

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
ИВАНОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ИВАНОВСКИЙ ОКРУЖНОЙ ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА

ПРИНЯТА  
на педагогическом Совете  
МБУ ДО Ивановского ЦДТ,  
протокол № 3  
от 30.05.2023



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО  
Ивановского ЦДТ  
А.Г. Марченко,  
приказ № 32  
от 30.05.2023

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВАЗАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Кёкусинкай Тора»  
ДЛЯ ДЕТЕЙ

**НАПРАВЛЕННОСТЬ – ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА**

Уровень освоения - разноуровневая  
Возраст обучающихся: 5 - 17 лет  
Срок реализации: 6 лет

Автор-составитель:  
Беляев Олег Юрьевич,  
педагог дополнительного образования

с. Ивановка, 2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

### Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования»

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Содержание программы.....	11
1.3. Планируемые результаты.....	20

### Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график.....	21
2.2. Условия реализации программы.....	49
2.3. Формы контроля и аттестации .....	51
2.4. Оценочные материалы.....	53
2.5. Программа воспитания.....	54
2.6. Список литературы и интернет-источников.....	60

## **РАЗДЕЛ 1. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ»**

### **1.1. Пояснительная Записка.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Кёкусинкай Тора» (далее – программа) физкультурно-спортивной направленности, по функциональному назначению – общеразвивающая, разработана в соответствии с Уставом образовательной организации и федеральными нормативно-правовыми документами:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП2.4. 3648-20 (Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;
- типовая программа спортивной подготовки по киокусинкай (в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта Киокусинкай, утвержденным приказом Минспорта России от 16 февраля 2015 г. № 138).

Программа разноуровневая.

#### **Информация о виде спорта.**

Кёкусинкай, киокушинкай, кекусин каратэ - это различные названия восточного единоборства, стиля каратэ, включенного во Всероссийский реестр видов спорта как Киокусинкай. Киокусинкай – контактный стиль

каратэ, созданный в 50-е годы XX столетия Масутацу Оямой в противовес множеству бесконтактных школ и самому принципу «каратэ без контакта». В переводе слово «киокусинкай» обозначает «общество искателей абсолютной истины» или «предельная реальность». Спортивные поединки (кумитэ) проводятся в полный контакт без защитного снаряжения. Единственное ограничение – запрет ударов в голову руками. Визитной карточкой Киокусинкай является тамэшивари (разбивание предметов). Оно является обязательным упражнением в соревнованиях по кумитэ у мужчин.

Система обучения в кюкусинкай основана на взаимосвязанных принципах и формах тренировок: кихон, ката, тамэшивари и кумитэ, которые пронизаны медитативной практикой. Они дополняются специальными упражнениями и тестами, способствующими выработке высокой кондиции и сильного духа.

**Кихон** – изучение элементов базовой техники без партнера. Это – основа мастерства, достижение чистоты стиля. Кихон – своего рода семя, из которого произрастает дерево боевого искусства.

**Ката** – это форма, в которую сливается техника ученика, представляющая хореографическую композицию боя с несколькими противниками.

**Тамэшивари** – разбивание различными частями тела и разными способами твердых предметов. По словам самого Оямы, без тамэшивари «каратэ подобно дереву, которое не дает плодов».

**Кумитэ** – понятие японских боевых искусств, включающее в себя все разновидности боя на татами или длительная и безостановочная борьба с разными, поочередно меняющимися противниками. Так, например, для присвоения III дана экзаменуемый должен выдержать 30 двухминутных контактных поединков.

Спортивной формой участника является спортивная одежда особого кроя белого цвета называемое до-ги (карате-ги), состоящая из штанов, куртки и пояса.

**Актуальность** программы заключается в том, что в процессе её освоения воспитываются гражданские и патриотические чувства детей, открываются большие возможности для оздоровления подрастающего поколения, приобретения жизненно важных навыков, воспитания трудолюбия и морально-волевых качеств обучающихся, умения контактировать с другими участниками образовательной деятельности, добиваться поставленных целей в команде.

**Отличительные особенности и новизна программы.** Программа составлена на основе «Типовой программы спортивной подготовки по Киокусинкай (в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта Киокусинкай, утвержденного приказом Минспорта России от 16 февраля 2015 г. № 138), в соответствии с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Методические рекомендации по разработке и реализации дополнительных общеобразовательных программ / Голубева С.А., Лантухова И.А. – Благовещенск: Изд-во ГАУ ДПО «АМИРО», 2022. – 111 с.).

Особенность и новизна программы заключается в нестандартных методах и подходах к организации учебно-тренировочных занятий. В игровой ненавязчивой форме на ознакомительном уровне обучающимся предлагается ознакомиться с древним боевым искусством. На базовом и продвинутом уровнях все технические элементы рассматриваются с точки зрения прикладного каратэ и отрабатываются в парах, что в последнее время не используется в аналогичных программах, но очень востребовано для популяризации стиля Киокусинкай.

**Адресат программы.** Программа рассчитана на обучающихся от 5 до 17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний. Группа формируется разновозрастная. В организации образовательного процесса педагог учитывает возрастные и гендерные особенности обучающихся. В возрасте 5-9 лет дети достаточно осознанно делают выбор в предметной сфере для своего дополнительного образования. Они открыты для восприятия, но находятся в

эмоциональной зависимости педагога. Поэтому потребность в положительных эмоциях во многом определяет их поведение. Яркость, красочность демонстрация показательных выступлений каратэ такого же возраста вызывает высокий эмоциональный позитивный отклик у детей. У возрастной группа 10-14 лет происходит активное психофизическое развитие и перестройка социальной активности детей. Это пора достижений, стремление стать первым. Специфическая для подростков реакция группирования со сверстниками проявляется в повышенном интересе к общению, ориентации на выработку групповых норм и ценностей. В возрасте 15-17 лет формируются профессиональные интересы, потребность в самоутверждении. Психологическое содержание этого этапа связано с развитием самосознания, самосовершенствования.

Возраст детей для зачисления на обучение и минимальное количество обучающихся в группах по годам и уровням обучения.

**Таблица 1.**

Уровни освоения программы	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный группы (человек)
«Торики» (ознакомительный)	1-й год	5-8	10	15
«Тигры» (базовый)	2-й год	8-9	10	15
	3-й год	10-11	10	12
«Острые когти» (продвинутый)	4-й год	12-13	8	12
	5-й год	14-15	6	10
	6-й год	16-17	6	10

Возможно привлечение родителей в качестве участников образовательного процесса. К занятиям Киокусинкай допускаются лица, прошедшие инструктаж согласно утверждённым в учреждении инструкциям по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья (Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648 – 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

### **Объём и срок освоения программы.**

Период обучения: 6 лет, ежегодно 36 учебных недель с 01.09. по 31.05.

Общее количество по годам обучения:

1 год обучения - 3 часа в неделю. Всего: 108 учебных часа.

2 год обучения - 4 часа в неделю. Всего: 144 учебных часа.

3 год обучения - 6 часов в неделю. Всего 216 учебных часов.

4 год обучения - 6 часов в неделю. Всего 216 учебных часов.

5 год обучения – 8 часов в неделю. Всего 288 учебных часов.

6 год обучения – 8 часов в неделю. Всего 288 учебных часов.

Всего на 6 лет обучения: 1260 учебных часа.

**Форма обучения – очная.**

### **Уровень программы.**

Программа является разноуровневой:

**ознакомительный** уровень - «Торики» - период формирования физической культуры и основных понятий – 1 год;

**базовый уровень** - «Тигры» - период базовой подготовки – 2 года;

**продвинутый уровень** - «Острые когти» - период спортивного совершенствования – 3 года.

### **Особенности организации образовательного процесса.**

С учётом специфики вида спорта, условий организации учебных занятий, проведения спортивных соревнований, подготовки по виду спорта Киокусинкай осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих обучение по программе. Инструктажи по характеру и времени проведения подразделяются на: вводный, первичный, повторный, целевой, внеплановый.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических принципов:

- 1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров;
- 2) неуклонное возрастание объёма средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес СФП (специальной физической подготовки) по отношению к общему объёму тренировочных нагрузок и соответственно уменьшается удельный вес ОФП (общей физической подготовки);
- 3) непрерывное совершенствование спортивной техники;
- 4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- 5) правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- 6) осуществление как одновременного развития физических качеств обучающихся на всех уровнях сложности многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

#### **Формы организации образовательной деятельности.**

Форма организации образовательной деятельности – групповая, допускаются индивидуальные тренировки с обучающимися и тренировки в мини-группах в период подготовки к юв-тестам или соревнованиям.

Используемые формы организации тренировочного процесса:

- тренировочное занятие с группой (подгруппой), сформированной с учётом возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединёнными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях либо подготовки к аттестационному экзамену;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;



- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация.

### **Режим занятий:**

- 1 год обучения - 2 раза в неделю по 1,5 учебных часа.
- 2 год обучения - 2 раза в неделю по 2 учебных часа.
- 3 год обучения - 3 раза в неделю по 2 учебных часа.
- 4 год обучения - 3 раза в неделю по 2 учебных часа.
- 5 год обучения – 4 раза в неделю по 2 учебных часа.
- 6 год обучения – 4 раза в неделю по 2 учебных часа.

1 учебный час равен для обучающихся 5 - 6,6 лет – 30 мин., для обучающихся 6,6 – 17 лет - 45 мин.

**Цель программы:** формирование личности ребёнка на основе изучения вида спорта Киокусинкай.

### **Задачи программы:**

#### **1) «Торики» (ознакомительный уровень):**

- формировать устойчивый интерес к занятиям спортом;
- научить основам техники по виду спорта Киокусинкай;
- способствовать гармоничному развитию физических качеств;
- способствовать укреплению физического и психического здоровья обучающихся;

- воспитывать волевые и этические качества личности обучающегося;

#### **2) «Тигры» (базовый уровень):**

- формировать спортивную мотивацию;
- научить базовой технике, сложным элементам и комбинациям по Киокусинкай;

- способствовать укреплению физического и психического здоровья обучающихся;

- приобрести соревновательный опыт в тренировочном процессе;

- воспитывать волевые, этические качества личности обучающегося;

### 3) «Острые когти» (продвинутый уровень):

- совершенствовать уровень общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- повысить функциональные возможности организма спортсменов;

- приобрести соревновательный опыт на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта Киокусинкай;

- поддерживать высокий уровень спортивной мотивации обучающихся;

- сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье обучающихся;

- воспитывать волевые и этические качества личности обучающегося.

## 1.2. Содержание программы.

### Учебный план.

Таблица 2.

№	Раздел	Ознакомительный уровень		Базовый уровень				Продвинутый уровень						Формы контроля
		1 год		2 год		3 год		4 год		5 год		6 год		
		практика	теория	практика	теория	практика	теория	практика	теория	практика	теория	практика	теория	
1	Теоретическая и психологическая подготовка		6		10		18		20		28		3 2	Опросы, тесты
2	Общая	42		60		88		80		85		80		Тесты,

	физическая подготовка												соревнования
3	Специальная физическая подготовка			12		20		25		30		30	Тесты, соревнования
4	Другие виды спорта и подвижные игры.	33		28		33		12		10		5	Тесты, соревнования
5	Техническая подготовка	25		28		49		66		115		116	Кю-тесты, соревнования
6	Тактическая подготовка							5		10		15	Соревнования
7	Участие в соревнованиях			2		4		4		6		6	Соревнования
8	Аттестационные сборы	2		4		4		4		4		4	Тест
<b>Количество часов в неделю</b>		102	6	134	10	198	18	196	20	260	28	256	3 2
<b>ВСЕГО</b>		<b>108</b>		<b>144</b>		<b>216</b>		<b>216</b>		<b>288</b>		<b>288</b>	

### Содержание учебного плана.

#### 1. Теоретическая и психологическая подготовка.

##### Теория.

Общие понятие Киокусинкай, знакомство с терминами по виду спорта. История развития Киокусинкай в России и мире. Основы гигиены занимающихся спортом. Правила соревнований по Киокусинкай. Правила для обучающихся. Техника безопасности, пожарной безопасности в образовательном процессе.

**Практика.** Учебная эвакуация из здания.

**Контроль.** Опрос.

Психологическая подготовка спортсмена.

##### Теория.

Привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;  
 формирование установки на тренировочную деятельность;  
 преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.);  
 формирование высокого уровня соревновательной мотивации;

соревновательные черты характера;  
предсоревновательная и соревновательная эмоциональная  
устойчивость;  
способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной  
обстановке.

**Практика:** соревновательные нагрузки, соревнования.

**Контроль:** тестирование, текущий контроль, соревнования.

## **2.Общая физическая подготовка.**

### **Теория.**

1) Укрепление и сохранение здоровья, совершенствование телосложения, гармоничное физическое развитие, поддержание общего уровня функциональных возможностей организма, многолетнее сохранение высокого уровня трудоспособности;

2) развитие всех основных физических качеств - силы, выносливости, гибкости, быстроты и ловкости;

3) создание базовой основы для специальной физической подготовленности к конкретным видам деятельности - трудовой, военной, бытовой и т.д.

**Практика.** Приёмы: строевые упражнения и перестроения, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов и с предметами, упражнения на снарядах (гимнастическая скамейка и стенка, бревно, перекладина, кольца, козёл, конь и др.).

Направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учётом сенситивных (чувствительных) периодов развития двигательных способностей.

**Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств.**

**Таблица 3.**

Морфофункциональные показатели развития физических качеств	Возраст (лет)												
	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17

Рост								+	+	+	+			
Мышечная масса								+	+	+	+			
Быстрота					+	+	+							
Скоростно-силовые качества						+	+	+	+	+				
Силовые способности								+	+	+				
Выносливость (общая)				+	+	+						+	+	+
Анаэробные возможности					+	+	+					+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	+	+								
Координационные способности					+	+	+	+						
Равновесие	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+			

**Контроль:** соревнования, тестирование, текущий контроль.

### 3. Специальная физическая подготовка.

#### Теория.

а). Виды специальной физической подготовки и ее значение при подготовке к соревнованиям.

б). Задачи специальной физической подготовки.

#### Практика.

а). Развитие специальных двигательных реакций.

Сила спортсмена и быстрота движений определяют главные атакующие действия. Ударные движения характеризуются «взрывными» способностями мышц, последовательностью и согласованностью их сокращений (техникой исполнения движения). Развитие силы и быстроты движений включают упражнения:

- толчковые (медицинбол, ядро, штанга, отжимание в упоре, камни и др.);
- бросковые (мячи, камни, граната и др.);
- ударные (боксерский мешок, груша, кувалда, удары с отягощением, эспандером и др.);
- беговые «взрывные» (ускорения в гору, бег по песку, глубокому снегу, мелководью, с отягощением на ногах, с препятствиями и др.);
- прыжки на скакалке стоя, в приседе на двух и одной ноге, с двойными оборотами;

- выпрыгивания с подниманием бедра, голени, из приседа, с отягощением и др.;

- прыжки с отягощениями, на песке, глубокому снегу, на мелководье и др.

б). Развитие координационных и скоростно-силовых способностей.

Координация движений в Киокусинкай определяется согласованностью ударных движений. Совершенствование специальной координации движений в Киокусинкай начинается после закрепления стабилизации боевой стойки, в атаке ногами в прыжке.

Средствами совершенствования специальной координации движений являются стандартные серии и комбинации.

в). Развитие специальной выносливости.

Бой на татами по интенсивности и длительности работы относится к зоне субмаксимальной мощности; психологическое напряжение и тяжёлые удары усиливают воздействие на организм бойца. Используются специально-подготовительные, имитационные упражнения с партнером, многократное проведение поединка с одним или несколькими партнерами, тренировочные поединки соревновательного характера в течение времени, превышающего правила соревнований, работа на снарядах с различными тактическими задачами и интервалами отдыха, упражнения с отягощением и сопротивлением.

Для формирования гликолитической системы энергообеспечения используются упражнения:

на развитие общей выносливости:

- затяжные ускорения в гору, бег по песку, мелководью, глубокому снегу, по сильно пересеченной местности;

на развитие специальной выносливости:

- бой с тенью, удары по снарядам с удлиненными раундами;

- с укороченным отдыхом;

- с удлиненным раундом и укороченным отдыхом;

- с увеличением количества раундов;

- с отягощениями на руках и ногах;
- в нагрузочном эспандере и др.;
- вольный бой со сменой партнера в каждом раунде.

**Контроль:** соревнования, тестирование, текущий контроль.

#### **4. Другие виды спорта и подвижные игры.**

##### **Теория.**

а). Виды спорта и их значение в подготовке каратистов.

Гимнастика, акробатика, спортивные игры, подвижные игры, эстафеты.

б). Задачи, решаемые с помощью других видов спорта в подготовке каратистов.

Занятия другими видами спорта и подвижными играми направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения.

##### **Практика.**

а). Гимнастика и акробатика. Выполнение упражнений на шведской стенке, гимнастической скамейке; упражнения на равновесие и сопротивление, лазание по канату, лестнице, подтягивание на перекладине; простейшие висы, упоры, упражнения со скакалкой; стойки на голове, на руках, на лопатках; различные кувырки: вперед, назад, боком, мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат», сальто вперед (с помощью), колесо (переворот боком).

б). Спортивные игры.

Футбол. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам

Ручной мяч (упрощенная и видоизмененная игра с элементами борьбы).

Легкая атлетика. Кроссовый бег, бег на короткие и средние дистанции, техника высокого и низкого старта; бег с места, ускорения сходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту; прыжки и подскоки; прыжок в длину с места; челночный бег 3x10 м.

Тяжелая атлетика. Техника выполнения упражнений со штангой, жим, рывок, приседание со штангой.

Подвижные игры и эстафеты на быстроту, быстроту реакции, внимание, выносливость; эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием; комбинированные эстафеты с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр.

**Контроль:** соревнования, текущий контроль.

## **5. Техническая подготовка.**

### **Теория:**

- разработка умозрительных и математических моделей опорно-двигательного аппарата и центральной нервной системы;
- разработка методов формирования произвольных программ двигательных действий;
- разработка методов перестройки программ произвольного управления моделями опорно-двигательного аппарата спортсмена;
- разработка методов контроля за уровнем технической подготовленности, за содержанием технической подготовки;
- планирование технической подготовки.

Построить движение (технику) - это значит:

- сформулировать цель движения;
- задать начальные условия, т.е. позу и кинетические показатели;



- определить биомеханизмы, т.е. способы преобразования энергии мышц в целесообразную двигательную деятельность;
- распределить реализацию биомеханизмов во времени;
- реализовать теоретическую разработку двигательного действия.

### **Практика:**

1) создание двигательных представлений об изучаемой технике на начальном этапе путём ассоциирования с действиями животных, сказочных героев;

2) овладение правильным выполнением требуемых движений, элементов, связок, действий;

3) приобретение навыков в спортивной технике;

4) усовершенствование спортивной техники за счет более рационального и экономичного выполнения движений, их амплитуды, проявления большой силы, использования упругости мышц;

5) усовершенствование спортивной техники за счет кардинального или частичного изменения движений, а также включения новых элементов;

6) усовершенствование спортивной техники за счет большей точности и соразмерности движений и действий;

7) закрепление спортивной техники на достигнутом уровне в обычных и более трудных условиях;

8) овладение техникой вспомогательных видов спорта;

9) отработка правильности выполнения общеразвивающих и специальных упражнений.

**Контроль:** текущий, этапный контроль, соревнования по ката, кю-тесты.

### **6. Тактическая подготовка.**

**Теория.** Усвоение теоретических основ спортивной тактики, изучение данных о спортивных соперниках, практическое освоение тактических приёмов, их комбинаций и вариантов (вплоть до приобретения совершенных

тактических умений и навыков), воспитание тактического мышления и других способностей, определяющих тактическое мастерство.

### **Практика.**

Форма тактики:

- индивидуальная (выполнение тактических приёмов одним спортсменом);
- тактика отдельных групп спортсменов (групповая тактика);
- командная тактика (выполняемая всеми спортсменами одной команды).

Виды тактики:

- наступательная (захват инициативы у соперника);
- оборонительная (отдав инициативу сопернику решаются частные тактические задачи);
- контратакующая (используются ошибки соперника для захвата инициативы в наиболее важный момент спортивного поединка).

По содержанию:

- алгоритмическая тактика (строится на заранее запланированных действиях и их преднамеренной реализации);
- вероятностная тактика (предполагает преднамеренно-экспромтное действие, в котором планируется лишь определённое начало);
- эвристическая тактика (строится на экспромтном реагировании спортсменов в зависимости от создавшейся ситуации, заранее не готовится).

Общая и специальная тактическая подготовка спортсмена.

**Контроль:** текущий, этапный контроль соревнования по кумите.

## **7. Участие в соревнованиях.**

**Практика.** Участие в соревнованиях различного уровня. Приобретение боевой практики в соревнованиях различного уровня: в учебной группе, клубных и межклубных встречах, соревнованиях муниципального и регионального значения, в том числе в других регионах. Участие в

межрегиональных, всероссийских и международных официальных соревнованиях.

## **8. Аттестационные сборы.**

**Практика.** Участие в региональных учебно-тренировочных сборах, заканчивающихся аттестационными сборами на кю-тест: г. Благовещенск, г. Белогорск, с.Ивановка; участие в межрегиональных учебно-тренировочных сборах, заканчивающихся аттестационными сборами на кю-тест: г. Хабаровск.

### **1.3. Планируемые результаты.**

#### **Ознакомительный уровень.**

##### **Обучающиеся должны знать:**

- общие понятия, основную терминологию по виду спорта Киокусинкай.

##### **Обучающиеся должны освоить:**

- основы техники Киокусинкай;
- основные двигательные умения и навыки соответственно своему возрасту.

##### **Развить личностные и спортивные качества:**

- устойчивый интерес к занятиям спортом;
- физические, морально-волевые и этические качества;
- укрепить своё здоровье.

#### **Базовый уровень.**

##### **Обучающиеся должны знать:**

- историю Киокусинкай, основные понятия и терминологию по данному виду спорта.

##### **Обучающиеся должны освоить:**

- базовую технику Киокусинкай, сложные элементы и комбинации;

- приобрести соревновательный опыт в тренировочном процессе.

**Развить личностные и спортивные качества:**

- укрепить спортивную мотивацию,
- укрепить физическое и психологическое здоровье;
- морально-волевые и этические качества.

**Продвинутый уровень.**

**Обучающиеся должны знать:**

- историю развития Киокусинкай в Дальневосточном регионе;
- правила вида спорта Киокусинкай, основы судейской практики.

**Обучающиеся должны уметь:**

- использовать тактические приёмы;
- проводить разминку и элементы тренировки;
- участвовать в судействе.

**Развить и укрепить личностные и спортивные качества:**

- спортивную мотивацию,
- физическое и психологическое здоровье;
- морально-волевые и этические качества;
- повысить уровень общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки, функциональные возможности организма,
  - приобрести соревновательный опыт на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта Киокусинкай.

**РАЗДЕЛ 2. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»**

**2.1. Календарный учебный график.**

**Первый год обучения.**

Количество учебных недель – 36. Количество часов в год – 108.

Период реализации: 05 сентября 2023 - 28 мая 2024.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 1,5 учебных часа.

Расписание занятий: вторник, четверг:15<sup>35</sup>-16<sup>40</sup>

**Таблица 4.**

№ п\п	Месяц	Форма	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Вид, формы контроля
1	сентябрь	беседа, игра	1	Раздел 1. Что такое Киокусинкай. Вводное занятие. Знакомство с обучающимися.	спортивный зал	<b>Входной контроль.</b> Опрос.
2	сентябрь	тест	2	Раздел 2. Контрольно-переводные нормативы ОФП.	стадион	Тест. Таблица 5
3	сентябрь	тренировка	3	Раздел 2. Ору (разминка, растяжка, силовые упражнения).	спортивный зал, стадион	Текущий контроль. Наблюдение.
4	сентябрь	тренировка	2	Раздел 5. Техника на месте. Стойки, удары руками, блоки, удары ногами. Кихон ката на 10 кю.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
5	сентябрь	игра, открытое занятие родителями	4	Раздел 4. Игры.	спортивный зал, стадион	Текущий контроль. Наблюдение.
6	октябрь	беседа	0,5	Раздел 1. Этикет додзе.	спортивный зал	Опрос.
7	октябрь	тренировка	2	Раздел 5. Техника в перемещении. Передвижения зенкутцу дачи, разороты.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
8	октябрь	тренировка	4,5	Раздел 2. Ору (разминка, растяжка, силовые упражнения).	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
9	октябрь	тренировка	2	Раздел 4. Гимнастика.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.

10	октябрь	игра	3	Раздел 4. Игры.	спортивный зал, стадион	Текущий контроль. Наблюдение.
11	ноябрь	тренировка	2	Раздел 5. Техника в перемещении. Удары руками, ногами, блоки в движении.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
12	ноябрь	тренировка	2,5	Раздел 4. Гимнастика.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
13	ноябрь	тренировка	4,5	Раздел 2. Ору (разминка, растяжка, силовые упражнения).	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
14	ноябрь	лекция, беседа	0,5	Раздел 1. Этикет додзе.	спортивный зал	Опрос.
15	ноябрь	тест	2,5	Раздел 4. Игры.	спортивный зал	Тест. Таблица 5.
16	декабрь	лекция, беседа	0,5	Раздел 1. Техника безопасности, инструктаж, основные понятия Киокусинкай.	спортивный зал	Опрос.
17	декабрь	тренировка	3	Раздел 5. Техника в перемещении. Кихон ката на 10 кю в движении.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
18	декабрь	тренировка	2	Раздел 4. Гимнастика.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
19	декабрь	тренировка	5	Раздел 2. Ору (разминка, растяжка, силовые упражнения).	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
20	декабрь	отчет, игра, открытое занятие для родителей	1,5	Раздел 4. Подведение итогов, игра.	спортивный зал ДЮСШ	<b>Промежуточный контроль.</b> Игра.
21	январь	тренировка	3	Раздел 5. Техника в перемещении. Кихон ката на 10 кю в движении.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
22	январь	тренировка	5	Раздел 2. Ору (разминка, растяжка, силовые упражнения).	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
23	январь	лекция, беседа	1	Раздел 1. Техника безопасности, инструктаж,	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.

				основные понятия Киокусинкай.		
24	январь	игра	3	Раздел 4. Игры.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
25	февраль	тренировка	2	Раздел 5. Техника в перемещении. Кихон ката на 10 кю в движении.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
26	февраль	тренировка	1	Раздел 5. Ката. Изучение такоюку оно ичи.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
27	февраль	тренировка	5	Раздел 2. Ору (разминка, растяжка, силовые упражнения)	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
28	февраль	лекция, беседа	0,5	Раздел 1. История развития Киокусинкай.	спортивный зал	Опрос.
29	февраль	Игра	3,5	Раздел 4. Игры.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
30	март	тренировка	3	Раздел 5. Техника на месте. Стойки, удары руками, блоки, удары ногами. Кихон ката на 9 кю.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
31	март	тренировка	5	Раздел 2. Ору (разминка, растяжка, силовые упражнения).	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
32	март	игра	3,5	Раздел 4. Игры.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
33	март	лекция, беседа	0,5	Раздел 1. Техника безопасности, инструктаж, основные понятия Киокусинкай.	спортивный зал	Опрос.
34	апрель	тренировка	4	Раздел 5. Техника в перемещении. Кихон ката на 9 кю в движении.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
35	апрель	тренировка	4	Раздел 2. Ору (разминка, растяжка, силовые упражнения).	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
36	апрель	лекция, беседа	0,5	Раздел 1. Техника безопасности,	спортивный зал	Опрос.

				инструктаж, термины Киокусинкай.		
37	апрель	игра	3,5	Раздел 4. Игры.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
38	май	тренировка	2	Раздел 5. Техника в перемещении. Кихон ката на 9 кю в движении.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
39	май	тренировка	1	Раздел 5. Ката. Изучение такиоку соно ни.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
40	май	тренировка	4	Раздел 2. Ору (разминка, растяжка, силовые упражнения).	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
41	май	лекция, беседа	1	Раздел 1. Техника безопасности, термины Киокусинкай.	спортивный зал	Опрос.
42	май	кю-тест	2	Раздел 8. Аттестационные сборы, кю-тест.	спортивный зал	Тест.
43	май	отчет, игра, открытое занятие для родителей	2	Раздел 4. Подведение итогов, игровая программа.	спортивный зал ДЮСШ	<b>Итоговый контроль. Игра.</b>
ИТОГО			108			

### Второй год обучения

Количество учебных недель – 36., Количество часов в год – 144.

Период реализации: 05 сентября 2023 - 28 мая 2024.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 учебных часа.

Расписание занятий: вторник, четверг с 16<sup>45</sup> - 18<sup>20</sup>

№ п/п	Месяц	Форма	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Вид, формы контроля
1	сентябрь	беседа, игра	1,5	Раздел 1. Это Киокусинкай. Вводное занятие.	спортивный зал	<b>Входной контроль.</b> Опрос.
2	сентябрь	тест	2	Раздел 2. Контрольно-переводные нормативы ОФП.	стадион	Тест. Таблица 5.



3	сентябрь	тренировка	5,5	Раздел 2. Ору (разминка, растяжка, силовые упражнения).	спортивный зал, стадион	Текущий контроль. Наблюдение.
4	сентябрь	тренировка	2	Раздел 5. Техника на месте. Стойки, удары руками, блоки, удары ногами. Кихон ката на 8 кю.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
5	сентябрь	тренировка	1	Раздел 3. Работа на снарядах (СФП)	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
6	сентябрь	игра	4	Раздел 4. Игры.	Спортивный зал, стадион	Текущий контроль. Наблюдение.
7	октябрь	тренировка	3	Раздел 5. Техника в перемещении. Передвижения, развороты.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
8	октябрь	тренировка	7	Раздел 2. Ору (разминка, растяжка, силовые упражнения).	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
9	октябрь	лекция, беседа	1	Раздел 1. Додзекун, этикет додзе.	спортивный зал	Опрос.
10	октябрь	тренировка	2	Раздел 4. Гимнастика.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
11	октябрь	тренировка	1	Раздел 3. Работа на снарядах (СФП).	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
12	октябрь	игра	2	Раздел 4. Игры.	спортивный зал, стадион	Текущий контроль. Наблюдение.
13	ноябрь	тренировка	2	Раздел 5. Техника в перемещении. Удары руками, ногами, блоки в движении.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
14	ноябрь	тренировка	3	Раздел 4. Гимнастика, игры	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
15	ноябрь	тренировка	6	Раздел 2. Ору (разминка, растяжка,	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.

				силовые упражнения).		
16	ноябрь	тренировка	1	Раздел 2. Техника Работа в парах.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
17	ноябрь	лекция, беседа	1	Раздел 1. Психология бойца	спортивный зал	Опрос.
18	ноябрь	тренировка	1	Раздел 3. Работа на снарядах (СФП).	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
19	ноябрь	тест	2	Раздел 2. Контрольно-переводные нормативы ОФП.	стадион	Тест. Таблица 5
20	декабрь	лекция, беседа	1	Раздел 1. Психология бойца	спортивный зал	Опрос.
21	декабрь	тренировка	2	Раздел 5. Техника в перемещении. Кихон ката на 8 кю в движении.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
22	декабрь	тренировка	5,5	Раздел 2. Ору (разминка, растяжка, силовые упражнения).	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
23	декабрь	тренировка	2	Раздел 5. Ката. Изучение тайкеку соно сан.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
24	декабрь	тренировка	1,5	Раздел 3. Работа на снарядах (СФП)	спортивный зал	Текущий контроль.
25	декабрь	тест	2	Раздел 8. Атгестационный кю-тест.	спортивный зал ДЮСШ	Тест.
26	декабрь	игра	2	Раздел 4. Подведение итогов, игровая программа.	спортивный зал ДЮСШ	<b>Промежуточный контроль.</b> Игра.
27	январь	тренировка	3	Раздел 5. Техника в перемещении. Кихон ката на 8 кю в движении.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
28	январь	тренировка	6	Раздел 2. Ору (разминка, растяжка, силовые упражнения).	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.

29	январь	тренировка	1,5	Раздел 3. Работа на снарядах (СФП)	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
30	январь	лекция, беседа	1,5	Раздел 1. Психология бойца.	спортивный зал	Опрос.
31	январь	соревнования	2	Раздел 7. Соревнования.	спортивный комплекс	Соревнования.
32	январь	игра	2	Раздел 4. Игры.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
33	февраль	тренировка	2	Раздел 5. Техника в перемещении. Кихон ката на 8 кю в движении.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
34	февраль	тренировка	1	Раздел 5. Ката. Изучение такиоку соно сан.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
35	февраль	тренировка	6,5	Раздел 2. Ору (разминка, растяжка, силовые упражнения).	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
36	февраль	тренировка	1,5	Раздел 3. Работа на снарядах (СФП).	спортивный зал	Текущий контроль.
37	февраль	лекция, беседа	1	Раздел 1. История развития Киокусинкай в мире, России..	спортивный зал	Опрос.
38	февраль	игра	4	Раздел 4. Игры.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
39	март	лекция, беседа	1	Раздел 1. Правила вида спорта Киокусинкай.	спортивный зал	Опрос.
40	март	тренировка	3	Раздел 5. Техника на месте. Стойки, удары руками, блоки, удары ногами. Кихон ката на 7 кю.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
41	март	тренировка	7,5	Раздел 2. Ору (разминка, растяжка, силовые упражнения).	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
42	март	тренировка	1,5	Раздел 3. Работа на	спортивный зал	Текущий контроль.

				снарядах (СФП)		Наблюдение.
43	март	игра	3	Раздел 4. Игры.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
44	апрель	тренировка	3	Раздел 5. Техника в перемещении. Кихон ката на 7 кю в движении.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
45	апрель	тренировка	6,5	Раздел 2. Ору (разминка, растяжка, силовые упражнения).	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
46	апрель	тренировка	1,5	Раздел 3. Работа на снарядах (СФП).	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
47	апрель	лекция, беседа	1	Раздел 1. Правила соревнований по Киокусинкай.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
48	апрель	Игра	4	Раздел 4. Игры.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
49	май	тренировка	2	Раздел 5. Техника в перемещении. Кихон ката на 7 кю в движении.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
50	май	тренировка	2	Раздел 5. Ката. Изучение пинян соно ичи.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
50	май	тренировка	5,5	Раздел 2. Ору (разминка, растяжка, силовые упражнения).	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
51	май	тренировка	1,5	Раздел 3. Работа на снарядах (СФП).	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
52	май	лекция, беседа	1	Раздел 1. История развития Киокусинкай в мире, России.	спортивный зал	Опрос.
53	май	кю-тест	2	Раздел 8. Аттестационный кю-тест.	спортивный зал ДЮСШ	Тест.
54	май	игра	2	Раздел 4. Подведение итогов, игровая программа.	спортивный зал ДЮСШ	<b>Итоговый контроль.</b> Игра.

ИТОГО:	144		
--------	-----	--	--

### Третий год обучения.

Количество учебных недель – 36. Количество часов за учебный год – 216.

Период реализации: 02 сентября 2023 - 25 мая 2024.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 учебных часа.

Расписание занятий: понедельник, среда с 16<sup>45</sup>-18<sup>20</sup>, суббота 18<sup>15</sup>-19<sup>50</sup>

№ п\п	Месяц	Форма	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Вид, формы контроля
1	сентябрь	беседа, игра	2	Раздел 1. Вводное занятие. Знакомство друг с другом., инструктаж по т/б	спортивный зал	<b>Входной контроль.</b> Опрос.
2	сентябрь	тест	3	Раздел 2. Контрольно-переводные нормативы ОФП	стадион	Тест. Таблица 5.
3	сентябрь	тренировка	8	Раздел 2. Ору (разминка, растяжка, силовые упражнения)	спортивный зал, стадион	Текущий контроль. Наблюдение.
4	сентябрь	тренировка	5	Раздел 5. Техника на месте. Стойки, удары руками, блоки, удары ногами. Кихон ката на 6 кю.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
5	сентябрь	тренировка	2	Раздел 3. Работа на снарядах (СФП)	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
6	сентябрь	игра	4	Раздел 4. Игры.	Спортивный зал, стадион	Текущий контроль. Наблюдение.
7	октябрь	соревнования	2	Раздел 7. Соревнования.	Спортивный комплекс	Соревнования.
8	октябрь	тренировка	5	Раздел 5. Техника в перемещении. Передвижения, развороты.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
9	октябрь	тренировка	9	Раздел 2. Ору (разминка, растяжка,	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.

				силовые упражнения)		
10	октябрь	лекция, беседа	2	Раздел 1. Додзекун, этикет додзе.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
11	октябрь	тренировка	2	Раздел 4. Гимнастика.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
12	октябрь	тренировка	2	Раздел 3. Работа на снарядах (СФП)	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
13	октябрь	игра	2	Раздел 4. Игры.	спортивный зал, стадион	Текущий контроль. Наблюдение.
14	ноябрь	тренировка	5	Раздел 5. Техника в перемещении. Удары руками, ногами, блоки в движении.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
15	ноябрь	тренировка	5	Раздел 4. Гимнастика.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
16	ноябрь	тренировка	7	Раздел 2. Ору (разминка, растяжка, силовые упражнения).	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
17	ноябрь	лекция, беседа	2	Раздел 1. Психология бойца.	спортивный зал	Опрос.
18	ноябрь	тренировка	2	Раздел 3. Работа на снарядах (СФП)	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
19	ноябрь	тест	3	Раздел 2. Контрольно-переводные нормативы ОФП	стадион	Тест. Таблица 5.
20	декабрь	лекция, беседа	2	Раздел 1. Инструктаж по т/б	спортивный зал	Опрос.
21	декабрь	тренировка	5	Раздел 5. Техника в перемещении. Кихон ката на б кю в движении.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
22	декабрь	тренировка	1	Раздел 4. Гимнастика.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
23	декабрь	тренировка	10	Раздел 2. Ору (разминка, растяжка, силовые	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.

				упражнения)		
24	декабрь	тренировка	2	Раздел 3. Работа на снарядах (СФП)	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
25	декабрь	кю-тест	2	Раздел 8. Аттестационный кю-тест.	спортивный зал ДЮСШ	Тест.
26	декабрь	игра	2	Раздел 4. Подведение итогов, игровая программа.	спортивный зал ДЮСШ	<b>Промежуточный контроль.</b> Игра.
27	январь	тренировка	5	Раздел 5. Техника в перемещении. Кихон ката на 6 кю в движении.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
28	январь	тренировка	9	Раздел 2. Ору (разминка, растяжка, силовые упражнения)	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
29	январь	тренировка	2	Раздел 3. Работа на снарядах (СФП)	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
30	январь	лекция, беседа	2	Раздел 1. Психология бойца.	спортивный зал	Опрос.
31	январь	соревнования	2	Раздел 7. Соревнования.	спортивный комплекс	Соревнования.
32	январь	игра	4	Раздел 4. Игры.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
33	февраль	тренировка	3	Раздел 5. Техника в перемещении. Кихон ката на 6 кю в движении.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
34	февраль	тренировка	2	Раздел 5. Ката. Изучение пинян соно ни.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
35	февраль	тренировка	11	Раздел 2. Ору (разминка, растяжка, силовые упражнения).	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
36	февраль	тренировка	2	Раздел 3. Работа на снарядах (СФП)	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
37	февраль	лекция, беседа	2	Раздел 1. История развития	спортивный зал	Опрос.

				Киокусинкай в мире, России.		
38	февраль	игра	4	Раздел 4. Игры.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
39	март	тренировка	7	Раздел 5. Техника на месте. Стойки, удары руками, блоки, удары ногами. Кихон ката на 9 кю.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
40	март	тренировка	10	Раздел 2. Ору (разминка, растяжка, силовые упражнения).	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
41	март	лекция, беседа	2	Раздел 1. История развития Киокусинкай в Амурской области.	спортивный зал	Опрос.
42	март	тренировка	2	Раздел 3. Работа на снарядах (СФП).	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
43	март	игра	3	Раздел 4. Игры.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
44	апрель	тренировка	6	Раздел 5. Техника в перемещении. Кихон ката на 6 кю в движении.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
45	апрель	тренировка	10	Раздел 2. Ору (разминка, растяжка, силовые упражнения.)	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
46	апрель	тренировка	3	Раздел 3. Работа на снарядах (СФП).	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
47	апрель	лекция, беседа	2	Раздел 1. Правила соревнований по Киокусинкай.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
48	апрель	игра	3	Раздел 4. Игры.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
49	май	тренировка	4	Раздел 5. Техника в перемещении. Кихон ката на 6	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.



				кю в движении.		
50	май	тренировка	4	Раздел 5. Ката. Изучение бункай пинян соно ни.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
51	май	тренировка	6	Раздел 2. Ору (разминка, растяжка, силовые упражнения).	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
52	май	тренировка	3	Раздел 3. Работа на снарядах (СФП).	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
53	май	лекция, беседа	2	Раздел 1. История развития Киокусинкай в мире, России.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
54	май	кю-тест	2	Раздел 8. Аттестационный кю-тест.	спортивный зал	Тест.
55	май	игра	3	Раздел 4. Подведение итогов, игровая программа.	спортивный зал ДЮСШ	<b>Итоговый контроль.</b> Игра.
<b>ИТОГО</b>			216			

### Четвёртый год обучения.

Количество учебных недель – 36. Количество часов за учебный год – 216.

Период реализации: 02 сентября 2023 - 25 мая 2024.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 учебных часа.

Расписание занятий: понедельник, среда с 16<sup>45</sup>-18<sup>20</sup>, суббота 18<sup>15</sup>-19<sup>50</sup>

№ п\п	Месяц	Форма	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Вид, формы контроля
1	сентябрь	беседа, игра	2	Раздел 1. Вводное занятие. Знакомство друг с другом. Инструктаж по т/б	спортивный зал	<b>Входной контроль.</b> Опрос.
2	сентябрь	тест	2	Раздел 2. Контрольно-переводные нормативы ОФП.	стадион	Тест. Таблица 5.

3	сентябрь	тренировка	8	Раздел 2. Ору (разминка, растяжка, силовые упражнения).	спортивный зал, стадион	Текущий контроль. Наблюдение.
4	сентябрь	тренировка	7	Раздел 5. Техника на месте. Стойки, удары руками, блоки, удары ногами. Кихон ката на бкю.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
5	сентябрь	тренировка	3	Раздел 3. Работа на снарядах (СФП).	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
6	сентябрь	тренировка	1	Раздел 6. Тактическая подготовка.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
7	сентябрь	игра	1	Раздел 4. Игры.	спортивный зал, стадион	Текущий контроль. Наблюдение.
8	октябрь	тренировка	7	Раздел 5. Техника в перемещении. Передвижения, развороты.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
9	октябрь	тренировка	9	Раздел 2. Ору (разминка, растяжка, силовые упражнения)	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
10	октябрь	лекция, беседа	2	Раздел 1. Додзекун, этикет додзе.	спортивный зал	Опрос.
11	октябрь	тренировка	1	Раздел 4. Гимнастика	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
12	октябрь	тренировка	2	Раздел 3. Работа на снарядах (СФП)	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
13	октябрь	тренировка	1	Раздел 6. Тактическая подготовка.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
14	октябрь	соревнования	2	Раздел 7. Соревнования	спортивный комплекс	Тест.
15	ноябрь	тренировка	7	Раздел 5. Техника в перемещении. Удары руками, ногами, блоки в движении.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.

16	ноябрь	тренировка	1	Раздел 4. Гимнастика	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
17	ноябрь	тренировка	8	Раздел 2. Ору (разминка, растяжка, силовые упражнения)	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
18	ноябрь	лекция, беседа	2	Раздел 1. Психология бойца	спортивный зал	Опрос.
19	ноябрь	тренировка	3	Раздел 3. Работа на снарядах (СФП)	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
20	ноябрь	тест	2	Раздел 2. Контрольно-переводные нормативы ОФП	стадион	Тест. Таблица 5.
21	ноябрь	тренировка	1	Раздел 6. Тактическая подготовка.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
22	декабрь	тренировка	7	Раздел 5. Техника в перемещении. Кихон ката на 5 кю в движении.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
23	декабрь	тренировка	8	Раздел 2. Ору (разминка, растяжка, силовые упражнения)	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
24	декабрь	тренировка	3	Раздел 3. Работа на снарядах (СФП)	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
25	декабрь	тренировка	1	Раздел 6. Тактическая подготовка.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
26	декабрь	лекция, беседа	2	Раздел 1. Психология бойца.	спортивный зал	Опрос.
27	декабрь	кю-тест	2	Раздел 8. Атгестационный кю-тест.	спортивный зал	Тест.
28	декабрь	игра	1	Раздел 4. Подведение итогов, игровая программа	спортивный зал ДЮСШ	<b>Промежуточный контроль.</b> Игра.
29	январь	тренировка	7	Раздел 5. Техника в перемещении. Кихон ката на 5 кю в движении.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
30	январь	тренировка	8	Раздел 2.	спортивный зал	Текущий

				Ору (разминка, растяжка, силовые упражнения)	зал	контроль. Наблюдение.
31	январь	тренировка	3	Раздел 3. Работа на снарядах (СФП)	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
32	январь	тренировка	1	Раздел 6. Тактическая подготовка.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
33	январь	Лекция, беседа	2	Раздел 1. Инструктаж по т/б	спортивный зал	Опрос.
34	январь	соревнования	2	Раздел 7. Соревнования	спортивный комплекс	Соревнования.
35	январь	игра	1	Раздел 4. Игры.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
36	февраль	тренировка	4	Раздел 5. Техника в перемещении. Ренраку на 5 кю .	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
37	февраль	тренировка	4	Раздел 5. Ката. Изучение пинян соно сан.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
38	февраль	тренировка	10	Раздел 2. Ору (разминка, растяжка, силовые упражнения).	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
39	февраль	тренировка	3	Раздел 3. Работа на снарядах (СФП)	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
40	февраль	лекция, беседа	2	Раздел 1. История развития Киокусинкай в мире, России.	спортивный зал	Опрос.
41	февраль	игра	1	Раздел 4. Игры.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
42	март	тренировка	7	Раздел 5. Техника на месте. Стойки, удары руками, блоки, удары ногами. Кихон ката на 9 кю.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
43	март	тренировка	10	Раздел 2. Ору (разминка, растяжка, силовые упражнения).	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
44	март	тренировка	3	Раздел 3.	спортивный	Текущий

				Работа на снарядах (СФП).	зал	контроль. Наблюдение.
45	март	лекция, беседа	2	Раздел 1. Правила соревнований по Киокусинкай.	спортивный зал	Опрос.
46	март	игра	2	Раздел 4. Игры.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
47	апрель	тренировка	8	Раздел 5. Техника в перемещении. Кихон ката на 5 кю в движении, ренраку.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
48	апрель	тренировка	8	Раздел 2. Ору (разминка, растяжка, силовые упражнения).	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
49	апрель	тренировка	3	Раздел 3. Работа на снарядах (СФП)	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
50	апрель	лекция, беседа	3	Раздел 1. Правила соревнований по Киокусинкай.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
51	апрель	игра	2	Раздел 4, Игры.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
52	май	тренировка	4	Раздел 5. Техника в перемещении. Кихон ката на 5 кю в движении, ренраку.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
59	май	тренировка	4	Раздел 5. Ката. Изучение бункай пиньян соно сан.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
60	май	тренировка	7	Раздел 2. Ору (разминка, растяжка, силовые упражнения).	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
61	май	тренировка	2	Раздел 3. Работа на снарядах (СФП).	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
62	май	лекция, беседа	3	Раздел 1. История развития Киокусинкай в мире, России.	спортивный зал	Опрос.

63	май	кю-тест	2	Раздел 8. Аттестационный кю-тест.	спортивный зал	Тест.
64	май	игра	2	Раздел 4. Подведение итогов, игровая программа.	спортивный зал ДЮСШ	<b>Итоговый контроль.</b> Игра.
<b>ИТОГО</b>			216			

### **Пятый год обучения.**

Количество учебных недель – 36. Количество часов за учебный год – 288.

Период реализации: 04 сентября 2023 - 30 мая 2024.

Режим занятий: 4 раза в неделю по 2 учебных часа.

Расписание занятий: понедельник, вторник, среда, четверг 9<sup>00</sup>-10<sup>35</sup>

№ п/п	Месяц	Форма	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Вид, формы контроля
1	сентябрь	беседа, игра	3	Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж по т/б	спортивный зал	<b>Входной контроль.</b> Опрос.
2	сентябрь	тест	2	Раздел 2. Контрольно-переводные нормативы ОФП.	стадион	Тест. Таблица 5.
3	сентябрь	тренировка	8	Раздел 2. Ору (разминка, растяжка, силовые упражнения).	спортивный зал, стадион	Текущий контроль. Наблюдение.
4	сентябрь	тренировка	13	Раздел 5. Техника на месте. Стойки, удары руками, блоки, удары ногами. Кихон ката на 4 кю.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
5	сентябрь	тренировка	3	Раздел 3. Работа на снарядах (СФП).	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
6	сентябрь	тренировка	1	Раздел 6. Тактическая подготовка.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
7	сентябрь	игра	2	Раздел 4. Игры.	Спортивный зал, стадион	Текущий контроль. Наблюдение.
8	октябрь	тренировка	12	Раздел 5. Техника в	спортивный зал	Текущий контроль.

				перемещении. Передвижения, развороты.		Наблюдение.
9	октябрь	тренировка	10	Раздел 2. Ору (разминка, растяжка, силовые упражнения).	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
10	октябрь	лекция, беседа	3	Раздел 1. Додзекун, этикет додзе.	спортивный зал	Опрос.
11	октябрь	тренировка	1	Раздел 6. Тактическая подготовка.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
12	октябрь	тренировка	3	Раздел 3. Работа на снарядах (СФП).	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
13	октябрь	соревновани я	2	Раздел 7. Соревнования.	спортивный комплекс	Соревнования.
14	октябрь	игра	1	Раздел 4. Игры.	спортивный зал, стадион	Текущий контроль. Наблюдение.
15	ноябрь	тренировка	14	Раздел 5. Техника в перемещении. Удары руками, ногами, блоки в движении.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
16	ноябрь	тренировка	1	Раздел 4. Гимнастика.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
17	ноябрь	тренировка	8	Раздел 2. Ору (разминка, растяжка, силовые упражнения.)	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
18	ноябрь	тренировка	1	Раздел 6. Тактическая подготовка.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
19	ноябрь	лекция, беседа	3	Раздел 1. Психология бойца.	спортивный зал	Опрос.
20	ноябрь	тренировка	3	Раздел 3. Работа на снарядах (СФП).	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
21	ноябрь	тест	2	Раздел 2. Контрольно- переводные нормативы ОФП.	стадион	Тест. Таблица 5.
22	декабрь	тренировка	12	Раздел 5. Техника в перемещении.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.

				Кихон ката на 4 кю в движении.		
23	декабрь	тренировка	10	Раздел 2. Ору (разминка, растяжка, силовые упражнения).	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
24	декабрь	тренировка	3	Раздел 3. Работа на снарядах (СФП).	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
25	декабрь	тренировка	1	Раздел 6. Тактическая подготовка.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
26	декабрь	лекция, беседа	3	Раздел 1. Психология бойца	спортивный зал	Опрос.
27	декабрь	кю-тест	2	Раздел 8. Аттестационный кю-тест.	спортивный зал	Тест.
28	декабрь	игра	1	Раздел 4. Подведение итогов, игровая программа	спортивный зал ДЮСШ	<b>Промежуточный контроль.</b> Игра.
29	январь	тренировка	12	Раздел 5. Техника в перемещении. Кихон ката на 4 кю в движении.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
30	январь	тренировка	9	Раздел 2. Ору (разминка, растяжка, силовые упражнения).	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
31	январь	тренировка	3	Раздел 3. Работа на снарядах (СФП).	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
32	январь	тренировка	2	Раздел 6. Тактическая подготовка.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
33	январь	лекция, беседа	3	Раздел 1. Инструктаж по т/б	спортивный зал	Опрос.
34	январь	соревнования	2	Раздел 7. Соревнования.	спортивный комплекс	Соревнования.
35	январь	игра	1	Раздел 4. Игры.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
36	февраль	тренировка	6	Раздел 5. Техника в перемещении. Ренраку на 4 кю.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
37	февраль	тренировка	7	Раздел 5. Ката. Изучение	спортивный зал	Текущий контроль.



				пинян соно ен.		Наблюдение.
38	февраль	тренировка	9	Раздел 2. Ору (разминка, растяжка, силовые упражнения).	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
39	февраль	тренировка	3	Раздел 3. Работа на снарядах (СФП).	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
40	февраль	лекция, беседа	3	Раздел 1. История развития Киокусинкай в мире, России.	спортивный зал	Опрос.
41	февраль	соревнования	2	Раздел 7. Соревнования.	спортивный комплекс	Соревнования.
42	февраль	тренировка	1	Раздел 6. Тактическая подготовка.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
43	февраль	игра	1	Раздел 4. Игры.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
43	март	тренировка	13	Раздел 5. Техника на месте. Стойки, удары руками, блоки, удары ногами. Кихон ката на 3 кю.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
44	март	тренировка	10	Раздел 2. Ору (разминка, растяжка, силовые упражнения).	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
45	март	тренировка	4	Раздел 3. Работа на снарядах (СФП).	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
46	март	лекция, беседа	3	Раздел 1. Правила соревнований по Киокусинкай.	спортивный зал	Опрос.
47	март	тренировка	1	Раздел 6. Тактическая подготовка.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
48	март	игра	1	Раздел 4. Игры.	спортивный зал	Текущий контроль.
49	апрель	тренировка	14	Раздел 5. Техника в перемещении. Кихон ката на 3 кю в движении,	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.

				ренраку.		
50	апрель	тренировка	9	Раздел 2. Ору (разминка, растяжка, силовые упражнения).	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
51	апрель	тренировка	4	Раздел 3. Работа на снарядах (СФП).	спортивный зал	Текущий контроль.
52	апрель	лекция, беседа	3	Раздел 1. Правила соревнований по Киокусинкай.	спортивный зал	Опрос.
53	апрель	тренировка	1	Раздел 6. Тактическая подготовка.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
54	апрель	игра	1	Раздел 4. Игры.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
55	май	тренировка	10	Раздел 5. Техника в перемещении. Кихон ката на 3 кю в движении, ренраку.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
56	май	тренировка	2	Раздел 5. Ката. Изучение бункай пиньян соно ен	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
57	май	тренировка	8	Раздел 2. Ору (разминка, растяжка).	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
58	май	тренировка	1	Раздел 6. Тактическая подготовка.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
59	май	лекция, беседа	4	Раздел 1. История развития Киокусинкай в мире, России.	спортивный зал	Опрос.
60	май	тренировка	4	Раздел 3. Работа на снарядах (СФП.)	спортивный зал	Текущий контроль.
61	май	кю-тест	2	Раздел 8. Аттестационный кю-тест.	спортивный зал	Тест.
62	май	игра	1	Раздел 4. Подведение итогов, игровая программа.	спортивный зал ДЮСШ	<b>Итоговый контроль.</b> Игра.
<b>ИТОГО</b>			288			

## Шестой год обучения.

Количество учебных недель – 36. Количество часов за учебный год – 288.

Период реализации: 04 сентября 2023 - 30 мая 2024.

Режим занятий: 4 раза в неделю по 2 учебному часу.

Расписание занятий: понедельник, вторник, среда, четверг 9<sup>00</sup>-10<sup>35</sup>

№ п/п	Месяц	Форма	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Вид, формы контроля
1	сентябрь	беседа, игра	3	Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж по т/б	спортивный зал	<b>Входной контроль.</b> Опрос.
2	сентябрь	тест	2	Раздел 2. Контрольно-переводные нормативы ОФП.	стадион	Тест. Таблица 5.
3	сентябрь	тренировка	8	Раздел 2. Ору (разминка, растяжка, силовые упражнения).	спортивный зал, стадион	Текущий контроль. Наблюдение.
4	сентябрь	тренировка	13	Раздел 5. Техника на месте. Стойки, удары руками, блоки, удары ногами. Кихон ката на 4 кю.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
5	сентябрь	тренировка	3	Раздел 3. Работа на снарядах (СФП).	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
6	сентябрь	тренировка	2	Раздел 6. Тактическая подготовка.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
7	сентябрь	игра	1	Раздел 4. Игры.	Спортивный зал, стадион	Текущий контроль. Наблюдение.
8	октябрь	тренировка	13	Раздел 5. Техника в перемещении. Передвижения, развороты.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
9	октябрь	тренировка	9	Раздел 2. Ору (разминка, растяжка, силовые	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.

				упражнения).		
10	октябрь	лекция, беседа	3	Раздел 1. одзекун, этикет додзе.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
11	октябрь	тренировка	2	Раздел 6. Тактическая подготовка.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
12	октябрь	тренировка	3	Раздел 3. Работа на снарядах (СФП).	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
13	октябрь	соревновани я	2	Раздел 7. Соревнования.	спортивный комплекс	Соревнования.
14	ноябрь	тренировка	13	Раздел 5. Техника в перемещении. Удары руками, ногами, блоки в движении.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
15	ноябрь	тренировка	1	Раздел 4. Гимнастика.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
16	ноябрь	тренировка	8	Раздел 2. Ору (разминка, растяжка, силовые упражнения).	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
17	ноябрь	тренировка	2	Раздел 6. Тактическая подготовка.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
18	ноябрь	лекция, беседа	3	Раздел 1. Психология бойца.	спортивный зал	Опрос.
19	ноябрь	тренировка	3	Раздел 3. Работа на снарядах (СФП).	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
20	ноябрь	тест	2	Раздел 2. Контрольно- переводные нормативы ОФП.	стадион	Тест. Таблица 5.
21	декабрь	тренировка	12	Раздел 5. Техника в перемещении. Кихон ката на 2 кю в движении.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
22	декабрь	тренировка	9	Раздел 2. Ору (разминка, растяжка, силовые упражнения).	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.

23	декабрь	тренировка	3	Раздел 3. Работа на снарядах (СФП).	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
24	декабрь	тренировка	2	Раздел 6. Тактическая подготовка.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
25	декабрь	лекция, беседа	3	Раздел 1. Психология бойца.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
26	декабрь	кю-тест	2	Раздел 8. Аттестационный кю-тест.	спортивный зал	Тест.
27	декабрь	игра	1	Раздел 4. Подведение итогов, игровая программа.	спортивный зал ДЮСШ	<b>Промежуточный контроль.</b> Игра.
28	январь	тренировка	13	Раздел 5. Техника в перемещении. Кихон ката на 2 кю в движении.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
29	январь	тренировка	8	Раздел 2. Ору (разминка, растяжка, силовые упражнения).	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
30	январь	тренировка	3	Раздел 3. Работа на снарядах (СФП).	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
31	январь	тренировка	2	Раздел 6. Тактическая подготовка.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
32	январь	лекция, беседа	4	Раздел 1. История Киокусинкай в Амурской обл. инструктаж по т/б	спортивный зал	Текущий контроль, опрос.
33	январь	соревнования	2	Раздел 7. Соревнования.	спортивный комплекс	Соревнования.
34	февраль	тренировка	8	Раздел 5. Техника в перемещении. Ренраку на 2 кю.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
35	февраль	тренировка	5	Раздел 5. Ката. Изучение пиньян соно го.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
36	февраль	тренировка	8	Раздел 2. Ору (разминка, растяжка, силовые упражнения).	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение. Наблюдение.
37	февраль	тренировка	3	Раздел 3.	спортивный	Текущий

				Работа на снарядах (СФП).	зал	контроль. Наблюдение.
38	февраль	лекция, беседа	4	Раздел 1. Принципы здоровьесбережен ия.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
39	февраль	тренировка	2	Раздел 6. Тактическая подготовка.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
40	февраль	соревновани я	2	Раздел 7. Соревнования.	спортивный комплекс	Соревнования.
41	март	тренировка	13	Раздел 5. Техника на месте. Стойки, удары руками, блоки, удары ногами. Кихон ката на 9 кю.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
42	март	тренировка	9	Раздел 2. Ору (разминка, растяжка, силовые упражнения).	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
43	март	тренировка	4	Раздел 3. Работа на снарядах (СФП).	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
44	март	лекция, беседа	4,5	Раздел 1. Правила соревнований по Киокусинкай.	спортивный зал	Опрос.
45	март	тренировка	1	Раздел 6. Тактическая подготовка.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
46	март	игра	0,5	Раздел 4. Игры.	спортивный зал	Текущий контроль Наблюдение.
47	апрель	тренировка	14	Раздел 5. Техника в перемещении. Кихон ката на 2 кю в движении, ренраку.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
48	апрель	тренировка	9	Раздел 2. Ору (разминка, растяжка, силовые упражнения).	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
49	апрель	тренировка	4	Раздел 3. Работа на снарядах (СФП).	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.

50	апрель	лекция, беседа	3,5	Раздел 1. Правила соревнований по Киокусинкай.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
51	апрель	тренировка	1	Раздел 6. Тактическая подготовка.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
52	апрель	игра	0,5	Раздел 4. Игры.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
53	май	тренировка	8	Раздел 5. Техника в перемещении. Кихон ката на 2 кю в движении, ренраку.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
54	май	тренировка	4	Раздел 5. Ката. Изучение бункай пиньян соно го.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
55	май	тренировка	8	Раздел 2. Ору (разминка, растяжка, силовые упражнения).	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
56	май	тренировка	4	Раздел 3. Работа на снарядах (СФП).	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
57	май	тренировка	1	Раздел 6. Тактическая подготовка.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
58	май	лекция, беседа	4	Раздел 1. История развития Киокусинкай в мире, России.	спортивный зал	Текущий контроль. Наблюдение.
29	май	кю-тест	2	Раздел 8. Аттестационный кю-тест.	спортивный зал	Тест.
60	май	игра	1	Раздел 4. Подведение итогов, игровая программа.	спортивный зал ДЮСШ	<b>Итоговый контроль. Игра.</b>
<b>ИТОГО</b>			288			

## 2.2. Условия реализации программы.

### 1. Материально-техническое обеспечение.

- тренировочный спортивный зал 106 м<sup>2</sup>;

- раздевалки, туалет;
- оборудование и спортивный инвентарь:

**Таблица 9.**

№п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
<b>Основное оборудование и инвентарь</b>			
1	Татами (ковер)	комплект	2
2	Мешок боксерский	штук	2
3	Макивара	штук	12
4	Ракетки	штук	10
5	Щит	штук	12
6	Комплект тренера (Рыцарь)	комплект	4
7	Тренерские палки	штук	6
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b>			
8	Скакалка гимнастическая	штук	20
9	Гантели 0,5 кг- 1кг	комплект	10
10	Медицинболы	штук	10
11	Турник	штук	2
12	Канат для лазанья	штук	1
13	Шведская стенка	штук	3
14	Секундомер	штук	1
15	Мяч	штук	2

## **2. Информационно-методическое обеспечение.**

№ п/п	Тема или раздел	Форма занятия	Приемы и методы организации образовательного процесса (в рамках занятия)	Формы подведения итогов	Перечень дидактического и методического материала	Техническое оснащение занятий
1	Теоретическая и психологическая подготовка	Теоретическое занятие	Игровой, объяснительно-иллюстративный метод	Игры на знакомство, учебная эвакуация из здания, беседа, входная диагностика, тесты, опросы, соревновательная деятельность	Презентация «Техника безопасности», учебно-методическое пособие, интернет-ресурсы	Компьютер, мультимедиа
2	Общая физическая подготовка	Тренировка	Практический, повторный, равномерный, переменный, игровой	Соревнования, тесты		Спортивный инвентарь
3	Специальная физическая	Тренировка	Практический, повторный,	Соревнования, тесты		Спортивный



	подготовка		равномерный, переменный, игровой			инвентарь
4	Другие виды спорта	Тренировка	Практический, игровой	Соревнования, тесты		Спортивный инвентарь
5	Техническая подготовка	Тренировка	Практический, повторный, равномерный, переменный, игровой	Соревнования, тесты	Учебно-методическое пособие «Технические нормативы кекусин IFK	Спортивный инвентарь, снаряды
6	Тактическая подготовка	Тренировка	Практический, повторный, равномерный, переменный, игровой	Соревнования, тесты		Спортивный инвентарь, снаряды
7	Участие в соревнованиях	Тренировка, соревнования	Практический, соревновательный	Соревнования, тесты		Снаряды
8	Аттестационные сборы	Тренировка, учебно-тренировочные сборы, кю-тесты	Практический, соревновательный, выполнение нормативов	Кю-тесты	Учебно-методическое пособие «Технические нормативы кекусин IFK	Спортивный инвентарь, снаряды

### 3. Электронные образовательные ресурсы.

- Официальный сайт Ассоциации Киокусинкай России (<http://akr.rsbi.ru/>).
- Официальный сайт Федерации Кекусинкай России (<http://www.fkrussia.ru/>)
- Официальный сайт РОФСО «Кекусинкай Амурской области» (<http://www.kyokushinamur.com/>)
- Youtube-канал Anatoly Krivodedov (<https://www.youtube.com/channel/UCI-oJIZ7hFaNQMSgcIZFGRw>)

**4. Кадровое обеспечение:** педагог дополнительного образования соответствующей квалификации. Минимальные требования: мастерская степень черный пояс 1 дан, педагогическое образование.

### **2.3. Формы контроля и аттестации.**

**Вид контроля:** входной, промежуточный, итоговый.

**Формы контроля:** соревнования по ката, кю-тесты, опрос, наблюдение, тестирование, открытое занятие, контрольный срез, игровые эстафеты.

### **Организация промежуточной и итоговой аттестации.**

Перевод обучающихся на следующий этап обучения по программе осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учётом результатов их выступления на официальных спортивных соревнованиях и выполнения разрядных требований.

Результатом прохождения этапов программы является получение очередного пояса по Киокусинкай на аттестационных сборах, проводимых Региональной общественной физкультурно-спортивной организацией «Кёкусинкай Амурской области» два раза в год до 3 кю и один раз в год до 1 кю. Цвет пояса является показателем усвоения техники Киокусинкай определенного уровня.

В Киокусинкай различают ученические (кю) с 10 по 1 и мастерские (дан) с 1 по 10 степени. Степени учеников различаются цветами поясов, мастерские – количеством нашитых на черный пояс золотых полос.

Градация поясов:

**Белый пояс (10-9кю)** – уровень чистоты и потенциала

**Синий пояс (8-7 кю)** – уровень изменчивости, способности к приспособлению

Символизирует цвет неба перед восходом Солнца.

**Синий пояс с желтой полоской (7 кю)** – символизирует первый луч Солнца.

**Желтый пояс (6-5 кю)** – уровень утверждения. Символизирует восход Солнца.

**Желтый пояс с зеленой полоской (5 кю)** – символизирует появление первых ростков под живительным светом Солнца.

**Зеленый пояс (4-3 кю)** – уровень эмоций, чувствительности. Цвет символизирует распутившийся цветок.

**Зеленый пояс с коричневой полоской (3 кю)** – символизирует цветок, набравший силу.

**Коричневый пояс (2-1 кю)** – практический/творческий уровень, цвет дерева, земли. Символизирует зрелость.

**Коричневый пояс с золотой полоской (1 кю)** – символизирует зрелость, близкую к мудрости (дерево в огне).

**Черный пояс (дан)** – уровень мастерства

Получение пояса является стимулом для обучающихся в изучении каратэ. Оценка результатов освоения программы осуществляется в соответствии с требованиями кю и дан тестов «Положения об аттестации Федерации Кёкусинкай России» от 11.01.2016.

## 2.4. Оценочные материалы.

**Контрольно-переводные нормативы физической подготовленности по годам обучения.**

### 1. Ознакомительный уровень.

**Таблица 5.**

Контрольное упражнение	Контрольно-переводные нормативы		
	1 год		
	5лет	6лет	7лет
<b>Общая физическая подготовка</b>			
Бег 30 м, сек	8,5-8,2	8,0-6,5	7,2-6,0
Длина прыжка с места, см	85-125	90-150	125-155
Подъем туловища лежа за , раз	10-17	11-25	14-30
Прыжки через скакалку, раз	1-5	3-20	7-45
<b>Специальная физическая подготовка</b>			
Нанесение ударов по лапе за 10 сек	5	9	12

## 2. Базовый уровень.

Таблица 6.

Контрольное упражнение	Контрольно-переводные нормативы			
	2 год		3 год	
	юн	дев	юн	дев
<b>Общая физическая подготовка</b>				
Бег 30 м, сек	5,0	5,4	4,9	5,3
Челночный бег 3x10, сек	8,3	9,6	8,2	9,3
Подтягивание на перекладине, раз	7	3	9	3
Подъем туловища лежа за 30сек, раз	15	17	18	20
Прыжок в длину с места, см	140	140	160	160
<b>Специальная физическая подготовка</b>				
Нанесение ударов по лапе за 10 сек	12	11	14	12
Нанесение ударов по мешку за 1 м	70	65	75	70
Выполнение разрядных требований	1-3 юношеский			

## 3. Продвинутый уровень.

Таблица 7.

Контрольное упражнение	Контрольно-переводные нормативы					
	4 год		5 год		6 год	
	юн	дев	юн	дев	юн	дев
<b>Общая физическая подготовка</b>						
Бег 30 м, сек	4,8	5,2	4,7	5,1	4,6	5,0
Челночный бег 3x10, сек	8,0	9,0	7,7	8,6	7,3	8,2
Подтягивание на перекладине, раз	11	4	13	5	15	8
Подъем туловища лежа за 30сек, раз	22	24	26	28	32	35
Прыжок в длину с места, см	180	170	200	190	210	200
<b>Специальная физическая подготовка</b>						
Нанесение ударов по лапе за 10 сек	16	13	18	14	20	17
Нанесение ударов по мешку за 1 м	80	70	85	75	90	80
Выполнение разрядных требований	1-3 спортивный разряд, КМС					

## 4. Критерии оценки выполнения контрольных нормативов.

Каждый отдельный норматив оценивается как «зачет» - «незачет», в зависимости от выполнения или невыполнения границы норматива;

Выполнение контрольно-переводных нормативов:

-от 0 до 40 % по ОФП от общего числа нормативов приравнивается к оценке «неудовлетворительно»;

- от 40 до 70 % по ОФП от общего числа нормативов приравнивается к оценке «удовлетворительно»;

- от 70 до 85 % по ОФП от общего числа нормативов приравнивается к оценке «хорошо»;

- от 85 до 100 % по ОФП от общего числа нормативов приравнивается к оценке «отлично».

**Таблица 8.**

<b>Кол-во баллов</b>	<b>Процент выполнения норматива</b>
«5» отлично	100%
«4» хорошо	от 85 до 70 %
«3» удовлетворительно	от 70 до 40 %
«2»неудовлетворительно	от 40% и менее

### **2.5. Программа воспитания.**

Программа воспитания спортивной секции «Кёкусинкай Тора» МБУ ДО Ивановского ЦДТ на 2022-2023 годы (далее – программа) разработана в соответствии со Стратегией развития воспитания до 2025 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации № 996 – р от 25.05.2015), Федеральным законом от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».

Программа рассчитана на обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Кёкусинкай Тора».

Реализация программы воспитательной работы осуществляется в свободное время от освоения обучающимися основной дополнительной общеобразовательной программы.

**Цель программы:** формирование и развитие у обучающихся системы нравственных, морально-волевых и мировоззренческих установок, способствующих их личностному, гармоничному развитию и социализации в соответствии с принятыми социокультурными правилами и нормами, как основы их воспитанности.

#### **Структура и особенности реализации программы.**

Учебный год начинается 1 сентября текущего года заканчивается 31 августа следующего года. В период школьных каникул в МБУ ДО Ивановском ЦДТ проводятся профильные смены или досуговые

воспитательные мероприятия. В программе запланированные события отражены в календарном графике.

Воспитательные мероприятия включают теоретическую часть в форме проведения часов общения и практическую часть. Это игры на сплочение коллектива, участие в мастер-классах, соревнованиях, конференциях, в конкурсах, выставках и работа с родителями.

При выборе и разработке воспитательных мероприятий главным критерием является соответствие тематике и направленности проводимого мероприятия целям и задачам воспитательной работы, основным направлениям и принципам воспитательной работы, учёт направленности основной дополнительной общеобразовательной программы, по которой организованы занятия обучающихся детей, их психофизиологических особенностей.

### **Виды, формы и содержание воспитательной деятельности.**

Беседы - это содержательный разговор, проводимый в рамках воспитательного процесса в детском объединении в рамках часов общения.

Игровые технологии - дидактические игры, викторины, игры на знакомство и сплочение коллектива. проводятся в период перемены, в свободное от занятий время.

Экскурсии – посещение парка, исторических мест, музея, библиотеки, что позволяет познакомить обучающихся с историей своей Родины и родного села. с культурой, традициями;

Участие в различных творческих конкурсах, проводимых на разных уровнях.

Участие и подготовка мероприятий в спортивной секции.

Участие в общецентровских мероприятиях (праздниках, выставках, тематических мероприятиях)

Просмотр документальных фильмов, познавательных видеороликов.

Работа с родителями - родительские собрания, индивидуальные консультации, тематические беседы, проведение открытых занятий для родителей, оформление информационных уголков и буклетов для родителей.

Воспитание в условиях системы дополнительного образования позволяет включить каждого ребёнка в практическую творческую деятельность, соответствующую его склонностям. Содержание такой деятельности наполнено не только знаниями и умениями по профилю, но и полезным социальным опытом для жизни в настоящее время и в будущем.

Воспитательная работа в спортивной секции осуществляется по шести различным направлениям деятельности, позволяющим охватить и развить все аспекты личности обучающихся: гражданско-патриотическое воспитание, экологическое воспитание, духовно-нравственное и эстетическое воспитание, физкультурно-оздоровительное воспитание, ценности научного познания, профориентационное и трудовое воспитание.

### **Содержание воспитательной работы в спортивной секции «Кекусинкай Тора».**

Воспитательная работа с обучающимися первого года обучения направлена на ознакомление с понятием «дисциплина», затем с этикетом «Додзе» (правилами поведения занимающихся боевым искусством), который формирует представления об основных этических нормах и правилах поведения в окружающем мире, способствует адаптации детей к взаимодействию в коллективе, их социализации.

Воспитательный процесс направлен развитие личностных качеств обучающихся, на выработку потребностей к регулярным занятиям физической культурой, трудовой, творческой, социальной деятельностью, развитие собственной личности – саморазвитие, их дальнейшую социализацию – адаптацию к жизни в обществе и осознание необходимости взаимодействия с ним, формирование и развитие этических принципов личности обучающихся, волевых способностей и личностных качеств.

В программе отражено создание условий для раскрытия и развития личностного потенциала каждого обучающегося, расширение круга интересов и ответственности за конечные результаты в любой деятельности, развитие самостоятельности обучающихся.

### Планируемые результаты.

№	Направленность	Планируемые результаты
1.	Гражданско-патриотическое воспитание	- знать государственные символы России; - понимать значения слов Родина, Россия, столица России, семья и др.; - развить чувство любви и гордости к нашей стране, селе, своей семье, друзьям. - развить командные чувства.
2.	Экологическое воспитание	- сформировать представления об окружающей природе; -развить чувство любви к природе; - сформировать понимание необходимости заботы о природе, бережного отношения к ней.
3.	Духовно-нравственное и эстетическое воспитание.	- сформировать представления о морально-этических качествах личности, об основных нормах и понятиях этики; - развить потребность к активной, познавательной деятельности, развитию, саморазвитию; -сформировать устойчивые, положительные представления.
4.	Физкультурно-оздоровительное воспитание:	- сформировать потребность в регулярных занятиях физической культурой, здоровом образе жизни; - знать правила личной и общественной гигиены. - развивать физические качества у обучающихся.
5.	Профориентационное , трудовое воспитание:	участие в судейской деятельности; -помощь в организации спортивно-массовых мероприятиях; -практика в тренерской деятельности;

### 2.5.1 Календарный план воспитательной работы.

№	направленность	Мероприятие	Дата
1	Гражданско-патриотическое направление	Торжественная линейка, посвящённая началу учебного года в ЦДТ	2 сентября
2	Физкультурно-оздоровительное воспитание	Вводный инструктаж по технике безопасности, экскурсия по зданию ЦДТ, плановая эвакуация их здания.	5 сентября
3	Работа с родителями	Родительские собрания. Утверждение родительского комитета. Обсуждение интересующих вопросов.	24 сентября
4	Работа с родителями	Индивидуальная работа с родителями	сентябрь в



		запись на программу «Кёкусинкай Тора», обсуждение интересных вопросов.	течении месяца
5	Профориентационное, трудовое	Организация и участие в Чемпионате и Первенстве Амурской области по Киокусинкай. г.Белогорск	15-17 сентября
6	Духовно-нравственное и эстетическое.	Участие в конкурсе, посвященном Дню Учителя	5 октября
7	Гражданско-патриотическое воспитание	Экскурсия в краеведческий музей г.Хабаровск	22-23 октября.
8	Профориентационное, трудовое	Участие в Чемпионате и Первенстве Хабаровского края по Киокусинкай, г.Хабаровск	22-23 октября.
9	Духовно-нравственное и эстетическое.	Участие в онлайн акции. Запись видеопоздравления с Днем матери.	17-18 ноября
10	Профориентационное трудовое	Участие в Чемпионате и Первенстве ДВФО по Киокусинкай	25-28 ноября
11	Работа с родителями	Индивидуальные консультации по работе спортивной секции, приглашение родителей на занятия.	ноябрь, в течение месяца
12	Профориентационное, трудовое	Участие и помощь в организации УТС и аттестационного экзамена, г.Белогорск	10-11 декабря
13	Духовно-нравственное и эстетическое.	Участие в «Конкурсе новогодних игрушек и рисунков»	05-23 декабря
14	Духовно-нравственное и эстетическое.	Новогоднее оформление зала, окон.	декабрь, в течение месяца
15	Работа с родителями	Оказание помощи в оформлении зала. Помощь в организации детей на новогодних утренниках. Индивидуальное консультирование, общение с родителями по работе детского объединения	декабрь, в течение месяца
16	Физкультурно-оздоровительное воспитание	Техника безопасности и правила поведения во время массовых мероприятий.	24 декабря
17	Физкультурно-оздоровительное духовно-нравственное и эстетическое воспитание	Участие в игровой программе «Новогодняя тренировка», подведения итогов конкурса «Новогодней игрушки и рисунков»	24 декабря
18	Физкультурно-оздоровительное	Участие в УТС на базе п.Мухинка	4-7 января
19	Работа с родителями	Индивидуальное консультирование, общение с родителями по работе спортивной секции	январь, течение месяца
20	Гражданско-патриотическое	Участие в конкурсе «Защитник Отечества»	13-20 февраля

	направление		
21	Физкультурно-оздоровительное	Участие в Кубке «Дракона».	19 февраля
22	работа с родителями	Индивидуальное консультирование, общение, с родителями по работе спортивной секции	февраль в течении месяца
23	Духовно-нравственного и эстетического воспитания	Участие в конкурсе «Подарок маме»	1-6 марта
24	Физкультурно-оздоровительное	Участие в Чемпионате и Первенстве России, г. Москва	10-13 марта
25	Работа с родителями	Общение с родителями по работе спортивной секции, посещение занятий.	март, в течение месяца
26	Физкультурно-оздоровительное	УТС для инструкторов и старших поясов, г.Белогорск	1-2 апреля
27	Работа с родителями	Индивидуальное консультирование, собеседование с родителями по работе спортивной секции	Апрель, в течение месяца
28	Физкультурно-оздоровительное	Участие в Дальневосточной школе под руководством Президента-основателя ФКР Танюшкина А.И.	4-8 мая
29	Гражданско-патриотическое направление	Участие в конкурсе рисунков «Спасибо за Победу!»	1-5 мая
30	Гражданско-патриотическое направление	Участие в митинге к 9 Мая	9 мая
31	Физкультурно-спортивное	Участие и помощь в организации УТС и аттестационном экзамене, г.Белогорск	27-28 мая
32	Духовно-нравственное и эстетическое воспитание	Участие в отчетном мероприятии, посвященном 50-летию образования ЦДТ Подведение итогов года, награждение лучших спортсменов, родителей.	май
33	Работа с родителями	Общение по работе детского объединения, организации летнего отдыха детей.	май, в течение месяца
34	Духовно-нравственное и эстетическое воспитание	Слет детских объединений, посвященный 50-летию образования ЦДТ	31 мая

## 2.6. Список литературы для педагога.

### Нормативно-правовые документы.

1. Концепция развития дополнительного образования.

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.

2. Письмо министерства образования и науки Российской Федерации. О направлении информации. (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы от 18.11.2015 № 09-3242)

3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 (Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)» № 28 от 28.09.2020.

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

5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.

6. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

#### **Методическая литература.**

1. Буйлова Л.Н. Универсальная опорная таблица для проектирования дополнительной общеразвивающей программы- ИМЖ «Про ДОД» № 2, 04.2020

2. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю. В. Верхошанский. - Москва: Советский спорт, 2013. - 215, [1] с.: ил., портр., табл.; 21 см. - (Атланты спортивной науки); ISBN 978-5-9718-0609-7

3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте / В.М. Волков. - Москва: Физкультура и спорт, 1977. - 143 с.: ил.; 20 см.

4. Воробьев А.Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация / А. Н. Воробьев; [Предисл. Г. Гладышева]. - Москва: Физкультура и спорт, 1999. - 270, [2] с.: ил.; 22 см.; ISBN 5-278-00324-3: 5 р.

5. Масутацу Ояма. Это Каратэ/ Мацутацу Ояма - Изд-во «Гранд-Фиар», - 320 с. 2004 ISBN: 5818308014.
6. Масутацу Ояма. Классическое каратэ / Масутацу Ояма: [пер. с англ. М. Новыша]. - Москва: Эксмо, 2006. - 255 с.: ил.; 26 см. - (Боевые искусства).; ISBN 5-699-17045-6
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: [учебник] / Л. П. Матвеев. - [3-е изд., перераб. и доп.]. - Москва: Физкультура и Спорт: СпортАкадемПресс, 2008. - 542, [1] с.: ил., табл.; 25 см. - (Корифеи спортивной науки).; ISBN 978-5-278-00833-0 (ФиС)
8. Методические рекомендации по разработке и реализации дополнительных общеобразовательных программ / Голубева С.А., Лантухова И.А. – Благовещенск: Изд-во ГАУ ДПО «АМИРО», 2022. – 111 с.
9. Методический сборник Киокушинкай каратэ, Благовещенск: Изд.-во «Радуга», 2004. -156 с.
10. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин. - Москва: АСТ: Астрель, 2002. - 863 с.: ил., табл.; 21 см. - (Профессия-тренер).; ISBN 5-17-012478-3 (АСТ)
11. Типовая программа спортивной подготовки по киокусинкай ООО «АКР» (в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта киокусинкай, утвержденным приказом Минспорта России от 16 февраля 2015 г. № 138), Москва, 2017

### **Литература для обучающихся.**

1. Масутацу Ояма. Это Каратэ/ Мацутацу Ояма - Изд-во «Гранд-Фиар», - 320 с. 2004 ISBN: 5818308014.
2. Танюшкин А. И. Технические нормативы кёкусин IFK: учебно-методическое пособие / А. Танюшкин, В. Фомин, В. Слуцкер ; Федерация Кекусинкай России. - Москва: ОрбитаМ, 2006- (М.: Тип. им. Скворцова-Степанова). - 29 см.

3. Ассоциации Киокусинкай России: официальный сайт –Москва, 2022. - [URL:http://akr.rsbi.ru/](http://akr.rsbi.ru/). РОФСО «Кекусинкай Амурской области»: официальный сайт-Благовещенск,2022.- <http://www.kyokushinamur.com/>.

4. Федерации Кекусинкай России: официальный сайт-Москва,2022.-URL: <http://fkrussia.ru/>

5. Youtube канал Anatoly Krivodedov  
(<https://www.youtube.com/channel/UCI-oJIZ7hFaNQMSgcIZFGRw>)

### **Литература для родителей.**

1. Баркан А. И. Плохие привычки хороших детей. Учимся понимать своего ребенка. - М.: Дрофа-Плюс, 2004. - 352 с: ил. + вкл. 8 с. - (Психология для всех и для каждого).

ISBN 5-9555-0432-X

2. Микляева А. В., Румянцева П. В. Нам не страшен серый волк... Книга для родителей, которые хотят помочь своим детям избавиться от страхов. - СПб.: Речь; М.: Сфера, 2008. - 202 с.