

**2-02**

**Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа №5**

**муниципального образования город-курорт Анапа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ПРИНЯТА**  на педагогическом совете  МКУ ДО ДЮСШ №5  Протокол № 4 «27» мая 2020г |  | **УТВЕРЖДАЮ**  Директор МКУ ДО ДЮСШ №5  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.В. Ким  Приказ № 29-2 от «27» мая 2020г |

.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«КИОКУСИНКАЙ»

Вид программы: модифицированная

Уровень программы: ознакомительный

Возрастная категория: 6 -18 лет

Срок реализации: 1 год (252 часа)

Форма обучения: очная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID номер программы в Навигаторе:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Автор-составитель:

Никифорова Е.Г., методист

г. Анапа

2020

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты».** | **3** |
| 1.1 | Пояснительная записка | 3 |
| 1.2 | Цель и задачи программы | 6 |
| 1.3 | Объем и сроки реализации программы, формы обучения, режим занятий, особенности организации образовательного процесса | 6 |
| 1.4 | Содержание программы | 7 |
| 1.4.1 | Учебный план | 7 |
| 1.4.2 | Содержание учебного плана | 8 |
| 1.5 | Планируемые результаты | 14 |
|  | **Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»** | 15 |
| 2.1 | Календарный учебный график | 15 |
| 2.2 | Условия реализации программы | 27 |
| 2.3 | Формы аттестации | 28 |
| 2.4 | Оценочные материалы | 28 |
| 2.5 | Формы контроля | 29 |
| 2.6 | Методические материалы | 35 |
| 2.7 | Список литературы | 39 |

**Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»**

* 1. **Пояснительная записка**

Киокусинкай — это не только спортивная дисциплина, но ещё и философское течение, которое преследует такие благие цели как уважение к своему сопернику, к старшим, пропагандирует принцип ненападения и неприменения силы, если только вашей жизни и жизни ваших близких не угрожает опасность. В киокусинкай очень важное место отводится дисциплине, которая поможет ученику не только в спортивном зале, но и за его пределами. Киокусинкай — контактный стиль каратэ, созданный в 50-е годы XX-го века Масутацу Оямой в противовес множеству бесконтактных школ и самому принципу «каратэ без контакта». Демонстрируя миру мощь реального каратэ, Киокусинкай постепенно завоевал популярность буквально во всех странах, а позже лег в основу множества других контактных стилей каратэ.

Дополнительная общеразвивающая программа по КИОКУСИНКАЙ является дополнительной общеобразовательной программой ознакомительного уровня в области физической культуры и спорта, составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

* Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.

* + 1. **Направленность**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа ознакомительного уровня «Киокусинкай» относится к физкультурно-спортивной направленности. Данная программа направлена на всестороннее и гармоничное развитие личности учащегося, на развитие физических способностей в процессе овладения основами этого вида спорта, на формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья и формирование общей культуры учащихся.

**1.2.1. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность**

Данная программа ***актуальна,*** так как всё больше детей младшего школьного возраста желают заниматься киокусинкай. Увеличение статической и информационной нагрузки сопровождается снижением уровня двигательной активности, и, как следствие, возникают проблемы с физической выносливостью, осанкой, низкой работоспособностью, плохой координацией, ухудшается физическое и психическое состояние детей и молодёжи. На новом этапе развития социально-экономической сферы, культуры и образования особую значимость приобретают вопросы физического воспитания подрастающего поколения. Программа предоставляет возможность каждому ребенку гармонично развиваться и добиваться успехов через занятия спортом. Занятия спортом не только укрепляют здоровье, но и воспитывают трудолюбие, дисциплинируют, развивают волю, внимание, восприятие, мышление, память.

***Новизна*** программы заключается в поиске педагогом новых приемов обучения основам боевого искусства. Главным основанием для построения такой программы выступает ориентация на дифференциацию и индивидуализацию детей, что позволяет реализовать принцип личностной ориентации в образовательном процессе через определенные условия, способствующие развитию детей с разными образовательными возможностями и потребностями. Для снятия нервного напряжения и зажимов у учащихся, большое внимание уделяется игровой и здоровьесберегающей технологиям.

***Педагогическая целесообразность*** программы раскрывается в развитии мотивации учащихся к познанию, творчеству используя методы создания ситуаций эмоциональных переживаний, познавательной новизны, бесед о боевом искусстве; в формировании ребенка как личности, через использование технологий личностно ориентированного обучения, обучения в сотрудничестве, дифференцированного подхода. Содержание программы закладывает основы нравственных качеств личности, способствует укреплению физического здоровья детей. Учащиеся приобретут навыки, умения и опыт, необходимые для адекватного поведения в обществе, способствующие наилучшему развитию личности ребёнка.

***1.1.3. Отличительные особенности*** данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заключаются в изменении построения учебного плана, содержания занятий, в используемой педагогом литературе.

Данная программа модифицированная, составлена по дополнительной общеобразовательной программе «Киокусинкай». Составитель: Скворцова И.В., методист МКУ ДО ДЮСШ №5, г. Анапа 2018 год.

***1.1.4. Адресат программы***

Программа предполагает набор мальчиков и девочек, не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья. Возраст обучающихся 6 - 18 лет. Основанием приема для обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе ознакомительного уровня Киокусинкай служат:

- заявление родителей (законных представителей) обучающегося;

- медицинская справка о состоянии здоровья ребенка;

В раннем возрасте развитие физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, коррелирует с общим ростом и развитием организма, морфологическим и функциональным созреванием ЦНС, опорно-двигательного аппарата и вегетативных систем. В связи с дифференцировкой двигательных нервных окончаний в мышцах к 7 годам, улучшаются процессы внутримышечной координации, что способствует повышению силовых проявлений. Мышечная система развивается вместе с костной системой, они совместно участвуют в движении. Движение в свою очередь влияет на все важнейшие физиологические процессы - кровообращение, обмен веществ, а также и на развитие психики ребенка. Большую роль в обеспечении жизненных функций организма имеют органы дыхания. Глубокое дыхание обеспечивается при хорошо развитой мускулатуре грудной клетки.

Подвижность, любознательность, конкретность мышления, большая впечатлительность, подражательность и вместе с тем неумение долго концертировать свое внимание на чем-либо – это характерные черты для детей младшего возраста. На данном этапе у ребенка высок естественный авторитет взрослого. Все его предложения принимаются и выполняются очень охотно. Его суждения и оценки, выраженные эмоциональной и доступной для детей форме, легко становятся суждениями и оценками самих детей.

***1.1.5. Уровень программы, объем и сроки.***

Данная программа ознакомительного уровня, рассчитана на ***1 год*** обучения, всего 252 часа, теории 20 часов, практики 232 часа.

**1.2. Цель и задачи программы.**

***Цель программы:*** Сформировать у обучающихся познавательный интерес в области боевого искусства, создать условия для развития физических способностей посредством тренировочных занятий.

***Задачи:***

***Образовательные:***

-формирование познавательного интереса к занятиям киокусинкай; -развитие физических данных средствами ОФП и СФП;

***Личностные:***

-воспитание чувства личной ответственности;

-развитие внутренней собранности, внимания;

-воспитание позитивное отношение, уважение к окружающим. ***Метапредметные:***

-развитие познавательных способностей: восприятие, образное и логическое мышление, память, воображение и внимание;

-воспитание умения ребенка работать в коллективе.

**1.3. Объем и сроки реализации программы, формы обучения, режим занятий, особенности образовательного процесса**

***1.3.1*. *Объем*** данной программы 252 часа. ***Срок реализации*** -1 год.

***1.3.2. Формы обучения:*** очная, групповая, с индивидуальным подходом.

***1.3.3. Режим занятий:*** занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 учебных часа, продолжительность учебного часа 45 минут.

***Особенности организации образовательного процесса.***

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа ознакомительного уровня киокусинкай предусматривает: постоянный состав группы детей, соответствующего возраста, являющийся основным составом.

Виды занятий - групповые в соответствии с содержанием программы:

практические занятия, открытые занятия, соревнования, участие в спортивно-массовых мероприятиях

Тип занятий: комбинированные занятия, изучение нового материала, повторение и усвоение пройденного материала, закрепление знаний, умений и навыков.

Формы организации: тренировка, соревнование, семинар.

**1.4. Содержание программы.**

**1.4.1. Учебный план.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Количество часов** | | | |
| **№** | **Название разделов и тем** | **всего** | **теория** | **практика** | **Формы**  **аттестации** |
| ***1 блок*** | | | | | |
| **1** | **Теоретические занятия** | 5 | 5 |  | Опрос |
| **1.1** | Вводное занятие | 1 | 1 |  | Опрос |
| **1.2** | Основы правил этикета в киокусинкай | 2 | 2 |  | Опрос |
| **1.3** | История развития киокусинкай | 1 | 1 |  | Опрос |
| **1.4** | Гигиена | 1 | 1 |  | Опрос |
| **II** | **Практические занятия** | 63 |  |  |  |
| 2.1 | Общая физическая подготовка | 30 |  | 30 | тестирование |
| 2.2 | Специальная физическая подготовка | 7 |  | 7 | тестирование |
| 2.3 | Базовая техника | 8 |  | 8 | соревнования |
| 2.4 | Спаринговая техника | 5 |  | 5 |  |
| 2.5 | Тактическая подготовка | 3 |  | 3 |  |
| 2.6 | Подвижные игры | 10 |  | 10 |  |
|  | *ИТОГО* | ***68*** | *5* | *63* |  |
| ***2 блок*** | | | | | |
| **1** | **Теоретические занятия** | 3 | 3 |  | Опрос |
| **1.1** | Основы правил этикета в киокусинкай | 2 | 2 |  | Опрос |
| **1.2** | Гигиена | 1 | 1 |  | Опрос |
| **II** | **Практические занятия** | 25 |  | 25 |  |
| 2.1 | Общая физическая подготовка | 10 |  | 10 | тестирование |
| 2.2 | Специальная физическая подготовка | 3 |  | 3 | тестирование |
| 2.3 | Базовая техника | 7 |  | 7 | соревнования |
| 2.6 | Подвижные игры | 5 |  | 5 |  |
|  | *ИТОГО* | ***28*** | *3* | *25* |  |
| ***3 блок*** | | | | | |
| **1** | **Теоретические занятия** | 6 | 6 |  | Опрос |
| **1.1** | Основы правил этикета в киокусинкай | 2 | 2 |  | Опрос |
| **1.2** | Гигиена | 2 | 2 |  | Опрос |
| **1.3** | История развития киокусинкай | 2 | 2 |  | Опрос |
| **II** | **Практические занятия** | 70 |  | 70 |  |
| 2.1 | Общая физическая подготовка | 35 |  | 35 | тестирование |
| 2.2 | Специальная физическая подготовка | 15 |  | 15 |  |
| 2.3 | Базовая техника | 7 |  | 7 | тестирование |
| 2.4 | Спаринговая техника | 5 |  | 5 |  |
| 2.5 | Тактическая подготовка | 3 |  | 3 |  |
| 2.6 | Подвижные игры | 5 |  | 5 | соревнования |
|  | *ИТОГО* | ***76*** | *6* | *70* |  |
| ***4 блок*** | | | | | |
| **1** | **Теоретические занятия** | 6 | 6 |  | Опрос |
| **1.1** | Основы правил этикета в киокусинкай | 2 | 2 |  | Опрос |
| **1.2** | Гигиена | 2 | 2 |  | Опрос |
| **1.3** | История развития киокусинкай | 2 | 2 |  | Опрос |
| **II** | **Практические занятия** | 74 |  | 74 |  |
| 2.1 | Общая физическая подготовка | 20 |  | 20 | тестирование |
| 2.2 | Специальная физическая подготовка | 12 |  | 12 | тестирование |
| 2.3 | Базовая техника | 10 |  | 10 | соревнования |
| 2.4 | Спаринговая техника | 10 |  | 10 |  |
| 2.5 | Тактическая подготовка | 10 |  | 10 |  |
| 2.6 | Подвижные игры | 12 |  | 12 |  |
|  | *ИТОГО* | ***80*** | *6* | *74* |  |
|  | **ИТОГО ВСЕГО** | **252** | **20** | **232** |  |

**1.3.2. Содержание учебного плана.**

**Учебный план**

***Раздел I***

**Теоретические занятия**

**1.1 Вводное занятие.**

*Теория:* Беседа о боевом искусстве киокусинкай. Знакомство с правилами техники безопасности: правила поведения на занятии; правила пожарной безопасности.

**1.2. Основные правила этикета в киокусинкай**

1. Ученики кланяются и произносят Ос при входе в здание школы и тренировочный зал Додзё. При входе в Додзё ученики должны поклониться и произнести Ос в направлении Тинден, поклониться и произнести Ос в направлении учеников, уже находящихся в помещении.  
2. Ученики должны на тренировке работать в полную силу. Опоздавшие к началу тренировки должны поклониться и произнести Ос в направлении центра зала и сесть в положение Сейдза лицом к стене, противоположной Тинден, с закрытыми глазами и опущенной головой. Опоздавшие должны сидеть до тех пор, пока их не пригласят присоединиться к группе. После приглашения опоздавшие, находясь в положении Сейдза, должны поклониться и произнести Шитшурей Шимас (Прошу прощения за беспокойство). Затем опоздавшие должны стать в конец группы, стараясь не проходить перед группой, особенно перед старшими.  
3. Ученики должны содержать себя и свою форму (Доги, накладки, перчатки, раковину и др.) в чистом, аккуратном состоянии. Разрешается надевать на тренировку только чистое белое Доги. Официальные эмблемы Киокусинкай следует укреплять на левой стороне груди Доги. Все порванные места должны быть аккуратно зашиты. Постоянно неопрятная и неотремонтированная форма показывает небрежное и неуважительное отношение ученика к своим товарищам по группе и к Додзё.  
4. Не разрешается без команды поправлять Доги в процессе тренировки. Если же возникла необходимость поправить форму во время тренировки, нужно сделать это быстро и без суеты, повернувшись спиной к Шинзен.  
5. Всем ученикам более высокого спортивного уровня, а также старшим по возрасту, должно оказываться соответствующее уважение. Все ученики должны встать и произнести Ос при появлении старшего по положению.  
6. Обращаясь к старшему ученику или тренеру или приветствуя их, ученик должен произнести Ос и поклониться. То же самое нужно сделать и после окончания беседы или обращения. Данный ритуал должен соблюдаться также и за пределами Додзё, поскольку ученики всегда должны уважать старших.

7. При пожатии рук друг другу используйте две руки, показывая доверие и скромность и произносите Ос.

8. На тренировке ученики должны работать в полную силу, немедленно реагировать на команды тренера или старшего по уровню, громко произнося Ос.   
9. В процессе тренировки ученики должны полностью сосредотачиваться на выполнении техники или других заданий тренера и не отвлекаться на посторонние темы, оказывать глубочайшее уважение и доброжелательное отношение к тренеру и к своим товарищам по Додзё.

10. В процессе тренировки ученикам временами разрешается по команде “расслабиться сидя” принять “турецкую позу” Анза. В это время расслабления ученики должны сидеть спокойно и не отвлекаться на разговоры или другие посторонние действия.  
11. Ученики не имеют права выходить из зала без разрешения. Если возникла срочная необходимость покинуть зал, сделайте это как положено и по возвращении объясните тренеру причину своего выхода из зала.  
12. Для предотвращения возможных травм ученики не должны носить на тренировке украшения, часы или другие острые предметы. Разрешено находиться на тренировке в очках, предписанных врачом, но во время вольного боя очки необходимо снять или заменить контактными линзами.   
13. Ученики должны заботиться о тренировочном зале как об особом и уважаемом месте.  
14. Все члены Додзё должны воздерживаться от сплетен, пренебрежительных и унижающих замечаний о других школах и стилях боевых искусств.  
15. Ученики, желающие участвовать в соревнованиях и чемпионатах, до подачи заявки должны проконсультироваться с Сэнсеем.  
16. Все ученики должны достойно вести себя внутри и вне Додзё чтобы достойно представлять киокусинкай. Ученики не должны применять боевую технику с целью умышленно травмировать любого человека. Исключение составляют случаи, когда жизнь ученика или жизнь близких ему людей находится в непосредственной опасности.  
17. Ученики должны стремиться быть мягкими и уравновешенными в повседневной жизни, оставаться собранными, здравомыслящими и предупредительными во всех действиях. Ученики должны не забывать о духе киокусинкай, девиз которого гласит: “Держите свою голову низко (будьте скромными), взгляд высоко (будьте честолюбивы), будьте сдержанными в словах (отдавайте отчет сказанному) и добрыми в сердце (относитесь к другим с уважением и доброжелательностью). Относитесь к своим родителям почтительно. ”  
18. Основной целью киокусинкай является не победа или поражение, а совершенствования характеров занимающихся.

* 1. **История развития киокусинкай**

Стиль киокусинкай был создан в противовес множеству бесконтактных школ и самому принципу «карате без контакта». Демонстрируя миру мощь реального киокусинкай постепенно завоевал популярность во многих странах, а позже лёг в основу ряда других контактных стилей карате.

Для основателя киокусинкай Масутацу Оямы смысл всей его подвижнической жизни заключался в возрождении карате как воинского искусства. «Сильнейшее карате» продемонстрировало свою реальную мощь прежде всего на спортивных татами, а чемпионаты мира по киокусинкай претендовали на статус «Олимпийских игр в карате». Развитие стиля киокусинкай во многих странах оказалось связано со спортивными организациями и олимпийским движением, спортивными единоборствами и далёкими от воспитания воинов методиками спортивной подготовки.

За полвека существования киокусинкай оно прочно утвердилось среди спортивных единоборств, закономерно изменив и целеполагание, и ориентацию, и систему подготовки бойцов. Следствием этих изменений явились стремительное развитие этого вида спорта и впечатляющие спортивные достижения.

Киокусинкай — чрезвычайно зрелищный вид спорта. Спортивные поединки (кумите) проводятся в полный контакт без защитного снаряжения (шлемов, перчаток, протекторов). Единственное ограничение — запрет ударов в голову руками. Полноконтактные бои, насыщенные высокими ударами ногами и мощными ударами руками, неизменно привлекают на соревнования по киокусинкай большое число зрителей.

Основоположником карате киокусинкай в СССР является А. И. Танюшкин (ныне 7-й дан). Будучи в Польше в служебной командировке, Танюшкин познакомился в Кракове с Анджеем Древняком и вместе с ним стал заниматься карате. Через некоторое время, узнав о существовании карате стиля киокусинкай, Танюшкин и Древняк написали письмо Масутацу Ояме и по его указанию стали сотрудничать с Президентом Европейской Организации киокусинкай Люком Холландером. Первую секцию киокусинкай в СССР он открыл в Москве в 1973 г. К концу 1970-х годов в стране сформировалась школа, имеющая представителей во всех крупных регионах. После снятия почти 10-летнего запрета на карате, в 1989 году появилась Федерация киокусинкай СССР. Основателем её был Александр Танюшкин. Создание такой федерации было огромным шагом вперёд для развития единоборств в СССР.

За период работы национальной организации карате киокусинкай вошло в систему спортивной классификации страны как официальный вид спорта (1990), а развитие достигло международного уровня. В 1993 г. Федерация киокусинкай России одной из первых вошла в новую Международную Федерацию карате.

* 1. **Гигиена**

Спортивная гигиена в узком понимании – это комплекс профилактических мероприятий, направленных на обеспечение гигиенических норм и сохранение здоровья человека в условиях занятий физкультурой и спортом. Несмотря на то, что физическая активность укрепляет иммунную систему человека и является залогом хорошего здоровья, несоблюдение правил гигиены в период тренировок, может привести к серьезным проблемам организма. Соблюдение правил личной гигиены спортсмена является неотъемлемой частью [здорового образа жизни](https://chudesalegko.ru/) и играет очень важную роль.

***Раздел II***

**Практические занятия**

***2.1****.* ***Общая физическая подготовка***

Строевая подготовка. Повороты, перестроения, размыкание

Общеразвивающие упражнения, выполняемые на месте и в движении.

Подвижные игры, эстафеты, бег наперегонки.

Лазания, прыжки.

Основы акробатики: кувырки, стойки, перевороты и т.п.

Силовые упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подъёмы туловища лёжа, приседания, висы на перекладине.

Упражнения для увеличения гибкости. Основы спортивных игр. Различные виды бега.

***2.2.******Специальная физическая подготовка***

Страховка и само-страховка.

Боевые передвижения.

Основы техники базовых упражнений.

Стойки, повороты, формирование боевых поверхностей, базовые движения рук, ног. Ката. Кихон.

***2.3. Базовая техника***

1.Стойки:

КОКУТСУ ДАТИ – задняя стойка;

ДЗЕНКУТСУ ДАТИ – передняя стойка.

ХЕЙКО ДАТИ – стойка с параллельными ступнями на ширине плеч;

КИБА ДАТИ – низкая стойка, ступни располагаются параллельно на рас­стоянии в две ширины плеч.

2.Удары руками:

ОЙ ДЗУКИ ДЗЁДАН – удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу;

ГЯКУ ДЗУКИ ДЗЁДАН – удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу.

МАВАСИ ДЗУКИ – круговой удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу;

ГЯКУ МАВАСИ ДЗУКИ – удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу.

3.Блоки:

СЮТО УКЕ – защита ребром ладони;

АГЕ УКЕ – защита верхнего уровня;

СОТО УКЕ ДЗЁДАН – защита верхнего уровня.

ГЯКУ ГЕДАН БАРАЙ – защита нижнего уровня;

УЧИ УКЕ ТЮДАН – защита среднего уровня.

4.Удары ногой:

МАЭ ГЕРИ КЭАГЭ – восходящий удар ногой вперед;

ЁКО ГЕРИ КЕКОМИ – проникающий удар ногой в сторону;

МАВАСИ ГЕРИ ТЮДАН – круговой удар ногой;

ЁКО ГЕРИ КЕАГЕ – восходящий удар ногой в сторону.

***2.4. Спарринговая техника***

Спарринг — это ударная парная работа – учебный поединок. Отработка в паре различных технических действий или подготовка к показательным выступлениям и соревнованиям. При этом ученики используют все полученные навыки: волевые, технические, физические и учатся преодолевать свой страх. Спарринги закрепляют рефлексы, скорость, концентрацию, необходимые для самозащиты.

Работая с партнером, следует соблюдать определённые ограничения, ведь это не настоящий противник. Ученики должны показывать мощные и красивые атаки, и при этом контролировать каждое своё движение.

***2.5. Тактическая подготовка***

Тактика — умелое использование технических, физических и волевых возможностей с учетом особенностей противника и конкретно сложившейся ситуации в целях достижения победы в схватке и в соревнованиях в целом.

ИППон кумитэ.

дзю ИППон кумитэ.

ДЗЮ кумитэ.

дзю ИППон кумитэ. РЭНДОРИ.

***2.6. Подвижные игры***

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний; с переноской, расстановкой, собиранием предметов; с переноской груза; с преодолением препятствий; с комбинированными заданиями; передача мячей по колоннам; салочки; конный бой; петушиный бой; скоростные состязания; игры на реакцию, внимание, меткость, ловкость, быстроту, сообразительность, взаимопомощь.

* 1. **Планируемые результаты**

***Предметные:***

- сформировать устойчивую потребность к занятиям киокусинкай;

|  |  |
| --- | --- |
| **Знать** | **Уметь** |
| -простейшие элементы базовых техник  -навыки правильных боевых стоек и перемещений, устойчивости, координации движений;  -правила постановки корпуса;  -о киокусинкай как о боевом виде  искусстве;  -правила поведения на занятиях и на спортивных мероприятиях. | -исполнять простейшие элементы  базовых техник;  -перемещаться в базовых стойках;  -правильно исполнять базовые удары;  -строить отношения со сверстниками. |

***Личностные:***

-развить трудолюбие, усидчивость, терпение, аккуратность, культуру общения;

-воспитать позитивное отношение, уважение к окружающим;

- вырабатывать настойчивость и самодисциплину.

***Метапредметные:***

-развить познавательные способности: восприятие, образное и логическое мышление, память, воображение и внимание;

-сформировать умение ребенка работать в коллективе.

**Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации».**

**2.1 Календарный учебный график.**

Для реализации данной программы для каждой группы пишется свой календарный учебный график по представленному ниже образцу:

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/п | Дата | Тема занятия | Кол-во часов | Время проведения занятия | Форма занятия | Место проведения | Форма контроля |
| *1 блок* | | | | | | | |
| 1 |  | Вводное занятие | 1 |  | Лекция |  | опрос |
| 2 |  | Техника без-сти и спортивная терминология, Основные приемы (кихон) | 1 |  | Беседа,  Тренировка |  | опрос  тестирование |
| 3 |  | История возникн-я и становления каратэ,  Тактика ведения боя | 1 |  | Лекция,  тренировка |  | Опрос,  тестирование |
| 4 |  | Стойки и положения в каратэ, Техника атак. | 1 |  |  |  | специальные тесты |
| 5 |  | Тактика (хэйхо) , Основные приемы (кихон) | 1 |  | тренировка |  | специальные тесты |
| 6 |  | Техника защиты (укэ) Техника атак | 1 |  | тренировка |  | специальные тесты |
| 7 |  | Учебно-тренировочный бой | 1 |  | тренировка |  | поединки |
| 8 |  | Подвижные игры | 1 |  | тренировка |  | соревнования |
| 9 |  | Формальные упражнения (ката) Общеразвивающие упражнения | 1 |  | тренировка |  | специальные тесты |
| 10 |  | Техника защиты (укэ), Упражнения на снарядах, грушах и лапах | 1 |  | тренировка |  | тестирование |
| 11 |  | Формальные упражнения (ката) Основные приемы (кихон) | 1 |  | тренировка |  | тестирование |
| 12 |  | Стойки и положения в каратэ, Техника атак (семэ) | 1 |  | тренировка |  | тестирование |
| 13 |  | Работа с партнерами, схватка (кумитэ) | 1 |  | тренировка |  | поединки |
| 14 |  | Техника защиты (укэ) , Основные приемы (кихон) | 1 |  | тренировка |  | тестирование |
| 15 |  | Формальные упражнения (ката) Упраж-я на снарядах, грушах и лапах | 1 |  | тренировка |  | тестирование |
| 16 |  | Стойки и положения в каратэ, Техника атак | 1 |  | тренировка |  | тестирование |
| 17 |  | Учебно-тренировочный бой  Тактика (хэйхо) | 1 |  | тренировка |  | поединки |
| 18 |  | Техника защиты (укэ) , Основные приемы (кихон) | 1 |  | тренировка |  | тестирование |
| 19 |  | Формальные упражнения (ката) Упраж-я на снарядах, грушах и лапах | 1 |  | тренировка |  | тестирование |
| 20 |  | Учебно-тренировочный бой. | 1 |  | тренировка |  | поединки |
| 21 |  | Стойки и положения в каратэ, Техника атак | 1 |  | тренировка |  | тестирование |
| 22 |  | Подвижные игры | 1 |  | тренировка |  | соревнования |
| 23 |  | Формальные упражнения (ката), Техника защиты (укэ) | 1 |  | тренировка |  | тестирование |
| 24 |  | Стойки и положения в каратэ, Техника атак (семэ) | 1 |  | тренировка |  | тестирование |
| 25 |  | Тех-ка без-сти и спорт. Термин-ия, Упраж-я на снарядах, грушах и лапах | 1 |  | Лекция  тренировка |  | Опрос  тестирование |
| 26 |  | Основные приемы (кихон) , Тактика (хэйхо) , Общеразв-щиеупраж-ия | 1 |  | тренировка |  | тестирование |
| 27 |  | Формальные упраж-я (ката) , Упражнения на снарядах, грушах и лапах | 1 |  | тренировка |  | тестирование |
| 28 |  | Стойки и положен-я в каратэ, Техника атак (семэ) , Техника защиты (укэ) | 1 |  | тренировка |  | тестирование |
| 29 |  | Учебно-тренировочный бой | 1 |  | тренировка |  | поединки |
| 30 |  | Стойки и полож-я в каратэ, Техника атак (семэ) , Техника защиты (укэ) | 1 |  | тренировка |  | тестирование |
| 31 |  | Формальные упражнения (ката), Техника защиты (укэ) | 1 |  | тренировка |  | тестирование |
| 32 |  | Стойки и положения в каратэ, Общеразвивающие упражнения | 1 |  | тренировка |  | тестирование |
| 33 |  | Подвижные игры | 1 |  | тренировка |  | соревнования |
| 34 |  | Формальные упражнения (ката) , Техника атак (семэ) | 1 |  | тренировка |  | тестирование |
| 35 |  | Стойки и положения в каратэ, Техника атак | 1 |  | тренировка |  | тестирование |
| 36 |  | Тактика (хэйхо) , Основные приемы (кихон) | 1 |  | тренировка |  | тестирование |
| 37 |  | Формальные упраж-я (ката) , Упражнения на снарядах, грушах и лапах | 1 |  | тренировка |  | тестирование |
| 38 |  | Стойки и положения в каратэ, Техника защиты (укэ) | 1 |  | тренировка |  | тестирование |
| 39 |  | Формальные упражн-я (ката) , Тактика (хэйхо) , Общеразв-щиеупраж-я | 1 |  | тренировка |  | тестирование |
| 40 |  | Стойки и полож-я в каратэ, Техника атак (семэ) , Техника защиты (укэ | 1 |  | тренировка |  | тестирование |
| 41 |  | Работа с партнерами, схватка (кумитэ) | 1 |  | тренировка |  | поединки |
| 42 |  | Формальные упражнения (ката) , Техника атак (семэ) | 1 |  | тренировка |  | тестирование |
| 43 |  | Подвижные игры | 1 |  | тренировка |  | соревнования |
| 44 |  | Формальные упраж-я (ката) , Упражнения на снарядах, грушах и лапах | 1 |  | тренировка |  | тестирование |
| 45 |  | Основные приемы (кихон) | 1 |  | тренировка |  | тестирование |
| 46 |  | Гигиена тренировочного процесса | 1 |  | Лекция |  | Опрос |
| 47 |  | Стойки и полож-я в каратэ, Техника атак (семэ) | 1 |  | тренировка |  | тестирование |
| 48 |  | Формальные упражнения (ката) ,Общеразвивающие упражнения | 1 |  | тренировка |  | тестирование |
| 49 |  | Основные приемы (кихон) , Тактика (хэйхо) Техника защиты (укэ) | 1 |  | тренировка |  | тестирование |
| 50 |  | Формальные упражнения (ката) , Техника атак (семэ) | 1 |  | тренировка |  | тестирование |
| 51 |  | История развития киокусинкай | 1 |  | лекция |  | опрос |
| 52 |  | Учебно-тренировочный бой | 1 |  | тренировка |  | поединки |
| 53 |  | Формальные упраж-я (ката) , Упражнения на снарядах, грушах и лапах | 1 |  | тренировка |  | тестирование |
| 54 |  | Основные приемы (кихон) , Общеразвивающие упражнения | 1 |  | тренировка |  | тестирование |
| 55 |  | Подвижные игры | 1 |  | тренировка |  | соревнования |
| 56 |  | Формальные упражнения (ката) , Упражн-я на снарядах, грушах и лапах | 1 |  | тренировка |  | тестирование |
| 57 |  | Основные приемы (кихон) , Тактика (хэйхо) , Техника атак (семэ) | 1 |  | тренировка |  | тестирование |
| 58 |  | Подвижные игры | 1 |  | тренировка |  | соревнования |
| 59 |  | Формальные упражнения (ката) , Общеразвивающие упражнения | 1 |  | тренировка |  | тестирование |
| 60 |  | Стойки и положения в каратэ, Основные приемы (кихон) | 1 |  | тренировка |  | тестирование |
| 61 |  | Работа с партнерами, схватка (кумитэ) | 1 |  | тренировка |  | поединки |
| 62 |  | Стойки и полож-я в каратэ, Техника атак (семэ) , Техника защиты (укэ | 1 |  | тренировка |  | тестирование |
| 63 |  | Формальные упраж-я (ката) , Упражнения на снарядах, грушах и лапах | 1 |  | тренировка |  | тестирование |
| 64 |  | Работа с партнерами, схватка (кумитэ) | 1 |  | тренировка |  | поединки |
| 65 |  | Основные правила этикета в киокусинкай | 1 |  | лекция |  | опрос |
| 66 |  | Общеразвивающие упражнения | 1 |  | тренировка |  | тестирование |
| 67 |  | Упражнения на снарядах, грушах и лапах | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 68 |  | Гигиена | 1 |  | лекция |  | опрос |
| *2 блок* | | | | | | | |
| 69 |  | Техника безопасности и спортивная терминология, Тактика (хэйхо) | 1 |  | тренировка |  | тестирование |
| 70 |  | Формальные упражнения (ката) , Общеразвивающие упражнения | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 71 |  | Работа с партнерами, схватка (кумитэ) | 1 |  | тренировка |  | поединки |
| 72 |  | Формальные упражнения (ката) , Основные приемы (кихон) | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 73 |  | Стойки и полож-я в каратэ, Техника атак (семэ) , Техника защиты (укэ) | 1 |  | тренировка |  | тестирование |
| 74 |  | Работа с партнерами, схватка (кумитэ), Стойки и полож-я в каратэ | 1 |  | тренировка |  | тестирование |
| 75 |  | Подвижные игры | 1 |  | тренировка |  | соревнования |
| 76 |  | Основные приемы (кихон), | 1 |  |  |  |  |
| 77 |  | Упражнения на снарядах, грушах и лапах | 1 |  | тренировка |  | тестирование |
| 78 |  | Стойки и полож-я в каратэ | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 79 |  | История развития киокусинкай | 1 |  | лекция |  | опрос |
| 80 |  | Работа с партнерами, схватка (кумитэ) | 1 |  | тренировка |  | поединки |
| 81 |  | Стойки и положения в каратэ , Техника защиты (укэ) | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 82 |  | Основные приемы (кихон) , Тактика (хэйхо) | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 83 |  | Стойки и полож-я в каратэ, Техника атак (семэ) | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 84 |  | Формальные упражнения (ката) , Техника атак (семэ) | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |  |
| 85 |  | Подвижные игры | 1 |  | тренировка |  | соревнования |  |
| 86 |  | Стойки и положения в каратэ, Техника атак (семэ) | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 87 |  | Основные приемы (кихон) , Тактика (хэйхо) | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 88 |  | Формальные упражнения (ката) , Общеразвивающие упражнения | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 89 |  | Формальные упражнения (ката) , Техника защиты (укэ) | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 90 |  | Тактика (хэйхо) , Основные приемы (кихон) | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 91 |  | Общеразвивающие упражнения | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 92 |  | Работа с партнерами, схватка (кумитэ) | 1 |  | тренировка |  | поединки |
| 93 |  | Техника защиты (укэ) , Основные приемы (кихон) | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 94 |  | Формальные упражнения (ката) Упраж-я на снарядах, грушах и лапах | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 95 |  | Стойки и положения в каратэ, Техника атак | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 96 |  | Учебно-тренировочный бой  Тактика (хэйхо) | 1 |  | тренировка |  | поединки |
| *3 блок* | | | | | | | |
| 97 |  | Техника защиты (укэ) , Основные приемы (кихон) | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 98 |  | Формальные упражнения (ката) Упраж-я на снарядах, грушах и лапах | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 99 |  | Учебно-тренировочный бой. | 1 |  | Тренировка |  | поединки |
| 10 |  | Стойки и положения в каратэ, Техника атак | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 101 |  | Подвижные игры | 1 |  | тренировка |  | соревнования |
| 102 |  | Гигиена | 1 |  | лекция |  | опрос |
| 103 |  | Техника безопасности и спортивная терминология, Тактика (хэйхо) | 1 |  | тренировка |  | тестирование |
| 104  105 |  | Формальные упражнения (ката) , Общеразвивающие упражнения | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 106 |  | Работа с партнерами, схватка (кумитэ) | 1 |  | тренировка |  | поединки |
| 107 |  | Формальные упражнения (ката) , Основные приемы (кихон) | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 108 |  | Стойки и полож-я в каратэ, Техника атак (семэ) , Техника защиты (укэ) | 1 |  | тренировка |  | тестирование |
| 109 |  | Работа с партнерами, схватка (кумитэ), Стойки и полож-я в каратэ | 1 |  | тренировка |  | тестирование |
| 110 |  | Подвижные игры | 1 |  | тренировка |  | соревнования |
| 111 |  | Основные приемы (кихон), | 1 |  | тренировка |  | тестирование |
| 112 |  | Упражнения на снарядах, грушах и лапах | 1 |  | тренировка |  | тестирование |
| 113 |  | Стойки и полож-я в каратэ | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 114 |  | История развития киокусинкай | 1 |  | лекция |  | опрос |
| 115 |  | Работа с партнерами, схватка (кумитэ) | 1 |  | тренировка |  | поединки |
| 116 |  | Стойки и положения в каратэ , Техника защиты (укэ) | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 117 |  | Основные приемы (кихон) , Тактика (хэйхо) | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 118 |  | Стойки и полож-я в каратэ, Техника атак (семэ) | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 119 |  | Формальные упражнения (ката) , Техника атак (семэ) | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 120 |  | Подвижные игры | 1 |  | тренировка |  | соревнования |
| 121 |  | Стойки и положения в каратэ, Техника атак (семэ) | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 122 |  | Основные приемы (кихон) , Тактика (хэйхо) | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 123 |  | Формальные упражнения (ката) , Общеразвивающие упражнения | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 124 |  | Формальные упражнения (ката) , Техника защиты (укэ) | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 125 |  | Тактика (хэйхо) , Основные приемы (кихон) | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 126 |  | Общеразвивающие упражнения | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 127 |  | Основы правил этикета в киокусинкай | 1 |  | лекция |  | Опрос |
| 128 |  | Тактика (хэйхо) , Основные приемы (кихон) | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 129 |  | Подвижные игры | 1 |  | тренировка |  | соревнования |
| 130 |  | Основные приемы (кихон) , Тактика (хэйхо) | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 131 |  | Формальные упражнения (ката) , Общеразвивающие упражнения | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 132 |  | История развития киокусинкай | 1 |  | лекция |  | Опрос |
| 133 |  | Упражнения на снарядах, грушах и лапах | 1 |  | тренировка |  | тестирование |
| 134 |  | Стойки и полож-я в каратэ | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 135 |  | Техника защиты (укэ) , Основные приемы (кихон) | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 136 |  | Формальные упражнения (ката) Упраж-я на снарядах, грушах и лапах | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 137 |  | Формальные упражнения (ката) , Техника атак (семэ) | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 138 |  | Гигиена | 1 |  | лекция |  | Опрос |
| 139 |  | Подвижные игры | 1 |  | лекция |  | соревнования |
| 140 |  | Техника защиты (укэ) , Основные приемы (кихон) | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 141 |  | Формальные упражнения (ката) Упраж-я на снарядах, грушах и лапах | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 142 |  | Формальные упражнения (ката) , Техника атак (семэ) | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 143 |  | Стойки и положения в каратэ, Техника атак (семэ) | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 144 |  | Основные приемы (кихон) , Тактика (хэйхо) | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 145 |  | Формальные упражнения (ката) , Общеразвивающие упражнения | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 146 |  | Формальные упражнения (ката) , Техника защиты (укэ) | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 147 |  | Тактика (хэйхо) , Основные приемы (кихон) | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 148 |  | Общеразвивающие упражнения | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 149 |  | Упражнения на снарядах, грушах и лапах | 1 |  | тренировка |  | тестирование |
| 150 |  | Стойки и полож-я в каратэ | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 151 |  | Формальные упражнения (ката) , Общеразвивающие упражнения | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 152 |  | Основные приемы (кихон) , Тактика (хэйхо) | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 153 |  | Техника защиты (укэ) , Основные приемы (кихон) | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 154 |  | Формальные упражнения (ката) Упраж-я на снарядах, грушах и лапах | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 155 |  | Подвижные игры | 1 |  | тренировка |  | соревнования |
| 156 |  | Упражнения на снарядах, грушах и лапах | 1 |  | тренировка |  | тестирование |
| 157 |  | Стойки и полож-я в каратэ | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 158 |  | Формальные упражнения (ката) , Общеразвивающие упражнения | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 159 |  | Основные приемы (кихон) , Тактика (хэйхо) | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 160 |  | История развития киокусинкай | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 161 |  | Стойки и положения в каратэ, Техника атак (семэ) | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 162 |  | Основные приемы (кихон) , Тактика (хэйхо) | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 163 |  | Формальные упражнения (ката) , Общеразвивающие упражнения | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 164 |  | Формальные упражнения (ката) , Техника защиты (укэ) | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 165 |  | Тактика (хэйхо) , Основные приемы (кихон) | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 166 |  | Общеразвивающие упражнения | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 167 |  | Стойки и положения в каратэ, Техника атак (семэ) | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 168 |  | Основные приемы (кихон) , Тактика (хэйхо) | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 169 |  | Формальные упражнения (ката) , Общеразвивающие упражнения | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 170 |  | Формальные упражнения (ката) , Техника защиты (укэ) | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 171 |  | Тактика (хэйхо) , Основные приемы (кихон) | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 172 |  | Общеразвивающие упражнения | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 4 блок | | | | | | | |
| 173 |  | Основы правил этикета в киокусинкай | 1 |  | лекция |  | опрос |
| 174 |  | Подвижные игры | 1 |  | тренировка |  | соревнования |
| 175 |  | Работа с партнерами, схватка (кумитэ) | 1 |  | лекция |  | поединки |
| 176 |  | История развития киокусинкай | 1 |  | лекция |  | опрос |
| 177 |  | Формальные упражнения (ката) , Общеразвивающие упражнения | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 178 |  | Формальные упражнения (ката) , Техника защиты (укэ) | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 179 |  | Тактика (хэйхо) , Основные приемы (кихон) | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 180 |  | Гигиена | 1 |  | лекция |  | опрос |
| 181 |  | Стойки и положения в каратэ , Техника защиты (укэ) | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 182 |  | Подвижные игры | 1 |  | тренировка |  | соревнования |
| 183 |  | Основные приемы (кихон) , Тактика (хэйхо) | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 184 |  | Упражнения на снарядах, грушах и лапах | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 185 |  | Общеразвивающие упражнения | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 186 |  | Формальные упражнения (ката) | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 187 |  | Работа с партнерами, схватка (кумитэ) | 1 |  | тренировка |  | поединки |
| 188 |  | Подвижные игры | 1 |  | тренировка |  | соревнования |
| 189 |  | Стойки и положения в каратэ, Техника атак | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 190 |  | Формальные упражнения (ката) | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 191 |  | Основные приемы (кихон) , Тактика (хэйхо) | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 192 |  | Общеразвивающие упражнения | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 193 |  | Стойки и положения в каратэ , Техника защиты (укэ) | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 194 |  | Подвижные игры | 1 |  | тренировка |  | соревнования |
| 195 |  | Работа с партнерами, схватка (кумитэ) | 1 |  | тренировка |  | поединки |
| 196 |  | Стойки и полож-я в каратэ, Техника атак (семэ) , Техника защиты (укэ) | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 197 |  | Стойки и положения в каратэ, Техника атак | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 198 |  | Упражнения на снарядах, грушах и лапах | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 199 |  | Основные приемы (кихон | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 200 |  | Упражнения на снарядах, грушах и лапах | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 201 |  | Общеразвивающие упражнения | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 202 |  | Подвижные игры | 1 |  | тренировка |  | соревнования |
| 203 |  | Работа с партнерами, схватка (кумитэ) | 1 |  | тренировка |  | поединки |
| 204 |  | Основные приемы (кихон) , Тактика (хэйхо) | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 205 |  | Техника защиты (укэ) | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 206 |  | Упражнения на снарядах, грушах и лапах | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 207 |  | Стойки и положения в каратэ , Техника защиты (укэ) | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 208 |  | Формальные упражнения (ката) | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 209 |  | Подвижные игры | 1 |  | тренировка |  | соревнования |
| 210 |  | Работа с партнерами, схватка (кумитэ) | 1 |  | тренировка |  | поединки |
| 211 |  | Основные приемы (кихон | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 212 |  | Упражнения на снарядах, грушах и лапах | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 213 |  | Стойки и положения в каратэ, Техника атак | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 214 |  | Подвижные игры | 1 |  | тренировка |  | соревнования |
| 215 |  | Работа с партнерами, схватка (кумитэ) | 1 |  | тренировка |  | поединки |
| 216 |  | Стойки и полож-я в каратэ, Техника атак (семэ) , Техника защиты (укэ) | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 217 |  | Основные приемы (кихон) , Тактика (хэйхо) | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 218 |  | Упражнения на снарядах, грушах и лапах | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 219 |  | История развития киокусинкай | 1 |  | лекция |  | опрос |
| 220 |  | Подвижные игры | 1 |  | тренировка |  | соревнования |
| 221 |  | Работа с партнерами, схватка (кумитэ) | 1 |  | тренировка |  | поединки |
| 222 |  | Стойки и положения в каратэ , Техника защиты (укэ) | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 223 |  | Формальные упражнения (ката) | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 224 |  | Техника защиты (укэ) | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 225 |  | Основные приемы (кихон) , Тактика (хэйхо) | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 226 |  | Общеразвивающие упражнения | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 227 |  | Подвижные игры | 1 |  | тренировка |  | соревнования |
| 228 |  | Работа с партнерами, схватка (кумитэ) | 1 |  | тренировка |  | поединки |
| 229 |  | Основные приемы (кихон | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 230 |  | Упражнения на снарядах, грушах и лапах | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 231 |  | Упражнения на снарядах, грушах и лапах | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 232 |  | Стойки и положения в каратэ, Техника атак | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 233 |  | Стойки и полож-я в каратэ, Техника атак (семэ) , Техника защиты (укэ) | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 234 |  | Подвижные игры | 1 |  | тренировка |  | соревнования |
| 235 |  | Работа с партнерами, схватка (кумитэ) | 1 |  | тренировка |  | поединки |
| 236 |  | Формальные упражнения (ката) | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 237 |  | Стойки и положения в каратэ , Техника защиты (укэ) | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 238 |  | Техника защиты (укэ) | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 239 |  | Гигиена | 1 |  | лекция |  | опрос |
| 240 |  | Подвижные игры | 1 |  | тренировка |  | соревнования |
| 241 |  | Работа с партнерами, схватка (кумитэ) | 1 |  | тренировка |  | поединки |
| 242 |  | Стойки и положения в каратэ, Техника атак | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 243 |  | Основные приемы (кихон | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 244 |  | Упражнения на снарядах, грушах и лапах | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 245 |  | Упражнения на снарядах, грушах и лапах | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 246 |  | Общеразвивающие упражнения | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 247 |  | Основные приемы (кихон) , Тактика (хэйхо) | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 248 |  | Стойки и полож-я в каратэ, Техника атак (семэ) , Техника защиты (укэ) | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 249 |  | Формальные упражнения (ката) | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 250 |  | Стойки и положения в каратэ , Техника защиты (укэ) | 1 |  | Тренировка |  | тестирование |
| 251 |  | Подвижные игры | 1 |  | тренировка |  | соревнования |
| 252 |  | Основы правил этикета в киокусинкай | 1 |  | лекция |  | опрос |

В ходе реализации программы педагог может корректировать (вносить изменения, дополнения) в разделы и в блоки календарного учебного графика каждой учебной группы, для вариативного темпа изучения программного материала, выбора учебных заданий и разных видов педагогической деятельности на занятиях, определения характера и степени дозировки помощи со стороны педагога.

**2.2. Условия реализации программы**

**Материально-техническое обеспечение:**

Для успешной реализации программы в течение всего периода необходимо:

-помещение (спортивный зал) освещенное, хорошо проветриваемое;

-раздевалки для учащихся;

- татами;

-зеркальная стена;

-спортивная стенка, брусья, турники, скакалки, канат, макивары, боксёрские груши.

При условии реализации дистанционного (электронного, сетевого) метода обучения предоставляется доступ к электронным ресурсам организации.

**Кадровое обеспечение.**

Данную образовательную программу реализуют тренеры-преподаватели согласно штатному расписанию.

**2.3. Формы аттестации**

Оценка образовательных результатов по программе киокусинкай носит вариативный характер и проводится с целью установления соответствия результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заявленным целям и планируемым результатам обучения.

В процессе обучения осуществляются следующие виды контроля

(аттестации):

**-текущий** (систематическая проверка учебных достижений обучающихся, которая проводится тренером-преподавателем в течение учебного года);

**-итоговый** (выявление уровня развития предметных способностей, метапредметных и личностных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «киокусинкай»).

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:**

* Показательные выступления;
* открытое тренировка;
* участие в спортивно-массовых мероприятиях.

**2.4. Оценочные материалы**

Для итогового контроля отслеживается: овладение знаниями в области боевого искусства, навыками исполнения простейших элементов, развитие физических способностей в процессе овладения основами киокусинкай.

Форма проведения – в тренировочном процессе.

Диагностирование уровня освоения практических знаний, обучающихся проводиться по следующим критериям:

|  |  |
| --- | --- |
| **Уровень** | **Критерии** |
| Высокий | Технически качественное и осмысленное исполнение элементов базовых техник, отвечающее всем  требованиям на данном этапе обучения |
| Средний | Возможно допущение незначительных ошибок в выполнении сложных движений. |
| Низкий | Выполнение с большим количеством недочетов, а именно: невыразительно выполненное элементов базовых техник, слабая техническая подготовка. |

**2.5. Формы контроля**

В конце года обучения проводится диагностика и мониторинг проверки личностного развития обучающегося в процессе освоения дополнительной образовательной программы (Приложение №1).

**Приложение №1**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5**

**Протокол проверки результативности образовательного процесса**

**20\_\_\_/20\_\_\_ учебный год**

Вид спорта:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Педагог дополнительного образования: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Цель диагностики: выявить относительный уровень освоения программы

Методы диагностики: 1. Контрольные задания, опрос, тестирование.

2. Наблюдение, просмотр.

Дата проведения теоретической результативности \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дата проведения практической результативности \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ФИ учащихся | Теоретическая подготовка учащихся | Практическая подготовка учащихся | Общеучебные умения и навыки учащихся | Учебно-организационные умения и навыки |
|  |  |  |  |
| 1 |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |
| 30 |  |  |  |  |  |
| Итого: | | Н-  С-  В- |  |  |  |

Н – низкий уровень. С – средний уровень. В – высокий уровень.

20

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Показатели  **(оцениваемые параметры)** | **Критерии** | **Степень выраженности оцениваемого качества** | **Методы диагностик (**выбирает ПДО в соответствии с образовательной программой**)** |
|  |  | **Теоретическая подготовка** |
| 1. Теоретические знания (по основным разделам учебного плана программы) | Соответствие теоретических знаний ребёнка программным  требованиям; | (Н) низкий уровень (ребёнок овладел менее чем ½ объёма знаний, предусмотренных программой)  (С) средний уровень (объём усвоенных знаний составляет более ½);  (В) высокий уровень (ребёнок освоил практически весь объём знаний, предусмотренных программой за конкретный период). | Наблюдение.  Тестирование.  Контрольный опрос. |
| 2. Владение специальной терминологией | Осмысление и правильность использования специальной терминологии | (Н) низкий уровень (знает не все термины);  (С) средний уровень (знает все термины, но не применяет);  (В) высокий уровень (знание терминов и умение их применять) | Собеседование |
|  |  | **Практическая подготовка** |  |
| 1.Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебного плана) | Соответствие практических умений и навыков программным требованиям | (Н) низкий уровень (ребёнок овладел менее чем 1/2 предусмотренных умений и навыков); (С) средний уровень  (В) высокий уровень (ребёнок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период). | Контрольное задание |
| 2.Владение специальным оборудованием и оснащением | Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения | (Н) низкий уровень (ребёнок испытывает серьёзные затруднения при работе с оборудованием);  (С) средний уровень (работает с оборудованием с помощью педагога);  (В) высокий уровень (работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей). | Контрольное задание |
| 3. Творческие навыки | Креативность в выполнении практических заданий | (Н) начальный (элементарный) уровень развития креативности (ребёнок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога);  (С) репродуктивный уровень (выполняет в основном задания на основе образца);  (В) творческий уровень (выполняет практические задания с элементами творчества) | Контрольное задание |
|  |  | **Общеучебные умения и навыки** |  |
| 1.Учебноинтеллектуальные умения анализировать специальную литературу | Самостоятельность в подборе и анализе литературы | (Н) низкий уровень умений обучающийся испытывает серьёзные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога;  (С) средний уровень (работает с литературой с помощью педагога или родителей); (В) высокий уровень (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей) | Анализ  исследовательской работы |
| 2 Умение | Самостоятельность в | (Н) низкий уровень умений обучающийся испытывает серьёзные затруднения при работе с | Анализ |

21

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| пользоваться компьютерными источниками информации | использовании компьютерными источниками | литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога;  (С) средний уровень (работает с литературой с помощью педагога или родителей); (В) высокий уровень (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей) | исследовательской работы |
|  |  | **Учебно-организационные умения и навыки** |  |
| 1 Умение организовать своё рабочее место | Способность готовить своё рабочее место к деятельности и убирать его за собой | (Н) низкий уровень умений (обучающийся испытывает серьёзные затруднения, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога);  (С) средний уровень  (В) высокий уровень (всё делает сам). | Наблюдение |
| 2 Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности | Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям | (Н) низкий уровень (ребёнок овладел менее чем ½ объёма навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой);  (С) средний уровень (объём усвоенных навыков составляет более ½);  (В) высокий уровень (воспитанник освоил практически весь объём навыков, предусмотренных программой за конкретный период). | Наблюдение |
| 3 Умение аккуратно выполнять работу | Аккуратность и ответственность в работе | (Н) удовлетворительно  (С) хорошо  (В) отлично | Наблюдение |

**Мониторинг личностного развития учащегося в процессе освоения дополнительной образовательной программы**

Карта 2 для, группа №\_\_\_\_\_\_ вид спорта\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_,

ФИО педагога\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ФИ учащихся | Организационно-волевые качества | Ориентационные качества | Поведенчиские качества | Личностные достижения |
|  |  |  |  |
| 1 |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |
| 30 |  |  |  |  |  |
| Итого: | | Н-  С-  В- |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показатели (оцениваемые параметры)** | **Критерии** | Степень выраженности оцениваемого качества | **Уровень развития** | **Методы диагностики** |
| ***1. Организационно - волевые качества*** | | | | |
| 1. Терпение | Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки, уметь преодолевать трудности. | Терпения хватает меньше чем на ½ занятия;  Терпения хватает больше чем на ½ занятия  Терпения хватает на всё занятие | Низкий  (Н)  Средний  (С)  Высокий  (В) | Наблюдения |
| 2.Воля | Способность активно побуждать себя к практическим действиям | Волевые усилия обучающегося побуждаются извне; Иногда - самим учащимся;  Всегда - самим учащимся; | Низкий  (Н)  Средний  (С)  Высокий  (В) | Наблюдения |
| 3. Самоконтроль | Умение контролировать поступки (приводить к должному действию) | Воспитанник постоянно действует под воздействием контроля;  Периодически контролирует себя сам;  Постоянно контролирует себя сам | Низкий  (Н)  Средний  (С)  Высокий  (В) | Наблюдения |
| ***2 Ориентационные качества*** | | | | |
| 1. Самооценка | Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям | Завышенная Заниженная нормальная | Низкий  (Н)  Средний  (С)  Высокий  (В) | Анкетирование |
| 2. Интерес к занятиям | Осознание участия учащегося в освоении образовательной программы | интерес к занятиям продиктован извне;  интерес периодически поддерживается самим учащимся; интерес постоянно поддерживается учащимся самостоятельно. | Низкий  (Н)  Средний  (С)  Высокий  (В) | Тестирование |
| ***3. Поведенческие качества*** | | | | |
| 1.Конфликтоность | Умение учащегося контролировать себя в любой конфликтной  ситуации | желание участвовать (активно) в конфликте (провоцировать конфликт) сторонний наблюдатель активное примирение | Низкий  (Н)  Средний  (С)  Высокий  (В) | Наблюдение |
| 2.Тип сотрудничества | Умение ребёнка сотрудничать | не желание сотрудничать (по принуждению)  желание сотрудничать (участие) активное сотрудничество (проявляет инициативу) | Низкий  (Н)  Средний  (С)  Высокий  (В) | Наблюдение |
| ***4. Личностные достижения учащегося*** | | | | |
| 1 Участие во всех мероприятиях  учреждения | Степень и качество участия | не принимает участия принимает участие с помощью педагога или родителей самостоятельно выполняет работу | Низкий  (Н)  Средний  (С)  Высокий  (В) | Выполнение работы |

**2.6 Методические материалы**

**Методы обучения, используемые в реализации данной программы:**

* словесный (объяснение, разбор, анализ);
* наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов);
* практический;
* аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
* индивидуальный подход к каждому учащемуся с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.
* методы воспитания: поощрение, стимулирование, мотивация.

**Описание технологий**

Применяемые педагогические технологии: личностно-ориентированные, технология сотрудничества, игрового обучения и технология здоровье сберегающего обучения.

***Личностно-ориентированные технологии*** ставят в центр личность ребенка, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий ее развития, реализации ее природного потенциала. Личность ребенка в этой технологии не только субъект, она является целью образовательной системы, а не средством достижения какой-либо отвлеченной цели.

***Технологии сотрудничества*** реализуют демократизм, равенство, партнерство в субъектных отношениях педагога и ребенка. Педагог и учащиеся совместно вырабатывают цели, содержание занятия, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества.

Одним из важнейших компонентов являются ***здоровьесберегающие технологии*** — это развитие навыков двигательной активности. В силу высокой учебной нагрузки в школе и дома и других причин у большинства учащихся отмечается недостаточная двигательная активность. Физические упражнения, развивают механизм овладения новыми двигательными навыками, координацию движений. И чем большим запасом навыков обладает ребенок, тем богаче будет его двигательный опыт и возможность реализовать себя в активном современном мире. Стойки, перемещения, прыжки, повороты, движения и их комбинации в различных вариантах – это новые для организма навыки, новая психологическая и физическая нагрузка. Учащимся даются понятие «здоровый образ жизни», понятие о предельных физических нагрузках в период тренировок. Очень важно, чтобы занятия не были слишком затянуты и проходили в хорошем темпе. Поэтому на занятиях четкая организация, разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и рекомендаций педагога, сочетаются с предоставлением им определенной свободы и самостоятельности действий, заданиями, стимулирующими инициативность. Занятия базируются на изучении от простого к сложному.

***Дифференцированный подход к обучению.***

Принцип дифференцированного образовательного процесса как нельзя лучше способствует осуществлению личностного развития учащихся и подтверждает сущность и цели дополнительного образования.

Основная задача дифференцированной организации учебной деятельности - раскрыть индивидуальность, помочь ей развиться, устояться, проявиться, обрести избирательность и устойчивость к социальным воздействиям. Дифференцированное обучение сводится к выявлению и к максимальному развитию способностей каждого учащегося. Существенно, что применение дифференцированного подхода на различных этапах учебного процесса в конечном итоге направлено на овладение всеми учащимися определенным программным минимумом знаний, умений и навыков.

Дифференцированная организация занятий с одной стороны учитывает уровень умственного и физического развития, психологические особенности учащихся. С другой стороны - во внимание принимается индивидуальные запросы личности, ее возможности и интересы в конкретной образовательной области.

**Формы организации учебного занятия:**

-беседа, тренировка, учебная игра, семинар.

Особенно благоприятно действуют на детей собственные успехи, которые укрепляют их веру в свои силы и возможности. Для достижения ситуации успеха, как наиболее эффективного стимула формирования мотивации на занятиях используются различные формы обучения.

**Алгоритм тренировочного занятия.**

Этапы тренировочного занятия:

**1этап - организационный.**

Задача: подготовка детей к работе на занятии.

Содержание этапа: организация начала занятия, создание психологического настроя на учебную деятельность и активизация внимания.

**2 этап - подготовительный** (подготовка к восприятию нового содержания).

Задача: мотивация и принятие детьми цели учебно-познавательной деятельности.

Содержание этапа: сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности детей (пример, познавательная задача, проблемное задание детям).

**3 этап - основной**

**Усвоение новых знаний, умений и навыков**. Задача: обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения. Целесообразно при усвоении новых знаний использовать задания и вопросы, которые активизируют познавательную деятельность детей.

**Закрепление знаний, умений и навыков.** Задача: закрепить ранее изученный материал. На данном этапе применяют тренировочные упражнения, задания, выполняемые детьми самостоятельно.

**4 этап – контрольный.**

Задача: выявление качества и уровня овладения знаниями, их коррекция.

**5 этап - итоговый.**

Задача: дать анализ и оценку успешности достижения цели и наметить перспективу последующей работы.

Содержание этапа: педагог сообщает ответы на следующие вопросы:

как работали обучающиеся на занятии, что нового узнали, какими умениями и навыками овладели.

**6 этап - рефлексивный.**

Задача: мобилизация детей на самооценку. Может оцениваться

работоспособность, психологическое состояние, результативность работы, содержание и полезность учебной работы.

**7 этап: информационный.**

Информация о домашнем задании (если необходимо), инструктаж по его выполнению, определение перспективы следующих занятий.

* 1. **Список литературы**

1. Воронов И.А. Секретные боевые искусства славянских народов. Монография. – СПб.: Б&K, 2001. – 218 c., 24 ил.
2. Дергач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. - М., Просвещение, 1985.
3. Хассел Р. Каратэ./ Хассел Р. Дж., Отис Э.; Пер. с англ. – М.: АСТ, 2003. – ХХ, 316 с.: ил. – (Шаг за шагом).
4. Накаяма М. Динамика каратэ / Пер. с англ. А. Куликова. – М.: Фаир-пресс, 1999. – 304 с.: ил.- ( Боевые искусства).
5. Ояма М. Это каратэ / Пер. с англ. А. Куликова. – М.: Фаир-пресс, 2000. – 320 с.: ил. – (Боевые искусства).
6. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев: Высшая школа, 1994. – 352 стр.
7. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Возрастная физиология: Учебное пособие/ СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2001. 187 с.
8. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Физиология спорта: Учебное пособие/ СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 1999. 231 с.
9. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Общая физиология: Учебное пособие/ СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2000. 216 с.
10. Станкин М.И. Психолого – педагогические основы физического воспитания. М.: Просвещение, 1987.
11. Теория и методика физической культуры (курс лекций): Учебное пособие / Под ред. Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова; СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – Спб., 1999. – 324 с.
12. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 стр.
13. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 157 стр.