

Муниципальное образовательное автономное учреждение дополнительного образования «Центр развития творчества детей и юношества «Радуга»

города Кирова

ПРИНЯТО

На педагогическом совете

Протокол №

От « » \_\_\_\_\_ 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № от « » \_\_\_\_\_ 2017 г.

Директор ЦРТДЮ «Радуга»

\_\_\_\_\_ С.В.Бусоргина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДЕТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ  
«Карате Кёкусинкай»  
НА 2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД

Составитель:

Губанищев Алексей  
Олегович, тренер-  
преподаватель  
высшей категории

2020 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Кёкусинкай известен как сильнейший вид карате, отличающийся атлетичностью, силой и характеризующийся простотой и эффективностью приёмов. Кёкушин – наука и философия рукопашного боя, которая включает дошедшие до нас из глубины веков завоевания человеческой мысли, таланта, опыта и труда. Кёкусинкай, в переводе означающий «Союз искателей абсолютной истины», - это скорее жизненный путь, чем спорт, целью которого является предельное развитие духовных и физических возможностей человека и освобождение от предрассудков. Школа Кёкушин не только хороша как вид единоборства, но и как целостная система развития человека, личности. В данном случае ребенка. Он начинает развиваться всесторонне. Через закалку тела и духа воспитанник готовит себя к жизненному Пути.

**В программе ставятся следующие цели и задачи:**

**Цель:** воспитание здоровых, всесторонне и гармонически развитых, готовых к высокому производительному труду и защите Родины молодых людей.

**Задачи:**

### **Образовательные:**

- 1) Изучение истории и основных принципов каратэ Кёкусинкай;
- 2) Этикет Додзё;
- 3) Ознакомление со строением и БА точками человека;
- 4) Правильное планирование тренировок;
- 5) Правила соревнований.

### **Развивающие:**

- 1) Способствовать развитию морально - психологических и физических качеств личности;
- 2) всестороннее и гармоническое развитие воспитанников;
- 3) духовно-нравственное воспитание;
- 4) укрепление здоровья;
- 5) развитие физических качеств;
- 6) формирование двигательных умений и навыков.

### **Воспитательные:**

- 1) Воспитание патриотизма;
- 2) Формирование культуры общения;
- 3) Воспитание дисциплинированности, чувства товарищества, волевых качеств;
- 4) Воспитание моральных качеств;
- 5) Привитие навыков личной и общественной гигиены.

В объединение принимаются мальчики, желающие заниматься Кёкусинкай карате, прошедшие медицинский осмотр и допущенные к занятию врачом.

Начальный возраст занимающихся - мальчики с 6 лет.

В зависимости от уровня спортивной подготовленности подразделяются следующие группы:

- группы начальной подготовки, для детей 6 - 9 лет (1, 2, 3-й год обучения)
- учебно-тренировочные группы, для детей 10 – 15 лет (4, 5, 6, 7, 8-й год обучения)
- группа спортивного совершенствования , для старших школьников 16-17 лет(9, 10-й год обучения)

Методы обучения: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый.

В ходе реализации программы обучающиеся приобретут теоретические знания по основным разделам программы, получат практические умения и навыки по общей физической подготовке, начальной работе с оружием, овладеют приёмами самозащиты, знанием этикета Додзё, правила соревнования по кумитэ и ката.

У воспитанников объединения будут развиты физические качества, активность, самостоятельность, умения проявлять волевые качества в различных экстремальных ситуациях, работать в коллективе. В совместных мероприятиях обучающиеся познают чувство товарищества, гордости за своё объединение, за дело, которым занимаются. Нагрузка применяется в соответствии с подготовленностью и возрастом занимающихся воспитанников.

В реализацию программы в 2020-2021 уч. г. вовлечены дети 3, 4, 5 и 7 годов обучения.

Возрастной состав: дети и подростки от 9 до 16 лет.

Состав групп: ГНП - 3 - 15-20 чел.

УТГ-1– 12 – 18 чел.

УТГ-4 – 8- 10 чел.

Занятия проводятся: 3 раза в неделю по 2 часа, итого за год: 216 часов для ГНП – 3, 3 раза в неделю по 3 часа для УТГ – 1 –324 часа, 6 раз в неделю по 2 часа, итого за год 432 часа для УТГ-4.

**Формы организации тренировочного занятия:** индивидуальная, групповая, фронтальная.

**Учебно-тематический план  
группы начальной подготовки 3 года обучения**

Раздел	Тема занятий	Теория	Практика
1.	<b>Введение в Кёкусинкай карате</b>	3	
	1.1 Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях.	1	
	1.2 Кёкусинкай в древе боевых искусств.	1	
	1.3 Кёкусинкай карате – общее понятие о стиле.	1	
2.	<b>Физическая подготовка</b>	65	
	2.1 Общая физическая подготовка	2	36
	2.2 Специальная физическая подготовка	1	26
3.	<b>Техническая подготовка</b>	60	
	3.1 Кихон – отработка базовой техники.	2	18
	3.2 Ренраку – отработка боевых комбинаций	2	18
	3.3 Ката – технический комплекс.	2	18
4.	<b>Тактическая подготовка</b>	28	
	4.1 Основные элементы тактики свободного боя	2	12
	4.2 Техничко-тактические задачи свободного боя	2	12
5.	<b>Участие в соревнованиях</b>	54	
	5.1 В соответствии с календарным планом спортивных соревнований		
6.	<b>Контрольные испытания</b>	6	
	6.1 Квалификационные экзамены	1	5

**ИТОГО:** 216 часов

**Календарно-тематический план 3 года обучения (ГНП-3)**

1.	Введение в Кёкусинкай карате	3	Здоровый образ жизни. Массаж и восстановительные процедуры.	2	Сентябрь
			Правила соревнований по кумите и ката	1	Сентябрь
2.	Физическая подготовка	65	Общая физическая подготовка	21 14	Сентябрь Октябрь
			Специальная физическая подготовка	10 17	Октябрь Ноябрь
3.	Техническая подготовка	60	Кихон – отработка базовой техники	7 13	Ноябрь Декабрь
			Ренраку – отработка боевых комбинаций	11 9	Декабрь Январь
			Ката – технический комплекс	15 5	Январь Февраль

4.	Тактическая подготовка	28	Основные элементы тактики свободного боя	14	Февраль
			Технико-тактические задачи свободного боя	14	Март
5.	Участие в соревнованиях	54	В соответствии с календарным планом соревнований	10	Март
				24	Апрель
				20	Май
6.	Контрольные испытания	6	Квалификационный экзамен	6	Май
				216	

### ЗНАНИЯ, УМЕНИЯ, НАВЫКИ, ПОЛУЧЕННЫЕ ЗА ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Знания	Умения, Навыки
<b>1. Введение в Кёкусинкай карате</b>	
Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях. Кёкусинкай карате в древе боевых искусств. Спортивный инвентарь. Правила соревнований по ката и кумите.	Владеть терминами кёкусинкай карате ( счёт, основные понятия, названия ударов, блоков, стоек, направлений). Соблюдать основные правила соревнований по ката и кумите.
<b>2. Физическая подготовка</b>	
Правила выполнения обще-развивающих и общефизических упражнений. Правила выполнения специально-физических упражнений.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, приседания, подъём корпуса, выпрыгивания из низкого приседа, перемещения ползком (на животе, на спине, «паучком»), прыжками (в низком приседе, «лягушкой»), подтягивание на перекладине, прыжки на скакалке. Упражнения для укрепления ударных поверхностей (ходьба на кулаках, пальцах, запястьях, локтях, коленях).
Основные акробатические элементы (кувырок вперёд, назад, через плечо ,из боевой стойки, длинный кувырок, переворот в сторону, мостик) Способы страховки и само страховки. Основные элементы борьбы (партер, борцовский мост, удержание на лопатках, основные захваты, переходы из стойки в партер, основные болевые приёмы)	Выполнять основные акробатические элементы и элементы борьбы. Работать со специальными снарядами (пады, лапы, подушки, мешки).
<b>3. Техническая подготовка</b>	
Кихон-ката на 8 кю.	Удары руками (тате цуки, шито цуки, дзюн цуки) Блоки ( мороте учи-уке, сейкен учи-укегеданбарай) Удары ногами (Мае-гериджоданчусоку)
Ренраку – боевые комбинации. Знание четырёх вариантов выполнения ренраку (с подшагом вперёд, с отшагом назад, с шагом вперёд, с шагом назад) «Челнок»	Основные стойки (Киба-дачи, киба-дачи ёндзюго «45 градусов») Выполнение блоков и ударов в перемещении.

Ката. Тайкёку сонно сан (знать «текст» ката, применение технических действий)	Повороты на 180 градусов в стойке киба-дачи, уметь применять технические действия в парах.
Основные блоки и удары применяемые на соревнованиях.	Удары руками (ой, гяку-цуки, шита-цуки, маваши-цуки, каке-цуки). Блоки (сото-уке, суне-уке, защита от ударов в голову, накладки). Удары ногами (хидзагеричудан, мавашихидзагеричудан, мае-гери, маваши-гери, ороши-гери, ёко-гери, уширо-гери, кайтен-гери, «бразильский кик»)
<b>4. Тактическая подготовка</b>	
Основные элементы тактики свободного боя.	Дальняя, средняя, ближняя(клинч) дистанция. Арсенал ударов для каждой дистанции. «Чувство татами»-контролировать площадку.
Технико-тактические задачи свободного боя	Работа по трём точкам (нога, центр, печень). Перевод в голову после акцентированной работы по одной из трёх зон. Вход и выход на дистанцию. Обманные маневры. Работа первого и второго номера.
<b>5. Соревнования</b>	
Соревнования по кумите и ката. Правила соревнований. Знать запрещённые действия. Этикет.	Выполнять правильный выход на татами, нормы этикета, поклон. Уметь слушать тренера во время боя. Выполнять основные элементы тактики в свободном бою.

### ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ КОНТРОЛЯ

Теория	Практика
<b>1. Введение в Кёкусинкай карате</b>	
Зачёт по терминологии (устный)	
<b>2. Физическая подготовка</b>	
	Тестирование основных физических показателей (сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, прыжок в длину с места, кросс 600м, бег на 30 м, челночный бег 3х10, поперечный шпагат, наклон вперёд из седа, подтягивания на перекладине, подъём туловища за 30 с, бросок набивного мяча, кистевая динамометрия)
	Зачёт по работе на снарядах.
<b>3. Техническая подготовка</b>	
Зачёт по терминологии на синий пояс (8 кю)	Квалификационный экзамен на 8 кю. Первенство Нововятского района по ката. Первенство города по ката. Первенство области по ката.
<b>4. Тактическая подготовка</b>	
	Учебные соревнования в группе. Первенство с/к «Панда»
<b>5. Соревнования</b>	
	Первенство Нововятского района по кумите. откр. Первенство Нововятского района по кумите. Первенство города по кумите.

**Учебно-тематический план 4-го года обучения (УТГ-1)**

№ п/п	Тема занятий	Теория	Практика
1.	<b>Введение в Кёкусинкай каратэ</b>	3	
	1.1. Здоровый образ жизни	1	
	1.2. Массаж и восстановительные процедуры	1	
	1.3. Правила соревнований по ката и кумите	1	
2.	<b>Физическая подготовка</b>	100	
	2.1. Общая физическая подготовка	2	48
	2.2. Специальная физическая подготовка	1	39
3.	<b>Техническая подготовка</b>	98	
	3.1. Кихон – отработка базовой техники.	2	30
	3.2. Ренраку – отработка боевых комбинаций	2	30
	3.3. Ката – технический комплекс.	2	32
4.	<b>Тактическая подготовка</b>	80	
	4.1. Основные элементы тактики свободного боя	2	28
	4.2. Техничко-тактические задачи свободного боя	2	48
5.	<b>Контрольные испытания</b>	2	
	5.1. Квалификационные экзамены		6
6.	<b>Участие в соревнованиях</b>	37	
	6.1 В соответствии с календарным планом спортивных соревнований		
<b>ИТОГО</b>		324 часов	

**Календарно-тематический план 4 года обучения (УТГ-1)**

1.	Введение в Кёкусинкай карате	3	Здоровый образ жизни. Массаж и восстановительные процедуры.	2	Сентябрь
			Правила соревнований по кумите и ката	1	Сентябрь
2.	Физическая подготовка	100	Общая физическая подготовка	33 17	Сентябрь Октябрь
			Специальная физическая подготовка	16 24	Октябрь Ноябрь
3.	Техническая подготовка	98	Кихон – отработка базовой техники	12 20	Ноябрь Декабрь
			Ренраку – отработка боевых комбинаций	16 16	Декабрь Январь
			Ката – технический комплекс	20 14	Январь Февраль
4.	Тактическая подготовка	80	Основные элементы тактики свободного боя	22 8	Февраль Март

			Технико-тактические задачи свободного боя	28 22	Март Апрель
5.	Контрольные испытания	2	Квалификационный экзамен	6	Май
6.	Участие в соревнованиях	33	В соответствии с календарным планом спортивных соревнований	14 19	Апрель Май
				324	

### Знания, умения, навыки, полученные за 4-ый год обучения

Знания	Умения, Навыки
<b>Тема 1: Введение в Кёкусинкай каратэ</b>	
Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях. Кёкусинкай каратэ в древе боевых искусств. Спортивный инвентарь. Правила соревнований по ката и кумите.	Владеть терминами кёкусинкай каратэ ( счёт, основные понятия, названия ударов, блоков, стоек, направлений).  Соблюдать основные правила соревнований по ката и кумите.
<b>Тема 2: Физическая подготовка</b>	
Правила выполнения обще-развивающих и общефизических упражнений. Правила выполнения специально-физических упражнений.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, приседания, подъём корпуса, выпрыгивания из низкого приседа, перемещения ползком (на животе, на спине, «паучком»), прыжками (в низком приседе, «лягушкой»), подтягивание на перекладине, прыжки на скакалке. Упражнения для укрепления ударных поверхностей (ходьба на кулаках, пальцах, запястьях, локтях, коленях).
Основные акробатические элементы (кувырок вперёд, назад, через плечо ,из боевой стойки, длинный кувырок, переворот в сторону, мостик) Способы страховки и само страховки.  Основные элементы борьбы (партер, борцовский мост, удержание на лопатках, основные захваты, переходы из стойки в партер, основные болевые приёмы)	Выполнять основные акробатические элементы и элементы борьбы.  Работать со специальными снарядами (пады, лапы, подушки, мешки).
<b>Тема 3: Техническая подготовка</b>	

Кихон-ката на 7 кю.	Удары руками (тетцуиорошигаммен учи, тетцуикомеками учи, тетцуихизо учи, тетцуи мае еко учи, тетцуиеко учи) Блоки шутомавашиуке, мавашигеданбарай) Удары ногами (Мае-кеаге, учи-кеаге, сото-кеаге, еко-кеаге)
Ренраку – боевые комбинации.	Основные стойки (Некоаши-дачи) Выполнение блоков и ударов в перемещении.
Ката. Пинан сонно ичи (знать «текст» ката, <b>применение</b> технических действий)	Повороты на 180 градусов в стойке некоаши-дачи, уметь применять технические действия в парах.
Основные блоки и удары применяемые на соревнованиях.	Удары руками (ой, гяку-цуки, шита-цуки, маваши-цуки, каке-цуки). Блоки (сото-уке, суне-уке, защита от ударов в голову, накладки). Удары ногами (хидзагеричудан, мавашихидзагеричудан, мае-гери, маваши-гери, ороши-гери, ёко-гери, уширо-гери, кайтен-гери, «бразильский кик»)
<b>Тема 4: Тактическая подготовка</b>	
Основные элементы тактики свободного боя.	Дальняя, средняя, ближняя(клинч) дистанция. Арсенал ударов для каждой дистанции. «Чувство татами»-контролировать площадку.
Технико-тактические задачи свободного боя	Работа по трём точкам (нога, центр, печень). Перевод в голову после акцентированной работы по одной из трёх зон. Вход и выход на дистанцию. Обманные маневры. Работа первого и второго номера.
<b>Тема 6: Соревнования</b>	
Соревнования по кумите и ката. Правила соревнований. Знать запрещённые действия. Этикет.	Выполнять правильный выход на татами, нормы этикета, поклон. Уметь слушать тренера во время боя. Выполнять основные элементы тактики в свободном бою.

#### Формы организации контроля

Теория	Практика
<b>Тема 1: Введение в Кёкусинкай каратэ</b>	
Зачёт по терминологии (устный)	
<b>Тема 2: Физическая подготовка</b>	
	Тестирование основных физических показателей (сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, прыжок в длину с места, кросс 600м, бег на 30 м, челночный бег 3x10, поперечный шпагат, наклон вперёд из седа, подтягивания на перекладине, подъём туловища за 30 с, бросок



	набивного мяча, кистевая динамометрия)
	Зачёт по работе на снарядах.
<b>Тема 3: Техническая подготовка</b>	
Зачёт по терминологии на синий пояс с жёлтой полосой (7 кю)	Квалификационный экзамен на 7 кю. Первенство Нововятского района по ката. Первенство города по ката. Первенство области по ката.
<b>Тема 4: Тактическая подготовка</b>	
	Учебные соревнования в группе. Первенство с/к «Панда»
<b>Тема 5: Контрольные испытания</b>	
	Квалификационный экзамен
<b>Тема 6: Соревнования</b>	
	Первенство Нововятского района по кумите. откр. Первенство Нововятского района по кумите. Первенство города по кумите. Первенство области по кумите.

#### Учебно-тематическое планирование 7 года обучения (УТГ-4)

Раздел	Тема занятий	Часы
1.	<b>Введение в Кёкусинкай карате</b>	10
	1.1 Спортивный инвентарь	2
	1.2 Спортивная медицина и психология спортсмена	5
2.	1.3 Вспомогательные виды спорта для подготовки единоборца	3
	<b>Физическая подготовка</b>	180
	2.1 Общая физическая подготовка	80
3.	2.2 Специальная физическая подготовка	100
	<b>Техническая подготовка</b>	100
	3.1 Кихон – отработка базовой техники.	33
	3.2 Ренраку – отработка боевых комбинаций	33
4.	3.3 Ката – технический комплекс.	34
	<b>Тактическая подготовка</b>	104
	4.1 Основные элементы тактики свободного боя	52
5.	4.2 Техничко-тактические задачи свободного боя	52
	<b>Участие в соревнованиях</b>	
6.	5.1 В соответствии с календарным планом спортивных соревнований	104
	<b>Контрольные испытания</b>	2
	6.1 Квалификационные экзамены	2

**ИТОГО: 540 часов**

**Календарно-тематический план 7 года обучения (УТГ-4)**

1.	Введение в Кёкусинкай карате	10	Спортивный инвентарь	2	Сентябрь
			Спортивная медицина и психология спортсмена	5	Сентябрь
			Вспомогательные виды спорта для подготовки единоборца	3	Октябрь
2.	Физическая подготовка	180	Общая физическая подготовка	40 40	Сентябрь Октябрь
			Специальная физическая подготовка	40 40 20	Ноябрь Декабрь Январь
3.	Техническая подготовка	100	Кихон – отработка базовой техники	20 14	Январь Февраль
			Ренраку – отработка боевых комбинаций	18 14	Февраль Март
			Ката – технический комплекс	16 4	Март Апрель
4.	Тактическая подготовка	104	Основные элементы тактики свободного боя	52	Апрель Май
			Технико-тактические задачи свободного боя	6 46	Апрель Май
5.	Контрольные испытания	2	Квалификационный экзамен	3 3	Декабрь Май
				540	

**ЗНАНИЯ, УМЕНИЯ, НАВЫКИ, ПОЛУЧЕННЫЕ  
ЗА СЕДЬМОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

Знания	Умения, Навыки
<b>1. Введение в Кёкусинкай карате</b>	
Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях. Кёкусинкай карате в древе боевых искусств. Спортивный инвентарь. Правила соревнований по ката и кумите.	Владеть терминами кёкусинкай карате ( счёт, основные понятия, названия ударов, блоков, стоек, направлений). Соблюдать основные правила соревнований по ката и кумите.
<b>2. Физическая подготовка</b>	
Правила выполнения обще-развивающих и общефизических упражнений. Правила выполнения специально-физических упражнений.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, приседания, подъём корпуса, выпрыгивания из низкого приседа, перемещения ползком (на животе, на спине, «паучком»), прыжками (в низком приседе, «лягушкой»), подтягивание на перекладине, прыжки на скакалке. Упражнения для укрепления ударных поверхностей (ходьба на кулаках, пальцах, запястьях, локтях, коленях).
Основные акробатические элементы (кувырок вперед, назад, через плечо ,из боевой стойки,	Выполнять основные акробатические элементы и элементы борьбы.

длинный кувырок, переворот в сторону, мостик) Способы страховки и самостраховки. Основные элементы борьбы (партер, борцовский мост, удержание на лопатках, основные захваты, переходы из стойки в партер, основные болевые приёмы)	Работать со специальными снарядами (пады, лапы, подушки, мешки).
<b>3. Техническая подготовка</b>	
Кихон-ката на 4 кю.	Удары руками (шутосакоцу учи, шутоекогамен учи, шуто учи коми, шутохидзо учи, шутождодан учи учи ) Блоки ( шуто учи-уке, шутогеданбарай, шутождодануке, шутосотоуке, мае мавашиуке) Удары ногами (ёко-геридждодан, мавашигеридждоданчусоку, хайсоку, уширо-гери)
Ренраку – боевые комбинации.	Основные стойки (Хейко-дачи, Хайсоку- дачи) Выполнение блоков и ударов в стойке. Умение держать баланс.
Ката. Санчин - ката (знать «текст» ката, применение технических действий)	Уметь применять технические действия в парах.
Основные блоки и удары применяемые на соревнованиях.	Удары руками (ой, гяку-цуки, шита-цуки, маваши-цуки, каке-цуки). Блоки (сото-уке, суне-уке, защита от ударов в голову, накладки). Удары ногами (хидзагеричудан, мавашихидзагеричудан, мае-гери, маваши-гери, ороши-гери, ёко-гери, уширо-гери, кайтен-гери, «бразильский кик»)
<b>4. Тактическая подготовка</b>	
Основные элементы тактики свободного боя.	Дальняя, средняя, ближняя(клинч) дистанция. Арсенал ударов для каждой дистанции. «Чувство татами»-контролировать площадку.»Чувствосоперника»
Технико-тактические задачи свободного боя	Работа по трём точкам (нога, центр, печень). Перевод в голову после акцентированной работы по одной из трёх зон. Вход и выход на дистанцию. Обманные маневры. Работа первого и второго номера.
<b>5. Соревнования</b>	
Соревнования по кумите и ката. Правила соревнований. Знать запрещённые действия. Этикет.	Выполнять правильный выход на татами, нормы этикета, поклон. Уметь слушать тренера во время боя. Выполнять основные элементы тактики в свободном бою.

### ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ КОНТРОЛЯ

Теория	Практика
<b>1. Введение в Кёкусинкай карате</b>	
Зачёт по терминологии (устный)	
<b>2. Физическая подготовка</b>	
	Тестирование основных физических показателей (сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, прыжок в длину с места, кросс 600м, бег

	на 30 м, челночный бег 3x10, поперечный шпагат, наклон вперёд из седа, подтягивания на перекладине, подъём туловища за 30 с, бросок набивного мяча, кистевая динамометрия)
	Зачёт по работе на снарядах.
<b>3. Техническая подготовка</b>	
Зачёт по терминологии на зеленый пояс (4 кю)	Квалификационный экзамен на 4 кю. Первенство Нововятского района по ката. Первенство города по ката. Первенство области по ката. Всероссийские соревнования по ката
<b>4. Тактическая подготовка</b>	
	Учебные соревнования в группе. Первенство с/к «Панда»
<b>5. Соревнования</b>	
	Первенство Нововятского района по кумите. откр. Первенство Нововятского района по кумите. Первенство города по кумите. Первенство области по кумите. Первенство Приволжского федерального округа. Первенство России

### Материально-техническое обеспечение программы

№	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Гантели переменной массы	комплект	3
2	Лапа боксерская	пара	5
3	Макивара	штук	10
4	Мат гимнастический	штук	5
5	Медицинболы	штук	10
6	Мешок боксерский	Штук	5
7	Напольное покрытие татами	комплект	1
8	Секундомер	штук	1
9	Скакалка гимнастическая	штук	20
10	Скамейка гимнастическая	штук	2
11	Турник навесной	Штук	3

12	Комплект защиты «Рыцарь»	комплект	5
----	--------------------------	----------	---

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ашмарин, Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании [Текст] : учеб.пособие / Б.А. Ашмарин. – М.: Просвещение, 1990. – 223 с.
2. Бердышев, С.Н. Философия и техника боя [Текст] / С.Н. Бердышев. – Ростов-н/Д: 2002. – 496 с.
3. Вайцеховский, С.М. Книга тренера [Текст] / С.М. Вайцеховский. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 312 с.
4. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов [Текст] / Ю.В. Верхошанский. – М.: Советский спорт, 2014. – 352 с.
5. Волков, А. В. Как определить способности детей [Текст] / А.В. Волков. – М.: Просвещение, 1999. – 150 с.
6. Волков, Н.И. Биохимия мышечной деятельности [Текст] / Н.И. Волков. – М.: Олимпийская литература, 2000. – 503 с.
7. Головихин, Е.В. Путь тренера: с самого начала [Текст] / Е.В. Головихин. – Нижневартовск.: ЮГРА, 2013. – 300 с.
8. Головихин, Е.В. Теоретические и методические основы многолетней спортивной подготовки в кёкусинкай карате [Текст] / Е.В. Головихин. – Нижневартовск.: ЮГРА, 2012. – 121 с.
9. Граевская, Н.Д. Спортивная медицина: курс лекций и практические занятия [Текст] : учеб.пособие / Н.Д. Граевская. – М.: Советский спорт, 2004. – 304 с.
10. Дубровский, В.И. Спортивная медицина [Текст] / В.И. Дубровский. – М.: ВЛАДОС, 2005. – 528 с.
11. Захаров, Е. Н. Карасев А. В., Сафронов А. А. Энциклопедия физической подготовки [Текст] / Е.Н. Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафронов. – М.: Лептос, 1994. -368с.

12. Карпман, В.Л. Сердце и работоспособность спортсмена [Текст] / В.Л. Карпман. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 120 с.
13. Кадочников, А.А. Психологическая подготовка к рукопашному бою [Текст] / А.А. Кадочников. – Ростов-н/Д.: 2003. – 304 с.
14. Ким, С.Х. Растяжка, сила, ловкость в боевой практике [Текст] / С. Х. Ким. – Ростов-н/Д.: 2000. – 272 с.
15. Клевенко, В. М. Быстрота в боксе [Текст] / В.М. Клевенко. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 97 с.
16. Кузнецов, В.В. Специальная силовая подготовка спортсмена [Текст] / В.В. Кузнецов. – М.: Советская Россия, 2002. – 208 с.
17. Кузнецов, В.В. Силовая подготовка спортсменов высших разрядов [Текст] / В.В. Кузнецов. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 208 с.
18. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников [Текст] / В.И. Лях. – М.: АСТ, 1998. – 272 с.
19. Мисакян, М.А. Каратэ Киокушинкай [Текст] / М.А. Мисакян. – М.: До – информ, 2013. – 400 с.
20. Масутацу Ояма. Путь каратэ Кекусинкай [Текст] / О.Масутацу. – М.: До-информ, 2011. – 96 с.
21. Масутацу Ояма. Классическое карате [Текст] / О.Масутацу. – М.: – Эксмо, 2011. – 256 с.
22. Масутацу Ояма. Это карате [Текст] / О. Масутацу.– М.: ФАИР-ПРЕСС, 2011. – 320 с.
23. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры [Текст] – М.: Физкультуры и спорт, 1991. – 543с.
24. Сенчурин, С.В. Киокушинкай карате [Текст] / С.В. Сенчурин. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2013. – 117 с.
25. Свищев, И.Д. Комплексная оценка подготовленности спортсменов и тренеров в дзюдо [Текст] / И.Д. Свищев. – М.: Советский спорт, 2013. – 741 с.

26. Селуянов, В.Н. Физическая подготовка борца-самбиста с учетом биологических закономерностей организма [Текст] / В.Н. Селуянов. – М.: Анта Пресс, 2014. – 128 с.

27. Селуянов, В.Н. Физическая подготовка единоборцев [Текст] / В.Н. Селуянов, – М.: ТВТ Дивизион, 2013. – 160 с.

28. Селуянов, В.Н. Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта [Текст] / В.Н. Селуянов. – М.: СпортАкадемПресс, 2009. – 360 с.

29. Филимонов, В.И. Теория и методика бокса и кикбоксинга [Текст] / В.И. Филимонов. – М.: ИНСАН, 2012. – 584 с.

30. Хацуо Рояма. На пути к постижению мастерства [Текст] / Х.Рояма. – М.: Городец, 2012. – 232