятия****(часов в год):** | **6** |
| 1. | Требования к технике безопасности при занятиях киокусинкай | 1 |
| 2. | История развития киокусинкай | 2 |
| 3. | Необходимые сведения о строении и функциях организма | 1 |
| 4. | Гигиенические знания, умения и навыки  | 1 |
| 5. | Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке при занятиях киокусинкай | 1 |
|  | **Практические занятия****(часов в год):** | **242** |
| 1. | Общая и специальная физическая подготовка (ОФП, СФП)  | 117 |
| 2. | Технико- тактическая подготовка | 91 |
| 3. | Подвижные, спортивные игры и другие виды спорта | 12 |
| 4. | Соревновательная деятельность | 18 |
| 5. | Итоговая аттестация | 4 |
|  | **ВСЕГО (часов в год):** | **248** |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**Теоретические занятия – 6 часов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Содержание | Часы |
| 1 | Требования к технике безопасности при занятиях киокусинкай | Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом в условиях спортивного зала и спортивной площадки. Правила поведения на соревнованиях. | **1** |
| 2 | История развития киокусинкай | История развития каратэ в древнем мире. История развития киокусинкай и России и за рубежом. Выдающиеся спортсмены прошлого и настоящего.Правила соревнований. Изменения в правилах соревнований. Жесты судей. | **2** |
| 3 | Требования к инвентарю, оборудованию и экипировке при занятиях киокусинкай | Место для проведения занятий и соревнований по боксу (татами, размеры татами). Инвентарь для занятий киокусинкай (протекторы, перчатки и как их подобрать по размеру и унциям). Экипировка спортсмена (форма бойца) | **1** |
| 4 | Гигиенические знания, умения и навыки.  | Режим дня спортсмена: основные элементы режима дня и их выполнение. Понятие о рациональном питании. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика. Профилактика травматизма при занятиях спортом. | **1** |
| 5. | Необходимые сведения о строении и функциях организма человека | Строение костной, мышечной и дыхательной систем.  | **1** |
| Итого: |  | **6ч** |

**ПРАКТИЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

**Общая и специальная физическая подготовка - 117 часов**

**Развитие быстроты**

Быстрота - комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательной реакции.

При оценке проявлений быстроты различают:

1. Латентное время двигательной реакции.

2. Скорость одиночного движения.

3. Частоту движений.

Быстрота двигательной реакции оценивается латентным временем /0,14 - 0,26 сек/. Различают простые и сложные реакции. Простая реакция - это ответ заранее известным движением на заранее известный, но внезапно появляющийся сигнал / например - известная защита в ответ на известный удар партнера/.

В качестве средств воспитания быстроты движений используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной скоростью. Они должны удовлетворять следующим требованиям:

-Техника должна быть такой, чтобы их можно было выполнять на предельных скоростях;

-Они должны быть освоены занимающимися настолько хорошо, чтобы во время движения волевые усилия были направлены не способ, а на скорость выполнения;

-Их продолжительность должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась вследствие утомления. Скоростные упражнения относятся к работе максимальной мощности, продолжительность которой не превышает - 10 - 15 сек.

Для воспитания частоты движения (количества движений в ед. времени) рекомендуется задавать темп выполнения упражнения голосом (проговаривая - "та-та-та", "раз-два-три" и т.п.) чем спортсмен быстрее сможет проговорить, тем быстрее выполнит.

Быстрота в киокусинкай проявляется при выполнении одиночных ударов в атаке и контратаке, выполнении защит, серий ударов, соединении ударов и защит, подготовительных и ложных действиях, передвижениях и перемещениях, переключениях от одних действий к другим.

**Развитие силы**

Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий.

Принято выделять такие виды силовых способностей:

*1. Собственно силовые* (в статических и медленных режимах). В каратэ это могут быть захваты противника в ближнем бою, освобождение от захватов, напряжение мышц брюшного пресса при ударах по туловищу, давление противника и т.п.

*2. Скоростно-силовые способности*. При воспитании способности к проявлению большой силы в условиях быстрых движений широко используют метод повторно-прогрессирующего упражнения. В данном случае максимальное силовое напряжение создается посредством перемещения какого-то непредельного отягощения с наивысшей скоростью. Важную разновидность составляет "взрывная сила" - способность проявлять большие величины силы в наименьшее время (например - удар в каратэ). Таким образом, силовые качества у каратистов тесно связаны с быстротой и выносливостью. Силовые качества зависят от деятельности центральной нервной системы, поперечного сечения мышечных волокон, их эластичности, биохимических процессов, происходящих в мышцах. Немалая роль в проявлении мышечной силы принадлежит волевым усилиям.

Средствами воспитания силы являются упражнения с повышенным сопротивлением - силовые упражнения. В зависимости от природы сопротивления силовые упражнения делятся на две группы Упражнения внешнего сопротивления обычно используют:

а) вес предметов;

б) противодействие партнера;

в) сопротивление упругих предметов;

г) сопротивление внешней среды;

Упражнения, отягощенные весом собственного тела.

Упражнения с тяжестями удобны своей универсальностью: с их помощью можно воздействовать как на самые мелкие, так и на самые крупные мышечные группы; эти упражнения легко дозировать.

Наряду с приведенной классификацией силовых упражнений нужно учитывать деление их по степени избирательности воздействия, а также по режиму функционирования мышц - статические и динамические, собственно силовые и скоростно-силовые, преодолевающие и уступающие. Максимальное силовое напряжение может быть создано различными путями:

1. Преодолением непредельных отягощений с предельным числом повторений.

2. Предельным увеличением внешнего сопротивления.

3. Преодолением сопротивлений с предельной скоростью.

По мере развития силы величина сопротивления соответственно изменяется, если ученик отжимается в упоре лежа с опорой о гимнастическую скамейку и его сила возрастает настолько, что он выполняет упражнение 10-12 раз, то упражнение нужно усложнить так, чтобы его можно было выполнить лишь 4-7 раз (скажем, делать сгибание - разгибание рук в упоре лежа на полу, затем тоже с опорой ногами о гимнастическую скамейку и т.п.).

Второе направление - использование предельных и около предельных отягощений. Предельный тренировочный вес, это тот наибольший вес, который можно поднять без значительного эмоционального возбуждения (это вес обычно на 10-15 % меньше максимального).

**Развитие выносливости**

Методика развития выносливости называется способность противостоять утомлению и поддерживать высокую работоспособность на протяжении всего боксерского поединка. Одним из критериев выносливости является время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности. Пользуясь этим критерием, выносливость измеряют прямым и косвенным способами. При прямом способе испытуемому предлагают вести бой в высоком темпе в течение всех пяти раундов. Для поддержания высокой плотности поединка партнеры боксируют по одному раунду (всякий раунд - "свежий" партнер). Но этот способ практически не всегда удобен.

В процессе воспитания выносливости требуется решить ряд задач по всестороннему развитию функциональных свойств организма, определяющих общую выносливость и специальные виды выносливости. Решение этих задач немыслимо без объемной, довольно однообразной и тяжелой работы, в процессе которой обязательно приходиться продолжать упражнение, несмотря на наступившее утомление. В связи с этим возникают особые требования к волевым качествам занимающихся. Воспитание выносливости осуществляется в единстве с воспитанием трудолюбия, готовности переносить большие нагрузки и весьма тяжелые ощущения утомления. В бою боксер испытывает высокую эмоциональную нагрузку (особенно в длительных турнирах) ему приходиться решать тактические задачи, все время фиксируя движения противника. Во время боя работают активно не менее 2/3 мыши, что вызывает большой расход энергии и предъявляет высокие требования к органам дыхания и кровообращения. О состоянии и возможности развития выносливости можно сулить по таким показателям: как минутный объем дыхания, максимальная легочная вентиляция, жизненная емкость легких, минутный и ударный объем сердца, частота сердечных сокращений, скорость кровотока, содержание гемоглобина в крови.

Основой выносливости у боксеров является хорошая общефизическая подготовка, отлично поставленное дыхание, умение расслаблять мышцы между активными ударными "взрывными" действиями и совершенствование технических приемов, т.к. чем больше они автоматизированы, тем меньше групп мышц участвует в выполнении движения.

На процесс утомления боксера влияют несколько факторов:

1) Интенсивность действий;

2) Частота их повторений;

3) Продолжительность действий;

4) Характер интервалов между ними;

5) Стиль и манера ведения боя противником;

6) Действие свивающих факторов, в том числе и полученных ударов.

**Развитие ловкости**

Ловкость - сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия для оценки. Критериями ловкости могут служить координационная сложность двигательных действий и точность движений. В киокусинкай ловкость проявляется в быстроте преобразования (перестройки) движений в соответствии с требованиями изменившихся условий поединка. По мере углубления спортивной специализации ведущей линией методики воспитания координационных способностей становится введение фактора необычности при выполнении привычных действий, с тем, чтобы обеспечить возрастающие требования к координации движений. Уже на первых занятиях новичок должен овладевать определенным кругом разнообразных движений, способствующих быстрым и точным действиям как в атаках, так и в активных защитах. Начинать следует с простых форм движений, постепенно переходя к более сложным. Чем лучше будут координированы движения бойца, чем быстрее он сможет выполнять сложные движения, тем быстрее станет расти его мастерство.

Методика развития ловкости.

Упражнения, направленные для развития ловкости, довольно быстро приводят к утомлению. В тоже время их выполнение требует большой четкости мышечных ощущений и дает малый эффект при наступившем утомлении. Поэтому при воспитании ловкости используют интервалы отдыха, достаточные для относительно полного восстановления, а сами упражнения следует выполнять, когда нет значительных следов утомления от предшествующей нагрузки.

Проявление ловкости во многом зависит от умения спортсмена расслаблять мышцы. Напряженность, скованность движений отрицательно сказывается на результат. Мышечная напряженность проявляется в трех формах: 1. повышенное напряжение в мышцах в условиях покоя /тоническая напряженность/; 2. недостаточная скорость расслабления /скоростная напряженность/; 3. в фазе расслабления мышца остается возбужденной вследствие несовершенной двигательной координации /координационная напряженность/.

Для борьбы с тонической напряженностью применяют упражнения на расслабление в виде свободных движений конечностями и туловищем /типа потряхивания, свободных махов и т.п./, упражнения на растягивание, плавание, массаж. Для увеличения скорости расслабления мышц используют упражнения, такие как: метание, броски и ловля набивных мячей, рывок и толчок штанги, сильные удары на снарядах.

Координационная напряженность постепенно преодолевается следующими путями:

1. Разъяснение необходимости выполнять движения не напряженно, легко, свободно.

2. Применение специальных упражнений на расслабление: упражнения, в процессе выполнения которых мышцы переходят от напряженного состояния к расслабленному; упражнения, в которых расслабление одних мышц сочетаются с напряжением других; упражнения, в которых требуется поддерживать движение по инерции расслабленной части тела за счет движения других частей; упражнения, по ходу которых занимающимся предлагают самим определить моменты отдыха и за это время максимально расслаблять мышцы. При выполнении упражнений на расслабление напряжение мышц должно сочетаться со вдохом и задержкой дыхания, расслабление - с активным вдохом. Для того, чтобы движение было свободным, не напряженным рекомендуется при его выполнении петь, улыбаться, закрыть на мгновение глаза, следить за мимикой /напряженность четко выражается в мимике/. При выполнении движений нужно напрячь мышцы всего тела /с задержкой дыхания/, потом резко расслабится /с форсированным выдохом/ и немедленно начать движение. Полезно выполнять упражнение в состоянии утомления, т.к. утомление заставляет концентрировать усилия лишь в необходимые моменты. Проявление ловкости обуславливается и способностью каратиста поддерживать равновесие.

**Технико- тактическая подготовка - 91 часа.**

 При изучении материала технической подготовки основное внимание уделяется стабильности и правильности боевой стойки, а также правильности нанесения прямых ударов в голову, туловище, причем удары должны выполняться как на месте, так и в движении одиночными и слитными шагами в различных направлениях. Применение и совершенствование изучаемого материала в условных и вольных боях.

**Техническая подготовка:**

Техника нападения:

* Положение кулака
* Боевая стойка
* Боевые дистанции

Техника перемещения

* Передвижения в боевой стойке

Техника удара

* Прямые удары левой и правой в голову
* Прямые удары в туловище (одиночные, двойные и серии)
* Боковые удары в голову и защита от них

Техника защиты:

* Защита от прямых ударов
* Защита подставкой
* Защита сведением рук
* Защита отбивами
* Защита уклонами
* Контратаки одиночными ударами

 **Тактическая подготовка**

Изучение тактической подготовки ограничивается маскировкой начала удара, нанесением обманных ударов, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак. Изучая тактику ведения боя прямыми ударами в верхний уровень и в туловище, следует особое внимание обратить на то обстоятельство, что обманные удары вверх дают возможность наносить неожиданные удары в туловище и наоборот (работа по этажам). Кроме того, необходимо научить каратистов пользоваться такими тактическими приемами, как смена цели при нанесении серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударов в туловище и наоборот), рекомендуется принять такой тактический прием, как чередование последнего удара, т.е. боец, атакуя или контратакуя, сериями ударов должен заканчивать серию каждый раз другим ударом.

 **Подвижные, спортивные игры и другие виды спорта - 12 часов**

**Подвижные игры и эстафеты**сбегом, прыжками, метаниями, с преодолением полосы препятствий, переноской предметов, бросками и ловлей мячей.

 **Регби на коленях**

Игра проводится в борцовском зале. Оптимальное количество игроков в каждой команде - 3 человека. Используется набивной мяч. Задача игроков каждой команды - приземлить мяч в «зоне» противника, прижав его к полу телом. Перемещаться можно только на коленях или кувырками. Разрешаются любые захваты, кроме болевых и удушающих приёмов, и удержания. На одного игрока могут нападать сразу несколько противников. Игрока, не владеющего мячом, можно атаковать только на той половине площадки, на которой находится мяч. Запрещается отдавать пас вперед. Внимание! Во время игры соблюдать осторожность! Игру проводить только под наблюдением тренера!

**«Силовой» баскетбол**

Игра проводится на баскетбольной площадке с баскетбольным или набивным мячом. Задача каждой команды - забросить мяч в корзину противника. Ведение мяча, как в настоящем баскетболе, не обязательно, то есть можно бежать, не выпуская мяч из рук. Разрешаются захваты рук и корпуса противника, теснения, оттаскивания. Запрещается атаковать противника, не владеющего мячом. Запрещаются толчки в спину, подножки, захваты за ноги. Внимание! Во время игры соблюдать осторожность! Игру проводить только под наблюдением тренера!

**Салочки**

Основная задача участников - как можно большее число раз коснуться оговоренных участков тела противника в течение заданного времени, позволив ему коснуться себя как можно меньшее число раз. При этом оба противника активно перемещаются, выполняют уклоны и уходы, прикрываются руками, лавируют, маневрируют и т. п.

Условия:

- оба противника выполняют одно и то же задание;

- каждый выполняет индивидуальное задание;

- назначаются усложненные комбинированные задания (например, касаться головы, корпуса и бёдер);

- один только нападает, другой защищается;

- по сигналу происходит быстрая смена партнеров;

- по первому сигналу противники прекращают салочки и начинают быстро вращаться с закрытыми глазами (на месте), по второму сигналу необходимо быстро вернуться к своему противнику и продолжить салочки. Варианты:

* коснуться макушки пальцами;
* коснуться ушей пальцами;
* коснуться лба основанием ладони;
* коснуться плеч пальцами;
* коснуться груди ладонью;
* коснуться области нижних ребер ладонью;
* коснуться бедра, колена или подколенной впадины пальцами;
* выполнить захват и резкий рывок за шею;
* наступить на ногу (вариант: противники держаться за руки);
* выполнить подсечку;
* в положении упор от пола на ладонях сбить или выдернуть руку противника за запястье, вынудив его упасть на пол;
* задания на касание головы и тела в положении сидя на корточках;
* задания на касание головы и тела в положении сидя на пятках;
* задания на касание головы и тела в положении стоя на коленях;
* задания на касание головы и тела, выполняемые одной рукой, другая рука находится за спиной;
* задания на касание головы и тела, наступание на ногу, захват шеи.

**Раскручивание веревки**

Играющие располагаются но периметру круга лицом внутрь. Водящий находится в центре и быстро раскручивает над головой длинную веревку (или два связанных пояса) с узлом на конце, стараясь попасть по ногам играющих, которые, оставаясь на своих местах, должны перепрыгивать через веревку. Игрок, не успевший перепрыгнуть через веревку, занимает место водящего.

Вариант: водящий раскручивает веревку на высоте головы, игроки при этом приседают.

**Конный бой**

Играют в борцовском зале. Все игроки разделяются на пары. В каждой паре один участник («наездник») садится на спину другого («коня»), обхватывая его бедра своими ногами. По сигналу «наездники» начинают стаскивать друг друга на ковер. Пара, «наездник» которой оказался на ковре или «конь» которой коснулся пола более чем тремя точками, выбывает из игры. Игра продолжается до определения пары - абсолютной победительницы. В эту игру можно также играть и командой против команды. Внимание! Во время игры соблюдать осторожность! Игру проводить только под наблюдением тренера-преподавателя!

**Спортивные игры**

Рекомендуется также играть в футбол, водное поло, регби, волейбол, баскетбол, настольный теннис, водное поло. Правила спортивных игр могут изменяться в зависимости от конкретных задач занятия. Так, для более успешного развития быстроты и ловкости спортсмена целесообразно уменьшать размер площадки, увеличивать темп игры и время отдыха между укороченными таймами; для развития выносливости полезно увеличивать размер площадки, продолжительность таймов и игры в целом, уменьшать время, отводимое на отдых; для развития силы можно заменить легкий надувной мяч тяжелым — набивным, использовать определенные силовые приемы и т. д.

**Легкая атлетика** (бег на короткие, средние, длинные дистанции, прыжковые упражнения, метание снарядов).

**Плавание** (проплывание отрезков определенной длины с заданием и без задания, проплывание длинных дистанций на выносливость).

**Соревновательная деятельность - 18 часов**

Участие в соревнованиях - необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств. В процессе обучения изучаются теоретические материалы по данному разделу программы.

Участие обучающихся в соревнованиях: групповых, районных, городских, областных.

По окончанию соревнований педагог проводит анализ прошедших встреч участников соревнований. Проводит объяснение и показ техники, учит находить ошибки и пути их исправления. Выявляет положительные и отрицательные стороны участия в соревнованиях, причины неудач.

Обучающиеся приобретают на занятиях, соревнованиях начальные навыки работы в качестве помощника тренера- преподавателя и судьи.

**Аттестация**

**Итоговая аттестация -4 часа**

1. Итоговая аттестация представляет собой форму оценки степени и уровня освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Киокусинкай»(базовый уровень).

2. Итоговая аттестация проводится на основе принципов объективности и независимости оценки качества подготовки обучающихся.

3. Итоговая аттестация завершает освоение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Киокусинкай» (базовый уровень), является обязательной и проводится в форме тестирования (принятие контрольных нормативов) по общей физической подготовке.

4. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, в полном объеме выполнившие учебный план по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Киокусинкай» ((базовый уровень).

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК- 248 часов в год

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Сентябрь** | **Октябрь** | **Ноябрь**  | **Декабрь** | **Январь** | **Февраль** |
| Неделя | 1-7 | 8-14 | 15-21 | 22-28 | 2930 |  | 1-5 | 6-12 | 13-19 | 20-26 | 27-31 | 1-2 | 3-9 | 10-16 | 17-23 | 24-30 | 1-7 | 8-14 | 15-21 | 22-28 | 29-31 | 1-4 | 5-11 | 12-18 | 19-25 | 26-31 | 1 | 2-8 | 9-15 | 16-22 | 23-28 |  |
| Учебные дни | 135 | 81012 | 151719 | 222426 | 29 |  | 13 | 6810 | 131517 | 202224 |  |  | 357 | 101214 | 171921 | 242628 | 135 | 81012 | 151719 | 222426 |  |  |  | 121416 | 192123 | 262830 |  | 246 | 91113 | 161820 | 2527 |  |
| Выходные дни | 2467 | 9111314 | 16182021 | 23252728 | 30 |  | 245 | 791112 | 14161819 | 21232526 |  |  | 4689 | 11131516 | 18202223 | 25263830 | 2467 | 9111314 | 16182021 | 23252728 |  |  |  | 13151718 | 20222425 | 31 | 1 | 3578 | 10121415 | 17292122 | 23242628 |  |
| Каникулы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 27-31 | 1-2 |  |  |  |  |  |  |  |  | 29-31 | 1-4 | 5-11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кол-во дней- 13Продолжительность занятия-2 чИтого часов в месяц - 26 | Кол-во дней- 11Продолжительность занятия-2 чИтого часов в месяц - 22 | Кол-во дней- 12Продолжительность занятия-2чИтого часов в месяц - 24 | Кол-во дней- 12Продолжительность занятия- 2чИтого часов в месяц - 24 | Кол-во дней- 9Продолжительность занятия – 2 чИтого часов в месяц - 18 | Кол-во дней- 11Продолжительность занятия 2чИтого часов в месяц - 22 |
|  | **Март** | **Апрель** | **Май** | **Июнь** | **Июль** | **Август** |
| Неделя | 1 | 2-8 | 9-15 | 16-22 | 23-29 | 30-31 | 1-5 | 6-12 | 13-19 | 20-26 | 27-30 | 1-3 | 4-10 | 11-17 | 18-24 | 25-31 | 1-7 | 8-14 | 15-21 | 22-28 | 29-30 | 1-5 | 6-12 | 13-19 | 20-26 | 27-31 | 1-2 | 3-9 | 10-16 | 17-23 | 24-3031 |  |
| Учебные дни |  | 246 | 91113 | 161820 |  | 30 | 13 | 6810 | 131517 | 202224 | 2729 | 468 | 111315 | 182022 | 252729 |  | 135 | 810 | 151719 | 222426 | 29 |  |  |  |  |  |  |  | 1214 | 171921 | 24262831 |  |
| Выходные дни | 1 | 3578 | 10121415 | 17192122 |  | 31 | 245 | 791112 | 14161819 | 21232526 | 2830 | 123 | 57910 | 12141617 | 19212324 | 26283031 | 67 | 911121314 | 16182021 | 23252728 | 30 |  |  |  |  |  |  |  | 131516 | 18202223 | 25272930 |  |
| Каникулы |  |  |  |  | 23-29 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1-6 | 7-13 | 14-20 | 21-27 | 28-31 | 1-2 | 3-9 | 10-11 |  |  |  |
|  | Кол-во дней- 10Продолжительность занятия-2 чИтого часов в месяц - 20 | Кол-во дней- 13Продолжительность занятия- 2 чИтого часов в месяц - 26 | Кол-во дней- 12Продолжительность занятия-12чИтого часов в месяц - 24 | Кол-во дней- 12Продолжительность занятия-  2 чИтого часов в месяц - 24 | Кол-во дней- 0Продолжительность занятия- 0 чИтого часов в месяц -0 | Кол-во дней- 9Продолжительность занятия- 2 чИтого часов в месяц -18 |

 **Организационно- педагогические условия реализации программы**

**Материально- техническое обеспечение программы**

|  |  |
| --- | --- |
| Материально-техническое инвентарь оборудование | Материально-техническое оснащение |
|  | Стенка гимнастическая- 1 шт. |  | Стадион с легкоатлетическими дорожками- 1 шт. |
|  | Скамья гимнастическая- 4 шт. |  | Зал игровой- 1 шт. |
|  | Секундомер- 1 шт. |  | Бассейн 25м- 1 шт. |
|  | Мяч набивной (1кг) – 5 шт. |  | Тренажёрный зал- 1 шт. |
|  | Мяч набивной (2 кг) - 5 шт. |  | Футбольное поле- 1шт. |
|  | Гантели разно весовые- 2 комп. |  | Стадион для пляжных видов спорта- 1 шт. |
|  | Ворота футбольные- 1 компл. | 7. | Зал для занятий киокушин каратэ - 1 шт. |
|  | Мяч футбольный- 1 шт. | 8. | Мягкое покрытие, татами – от 60 кв.м. |
|  | Конус- 20 шт. |  |  |
|  | Боксерские мешки- 2-более шт. |  |  |
|  | Боксерские лапы- 10 пар и более |  |  |
|  | Макивары- 10 шт. |  |  |
|  | Жгут резиновый- 10 шт. |  |  |
|  | Скакалка резиновая – 20шт. |  |  |
|  | Консоли- 2 шт. |  |  |

**Кадровое обеспечение**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ф.И.О. тренера-преподавателя | Направление работы | Должность | Образование | Квалификация | Категория |
| Билалутдинов Радик Хилалутдинович | Физкультурно- спортивное | Тренер- преподаватель | Высшее.Образованиепедагога соответствует профилю программы | Квалификацияпедагога соответствует профилю программы |  б/к |

**ФОРМА АТТЕСТАЦИИ**

**Итоговая аттестация -4 часа**

1. Итоговая аттестация представляет собой форму оценки степени и уровня освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Киокусинкай» (базовый уровень).

2. Итоговая аттестация проводится на основе принципов объективности и независимости оценки качества подготовки обучающихся.

3. Итоговая аттестация завершает освоение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Киокусинкай» (базовый уровень), является обязательной и проводится в форме тестирования (принятие контрольных нормативов) по общей физической подготовке.

4. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, в полном объеме выполнившие учебный план по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Киокусинкай» (базовый уровень).

Формой **итоговой аттестации** в ДЮСШ являются:

* сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке.

 **Программа тестирования:**

* Челночный бег 3х10м., сек. Тест проводится на ровной дорожке, отмеряют 10 метровый участок, начало и конец, которого отмечают линей старта. За чертой два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний круг за финишной чертой кладут кубик. Спортсмен становится за ближней чертой на стартовую линию и по команде «марш» начинает бежать в сторону финишной черты, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней - финишной черте, пробегая ее.
* Прыжок в длину с места, см- выполняется толчком двух ног от линии. Измерения дальности прыжка осуществляется рулеткой. Дается три попытки.
* Подтягивание на высокой перекладине(мальчики-юноши), низкой перекладине(девочки-девушки) кол-во раз – выполняется из положения вис хватом, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подборок выше перекладины.
* Бег 30м.(сек). Тест проводится на ровной дорожке. Бег выполняется с высокого старта. Учитывается время преодоления дистанции.
* Поднимание туловища из положения лежа. Упражнение выполняется за 30 секунд. Ноги зафиксированы в голеностопном суставе, руки в замке за головой, грудью касаться калений. Фиксируется количество повторений.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ЮНОШИ** | **7-9 лет** | **10 -13 лет** | **14-15 лет** | **16-17 лет** |
| **Контрольные нормативы / оценка**  | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| **ОФП** | Челночный бег 3х10м(сек) | 9,8 | 10,1 | 10,4 | 9,5 | 9,8 | 10,1 | 9,1 | 9,3 | 9,8 | 8,7 | 9,1 | 9,3 |
| Прыжок в длину с места(см) | 160 | 140 | 120 | 180 | 160 | 140 | 200 | 180 | 160 | 210 | 200 | 190 |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 5 | 3 | 1 | 7 | 5 | 2 | 10 | 8 | 6 | 13 | 10 | 8 |
| Бег 30 м (сек) | 5,5 | 5,8 | 6,2 | 5,1 | 5,6 | 6,0 | 4,9 | 5,2 | 5,5 | 4,7 | 4,9 | 5,1 |
| Поднимание туловища из положения лежа (30сек) | 18 | 15 | 12 | 21 | 19 | 15 | 25 | 21 | 19 | 25 | 23 | 21 |
| **ДЕВУШКИ** | **7-9 лет** | **10 -13 лет** | **14-15 лет** | **16-17 лет** |
| **Контрольные нормативы / оценка** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| **ОФП** | Челночный бег 3х10м(сек) | 10,2 | 10,4 | 10,6 | 9,8 | 10,0 | 10,2 | 9,5 | 9,8 | 10,0 | 9,1 | 9,5 | 9,8 |
| Прыжок в длину с места(см) | 150 | 135 | 120 | 170 | 150 | 140 | 185 | 170 | 160 | 190 | 180 | 170 |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | 9 | 7 | 5 | 11 | 9 | 7 | 15 | 11 | 9 | 17 | 15 | 12 |
| Бег 30 м (сек) | 5,8 | 6,0 | 6,5 | 5,5 | 5,8 | 6,2 | 5,2 | 5,5 | 5,9 | 5,0 | 5,2 | 5,5 |
| Поднимание туловища из положения лежа (30сек | 17 | 15 | 12 | 19 | 17 | 13 | 22 | 20 | 16 | 25 | 23 | 21 |

**ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования, к которым относятся спортивные школы. Высокий профессионализм тренера-преподавателя способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни человека.

Организация учебно-тренировочных занятий, воспитательная и культурно-массовая работа с обучающимися спортивной школы осуществляется администрацией школы, преподавательским составом в соответствии с Уставом.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий, на тренировочных сборах, в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у юных спортсменов патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство), эстетические чувства (прекрасного, аккуратность, трудолюбие, терпеливость), серьезное, грамотное отношение к безопасности собственной и товарищей, экологическую грамотность (бережное отношение и любовь к природе).

Воспитательные средства:

* атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
* дружный коллектив;
* система морального стимулирования;
* высокая организация учебно-тренировочного процесса;
* наставничество опытных спортсменов.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме воспитания у обучающихся понятий об общечеловеческих ценностях, обращается серьезное внимание на этику спортивной борьбы во время стартов и вне них. Перед соревнованиям, необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление во время соревнований морально-волевых качеств. Наблюдая за особенностями поведения, слушая характеристики соперников, высказываемые воспитанниками во время соревнований, тренер делает выводы о формировании у них необходимых качеств.

**Календарный план воспитательной работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование мероприятия, события | Форма проведения | Сроки проведения |
| 1. | **Профориентационная деятельность** |
| 1.1. | Введение в специальность тренер- преподаватель | Проведение для обучающихся профориентации в форме теоретических занятий рассказывающих о работе тренера-преподавателя | В течении года |
| 1.2. | Применение навыков судейства на соревнованиях | Вовлечение обучающихся в тренерскую деятельность через реализацию раздела «Инструкторская и судейская практика» образовательной программы отделе | По календарному плану в течении года |
| 1.3. | Работа по повышению профессиональной деятельности обучающихся в избранном виде спорта | Участие обучающихся в проведении мастер- классов, дня открытых дверей в учебных заведениях со спортивным профилем | В течении года |
| 1.4. | Поступление выпускников МАУ ДО ДЮСШ «Янтарь» в профильные спортивные учреждения | Проведение мониторинга поступления обучающихся в профильные спортивные учреждения | Поокончании |
| 1.5. | Работа с детьми, попавшими в трудную жизненную ситуацию | Индивидуальная работа с обучающимися, находящимся в сложных социальных условиях.  | В течении года |
| 2. |  **Здоровьесбережение** |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;- участие обучающихся и тренеров- преподавателей в конкурсах за здоровый образ жизни | В течении года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);-формирование значимости для спортсмена режим дня и отдыха, сна; | В течении года |
| 2.3 | Развитие активности у обучающихся | Развитие у обучающихся высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества | В течении года |
| 2.4. | Психологическая подготовка обучающихся перед, во время и после соревнований | Проведение бесед с обучающимися, разбор сильных и слабых сторон противника, проведение психологического тестирования | В течении года |
| 3. | **Патриотическое воспитание обучающихся** |
| 3.1. | Теоретическая подготовка(воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки  | В течении года |
| 3.2. | Практическая подготовка(участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; | В течении года |
| 4. | **Развитие творческого мышления** |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;- правомерное поведение болельщиков;- расширение общего кругозора юных спортсменов; | В течении года |
| 4.2. | Развития креативности у обучающихся |  - учить обучающихся действовать самостоятельно, независимо; - не сдерживать инициативы детей; - не делать за них то, что они могут сделать (или могут научиться делать) самостоятельно; - не спешить с вынесением оценочных суждений. | В течении года |
| **5.** | **Работа с родителями** |
| 5.1 |  Проведение родительских собраний  | Проведение тематических родительских собраний на отделении | Не реже 2 раз в год |
| 5.2 |  Проведение совместных мероприятий с родителями | Привлечение родителей к организации интересных, насущных мероприятий, спортивных соревнований | В течении года |
| 5.3. | Проведение индивидуальной работы с родителями | Проведение консультаций, личных встреч с родителями обучающихся | По запросу родителей |

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

**Методика работы по программе:**

1.Особенности организации образовательного процесса- очно.

2.Методы обучения – словесный, наглядный практический и объяснительно-иллюстративный, игровой.

3.Методы воспитания - убеждение, поощрение, упражнение.

**Формы организации образовательного процесса -** индивидуально-групповая.

**Формы организации учебного занятия** - беседа, лекция, практическое занятие, соревнование.

**Педагогические технологии -** индивидуализация обучения, группового обучения, коллективного взаимообучения, игровой деятельности, здоровьесберегающая технология.

**Краткое описание структуры занятия:**

1. Подготовительная часть

2. Основная часть

3. Заключительная часть

**В подготовительной части**

Подготовительная часть начинается с разминки. Разминка обеспечивает преодоление периода врабатывания организма. Она переводит организм занимающихся из состояния сравнительного покоя в деятельное состояние, готовое к выполнению повышенных физических нагрузок. Разминка делится на две части – общую и специальную.

Задача общей разминки – активизировать (разогреть) мышцы опорно-двигательного аппарата и функции основных частей организма, тесно связанных с физической нагрузкой, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Специальная разминка готовит организм к конкретным заданиям основной части занятия, когда выполняются специально-подготовительные упражнения, сходные по координации движений и физической нагрузке с предстоящими двигательными действиями в основной части занятия. Продолжительность подготовительной части от 10 до 20 минут.

**Основная часть** занятия выполняет главную функцию, так как именно в ней решаются все категории задач физического воспитания (учебно-воспитательные, физического развития). К ним относятся: формирование знаний в области двигательной деятельности; обучение двигательным умениям и навыкам общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; развитие общих и специальных функций опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем; формирование и поддержание хорошей осанки; закаливание организма; воспитание нравственных, интеллектуальных, волевых и эстетических качеств. Продолжительность основной части составляет 80–85 % времени, отводимого на занятие.

**Заключительная часть** направлена на обеспечение постепенного снижения функциональной активности и приведение организма занимающихся в сравнительно спокойное состояние.

В заключительной части применяется медленный бег, ходьба, упражнение на расслабление с глубоким дыханием и т.п. В конце заключительной части рекомендуется провести анализ проделанной на занятии тренировочной работы, определяются задания для самостоятельной подготовки.

**Информационно-методические условия реализации Программы**

**Нормативные документы:**

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 23 сентября 2021г. № 728 «Об утверждении федеральных государственных требований к дополнительным предпрофессиональных программам в области физической культуры и спорта».
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 196 от 09.11.2018г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
6. Постановление от 04.07.2014г. об утверждении САНПИН 2.4.4.3172-14 «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

**Методическая литература:**

**Основная литература**

1. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебник / Под ред. Барчуков И.С. - М.: КноРус, 2018. - 288 c.
2. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики: Учеб, пособие для студ. Высших педагогических учеб, заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2017. -192 с.
3. Болтиков Ю. В. Повышение мотивационных факторов в целях обеспечения массовости и результативности учебно-тренировочной работы в секциях спортивной борьбы: Автореферат дис. канд. пед, наук. – М.: МОГИФК, 2015. – 23 с.
4. Станков А.Г. Индивидуализация подготовки борцов. - М.: ФиС, 2015. -241с.
5. Юшков О. П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. - М.: МГИУ, 2015. - 40 с.
6. Боген, М.М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям: Теория и методика / М.М. Боген. - М.: КД Либроком, 2019. - 226 c.
7. Волков В.М. Филин В.П. Спортивный отбор. -М.: Физкультура и спорт, переизд. 2015г.
8. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок,-М.: Физкультура и спорт, 2020.
9. Дергач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера- М.: Физкультура и спорт,переизд. 2017.
10. Озолин Н.Г. «Современная система спортивной тренировки» -М : Альянс, 2017, - 480 с..
11. Пилоян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев. Учебное пособие- Малаховка: МГАФК, 2019.
12. Платонов В.П. Подготовка квалифицированных спортсменов. М Физкультура и спорт, 2016.Степанов С.В. Кёкусин каратэ-до: Учебное пособие. - Екатеринбург, Изд-во УГГУ, 2017.
13. Степанов С.В. Учебно- образовательная программа по Кёкусин кан каратэ- Екатеринбург, Изд-во УГГУ, 2017.
14. Бауэр В.Г. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ. - М., 2015 г.
15. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. Профессия тренера. - М., 2015 г.

**Дополнительная литература:**

1. Физиология человека (общая, спортивная, возрастная) М.: Олимпия Пресс, 2015
2. Хрестоматия «Спортивная психология». Санкт-Петербург, 2015
3. Коротков, И.М. Подвижные игры в занятиях спортом - М.: ФИС, 2017.
4. Фомин Н.А., Фолин В.Е. Возрастные основы физического воспитания М.: Физиология и спорт. - 2017.
5. Стрельников В.А. Воспитание выносливости. –Москва ФИС, 2015

**Интернет ресурсы:**

* Министерство спорта РФ <https://www.minsport.gov.ru/>
* Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>
* Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту <http://lib.sportedu.ru/>
* Общероссийская Общественная организация Федерация Кёкусинкай России <http://kyokushinkaraterussia.ru/>
* Российская Национальная Федерация Каратэ Киокушинкай <http://rnfkk.ru/>
* Основы построения процесса спортивной тренировки <https://studopedia.ru/7_28162_osnovi-postroeniya-protsessa-sportivnoy-podgotovki.html>
* Основы гигиены при занятиях физической культурой <https://studopedia.ru/21_27582_osnovi-gigieni-pri-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoy.html>
* Физиологические основы занятий по физической культуре и спортивной тренировке <https://studopedia.su/10_56366_fiziologicheskie-osnovi-zanyatiy-po-fizicheskoy-kulture-i-sportivnoy-trenirovke.html>
* Принципы базовой тренировки киокушин https://kyokushin48.ru/poleznye-materialy/printsipi-kihona
* Терминология киокусинкай каратеhttps://sibkarate.ru/blog/terminologiya-kiokushinkay-karate/
* Общая физическая подготовка каратистов стиля киокусинкай <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2007N6/p42-44.htm>
* <https://xn--80aapvc8aj9g.xn--p1ai/blog/kiokushinkaj-karateh-istoriya-i-simvolika>
* <https://sibkarate.ru/blog/category/training/>
* <https://sibkarate.ru/blog/vse-kata-kiokushinkay-karate/>
* Развитие ОФО и СФП в киокусинкай <http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/15813/2/2021gishivarov.pdf>