

Управление образованием Хабаровского муниципального района
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение детей
Центр детского творчества
Хабаровского муниципального района Хабаровского края

РЕКОМЕНДОВАНО
Педагогическим советом
от 05.09.2023



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Социально-гуманитарного направления
«Преодолей себя»
Направление: карате
Срок реализации: 1 год
Уровень освоения: базовый
Возраст обучающихся: 6-17 лет

Составитель: Жидков Михаил Алексеевич
педагог дополнительного образования

с. Некрасовка
2023

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК:

Направленность программы: Социально-гуманитарная

Направление – каратэ киокусинкай

Тип программы - модифицированный.

Форма реализации - очная, групповая.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Преодолей себя» социально-гуманитарной направленности разработана согласно Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р)

Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

– Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об Образовании в РФ»;

- Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в РФ» по вопросам воспитания обучающихся»;

- Приказом Министерства просвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем ДОД»;

- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);

- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда России от 22.09.2021 N 652н);

– Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

– Распоряжения Министерства образования и науки Хабаровского края от 26.09.2019 г. № 1321 об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе, муниципальном районе Хабаровского края».

- Положения о дополнительной общеобразовательной программе, реализуемой в Хабаровском крае от 26.09.2019 г. № 383П;

- Устава МБОУ ДОД ЦДТ Хабаровского муниципального района Хабаровского края, утверждённого приказом № 4 от 11.01.2018 г.

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ

Спорт, в частности - единоборства вносят особый вклад в развитие и становление личностных особенностей подростков. Подростковый возраст занимает относительно небольшой период времени, однако сопровождается значительными физиологическими и психологическими изменениями. Основатель киокусинкай Масутацу Ояма, расценивал каратэ как средство совершенствования характера и саморазвития в физическом и духовном смысле. Популярность восточных единоборств, среди подростков, делают дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Преодолей себя» особенно актуальной. Приобщение к спорту способствует воспитанию морально-нравственных чувств, формированию взглядов, убеждений и духовных потребностей детей.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ

Научно доказано, что занятия спортом в частности каратэ киокусинкай, благоприятно воздействуют на протекание биологических процессов в организме человека, способствуют оптимальной адаптации к внешним стрессогенным воздействиям, одновременно позитивно влияя на формирование личности подростка в сферах эстетического, интеллектуального и духовно-нравственного, патриотического развития. Тренировочная и соревновательная деятельность в каратэ, как и в любом виде спорта, является педагогическим процессом, фундаментальная роль в котором отводится воспитанию чувства патриотизма, любви к своему Отечеству, к Родине, порядочного и уважительного отношения к старшему поколению, к товарищам по команде, к тренеру. М. Ояма писал: «Цель каратэ состоит в том, чтобы дать людям полностью осознать их потенциальные возможности — как физические, так и духовные. Если же духовная сторона Каратэ игнорируется, ее физический аспект теряет смысл».

Занятия каратэ киокусинкай способствуют социальному и психологическому становлению личности в подростковом возрасте. ДООП «Преодолей себя» позволяет расширить и углубить знания, получаемые учащимися в рамках школьного курса ОБЖ, приобщает к «здоровому образу жизни», дополнительно охватывает детей, которые не могут посещать спортивные секции по каким-либо причинам. Стремление к достижению общей цели во время занятий приучает к коллективным действиям, к сотрудничеству и взаимопомощи, воспитывает чувства дружбы и товарищества. Исторически сложились традиции использования приемов восточных единоборств исключительно в целях самообороны, этического и нравственного воспитания. Воспитательный и тренировочный процесс в данном виде спорта представляет собой синтез целенаправленных воздействий на пути формирования личности с развитым духовно-нравственным потенциалом.

Содержание программы предполагает изучение истории, ОБЖ, проведение воспитательных мероприятий патриотической направленности, знакомит с японским языком, так как используется японская терминология.

НОВИЗНА ПРОГРАММЫ

В ДООП «Преодолей себя» акценты расставлены на формирование в детях патриотизма путем привлечения их в спортивную жизнь, в частности «каратэ киокусинкай», вследствие чего дети учатся правильно оценивать ситуацию и не впадать в крайности, соблюдать дисциплину, понимать ценности многонационального Российского государства, уважать друг друга, формировать чувство гордости за свою страну. Патриотическое воспитание имеет огромное значение в духовном и социальном развитии подростков. Ведь именно в процессе формирования патриотических чувств и укрепляется любовь к своей Родине, формируется ответственность за себя, своих близких, за свою страну.

В ДООП «Преодолей себя» активно идет сотрудничество с родителями, которые участвуют в образовательном процессе. Проводятся в системе открытые занятия и тренировки для родителей, которые могут непосредственно принять в них участие, попробовать исполнить упражнения и приемы каратэ киокусинкай. Практические занятия составляют около 70 %, поэтому учащиеся достигают определенных успехов быстро и могут принимать участие в соревнованиях различного уровня: районных, региональных, международных. Участие в соревнованиях требует не только физической, но и духовно - нравственной подготовки этому уделяется большое внимание. В ходе проведения спортивных, методических занятий, родители со своей стороны оказывают огромное влияние на детей и сотрудничают с педагогом на совместное обучение, воспитание в детях духовно-нравственных ценностей.

Отсутствие высоких требований к материальной базе позволяет проводить занятия в любом спортивном зале, на стадионе, на природе.

АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ

Программа «Преодолей себя» предназначена для обучающихся в смешанном возрасте от 6 до 17 лет.

При зачислении на стартовый уровень программы дети принимаются по желанию после беседы. Первичная обработка собранных фактов позволяет получить данные для анализа, который становится основой для подбора и использования разнообразных стратегий, методов, технологий, конкретных форм и приемов работы с детьми данного года обучения. Набор в группы осуществляется только при наличии медицинской справки о допуске к занятиям.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Социальное становление, патриотическое воспитание и формирование активной гражданской позиции детей и подростков в процессе интеллектуального, духовно-нравственного и физического развития посредством каратэ киокусинкай.

Задачи:

- направлять детей и подростков на гражданское и патриотическое воспитание;
- сформировать познавательный интерес к истории развития каратэ киокусинкай на Дальнем Востоке, достижениям спортсменов страны и мира,

лучших спортсменов по боевым искусствам;

-расширить информированность в области основ безопасной жизни, своего здоровья в соответствии с понятием «здоровый образ жизни»;

-познакомить с элементарными понятиями в области развития основных физических данных (реакция, скорость, сила, выносливость).

ОБЪЕМ И СРОКИ УСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Количество учебных часов: 216 часов в год, 36 недель, 6 часов в неделю. Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа. Программа рассчитана на обучение детей и подростков в возрасте от 6 до 17 лет любого пола (мальчики и девочки). Набор в группы осуществляется только при наличии медицинской справки о допуске к занятиям.

Формы проведения занятия:

- беседа;
- практическое занятие;
- занятие - игра;
- просмотр кинофильмов патриотической направленности;
- учебные соревнования;
- спортивно-оздоровительные походы выходного дня;
- спортивно-оздоровительные лагеря в летние каникулы;
- спортивно-игровые занятия по свободному регламенту;
- реализации проектов летнего отдыха.

Формы и методы работы:

- словесный (объяснение, беседа, рассказ, комментирование, анализ упражнения, приема, схватки);
- наглядный (показ тренером движений, поз, проходок, приемов, показ фотографий, видеоматериалов);
- практический (упражнения, тренинг).

Методика обучения элементами каратэ

Обучение конкретному элементу или комбинации элементов можно условно разделить на три тесно связанных между собой этапа.

- Первый этап (ознакомление) - создание общего предварительного представления об элементе, которое лежит в основе сознательного освоения любого двигательного действия. В результате первичных сведений о новом элементе (форме, амплитуде, направлении приложения усилия, позиции) и двигательного навыка, накопленного в памяти ребенка, устанавливаются общие связи, обеспечивающие построение исходной программы предстоящих двигательных действий.

- Второй этап (разучивание, закрепление навыка)- непосредственное овладение основами техники выполнения элемента. На данном этапе в результате активной совместной работы преподавателя и ребенка уточняются представления о динамике движения, осуществляется закрепление двигательного навыка,

осуществляется связь с предыдущими изученными движениями.

- Третий этап (совершенствование техники)- На данном этапе осуществляется твердое усвоение двигательного навыка, умение выполнять ритмически верно техники в любых стойках и перемещениях, в том числе при взаимодействии с соперником.

ПЛАНИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Предметные: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин. Развитие памяти, восприятия, быстроты мышления, необходимые для участия в соревнованиях по каратэ киокусинкай.

Знают: правила техники безопасности на улице во время движения к месту занятий, в зале на учебно-тренировочном занятии; на соревнованиях.

Умеют: выполнять упражнения разминки и физической подготовки; выполнять боевую технику в объеме, необходимом для ведения свободного боя по правилам каратэ киокусинкай; выполнять техники 10 и 9 кю.

Освоив технические и тактические приемы каратэ киокусинкай, учащиеся успешно принимают участие в соревнованиях различного уровня по каратэ киокусинкай.

Метапредметные: знают историю развития каратэ киокусинкай на Дальнем Востоке, спорта в РФ, достижения ведущих спортсменов в каратэ киокусинкай, терминологию на японском языке.

Личностные: формируются нравственные ориентиры, патриотизм, навыки самоорганизованности и дисциплины, уважение к старшим, чувство товарищества, ответственность за полученные навыки.

Вовлечение подростка в систематические занятия каратэ киокусинкай помогает предотвратить трудности подросткового возраста, связанные с конфликтными социально-психологическими отношениями в семье и школе, развить гармоничное сочетание силы и ловкости, быстроты и координации, смелости и решительности, стойкости духа и твердости характера, адаптировать к жизни в обществе.

В результате усвоения содержания программы «Преодолей себя» дети приобщаются к здоровому образу жизни, удовлетворяют потребность в развитии духовные и физические возможностей, путём физического и морального совершенствования, у них формируется активная жизненная позиция, необходимая для развития гармонично развитой личности, участие в общественной жизни.

ФОРМА АТЕСТАЦИИ

Контроль усвоения содержания программы ведется на учебно-тренировочных сборах и квалификационных экзаменах, в форме тестирования по ОФП; в форме зачетного занятия (сдача контрольных нормативов на 9 КЮ, 10 КЮ), открытого занятия для родителей; участие в соревнованиях различного уровня.

Формы контроля:

- входная диагностика, где посредством бесед, анкетирования, тестирования выясняется начальный уровень знаний, умений и навыков учащихся, т.е. их стартовые возможности (сентябрь);
- текущий контроль как оперативная проверка результатов освоения программы позволяет установить степень освоения программного материала учащимися, их отношение к занятиям, старание, прилежание (в течение учебного года);
- промежуточная аттестация, позволяющая выявить достигнутый на данном этапе уровень знаний, умений, навыков учащихся, в соответствии с пройденным материалом программы (январь);
- итоговая аттестация предполагает комплексную проверку образовательных результатов по всем ключевым направлениям образовательной программы и позволяет проанализировать степень усвоения программы (май).

Формы аттестации: устный опрос, письменный опрос, тестирование, контрольные занятия, результаты спортивных соревнований различного уровня, наблюдение, решение ситуационных задач, выполнение контрольных нормативов.

Уровень теоретической подготовки: определяется через зачётные теоретические занятия по разделам программы в форме контрольно-тренировочных тестов и заданий, устного, письменного опроса, анкетирования.

Уровень практической подготовки: сдачей спортивных нормативов во время зачётных учебно-тренировочных занятий и сборов, а также итогами показательных выступлений, соревнований.

Уровень социально-психологической, морально-волевой подготовки и воспитания: отслеживается через тестирование и наблюдения.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: дневник самоконтроля, материалы анкетирования и тестирования, дневник достижений учащегося, протоколы соревнований, портфолио, карта оценки результатов освоения программы.

Оценочные материалы:

- Нормативы объединения каратэ киокусинкай
- Комплекс контрольных упражнений по ОФП
- Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности
- Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня технико-тактической и психологической подготовки

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Раздел программы	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие.	5	5	10	

1.1	История развития каратэ киокусинкай на Дальнем Востоке.	1	1	2	Беседа.
1.2	Техника безопасности.	2	2	4	Тестирование.
1.3	Гражданско-патриотическое воспитание	2	2	4	Беседа Просмотр фильмов
2	Общая физическая подготовка	6	34	40	
2.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	2	2	4	Тестирования по ОФП.
2.2	Упражнения на развитие и укрепление выносливости, силы, быстроты, ловкости.	2	18	20	
2.3.	Подвижные игры и эстафеты.	2	14	16	
3	Специальная физическая подготовка	12	30	42	Зачетные занятия по овладению базовой и боевой техникой Каратэ Киокусинкай.
3.1	Основы спортивной тренировки.	2	4	6	
3.2	Защитная техника - блоки руками.	2	4	6	
3.3.	Защитная техника - блоки ногами.	2	4	6	
3.4	Атакующая техника руками, ногами.	2	6	8	
3.5	Техника перемещений в стойках.	2	6	8	
3.6	Отработка нанесения ударов ногами и руками.	2	6	8	
4.	Учебные соревнования и показательные выступления.	3	37	40	
4.1	Психологическая, волевая подготовка каратиста.	1	4	5	Беседа. Тестирование.
4.2	Правила судейства и выступления на соревнованиях.	1	5	6	Тестирование.
4.3	Подготовка к соревнованиям, показательных выступлений.	1	28	29	Тренировки, ОФП., участие в выступлениях.
4.4	Подготовка и проведение квалификационных соревнований.	3	33	36	Тренировки, ОФП., участие в соревнованиях.
5.	Воспитательная работа.	9	39	48	Открытые мероприятия для родителей, ПДО, администрации.
5.1	Патриотически-воспитательные мероприятия.	7	27	34	
5.2.	Спортивно-оздоровительные походы.	2	12	14	
	ИТОГО	38	178	216	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Вводное занятие	Теория	Практика.
Знакомство с содержанием ДООП «Преодолей себя». Техника безопасности, этикет	Просмотр видеоматериала «История развития спорта в РФ», «Влияние спорта на	Инструктаж по технике безопасности, тестирование «Правила поведения на

до-дзё (спортивный зал для занятий каратэ).	воспитание гражданско-патриотического воспитания подростков»? «История развития каратэ киокусинкай», «Достижения ведущих спортсменов в каратэ киокусинкай».	занятиях по каратэ киокусинкай».
Общая физическая подготовка.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Профилактика травматизма на занятиях Киокушинкай Каратэ. Взаимосвязь тактической подготовки с развитием физических и волевых качеств.	Изучение базовой техники каратэ (кихон, ката). Упражнения на развитие и укрепление выносливости, силы, быстроты, ловкости. Подвижные игры и эстафеты.
Специальная физическая подготовка.	Основы спортивной тренировки. Этикет до-дзё, складывание кимоно и завязывание пояса, техника. Базовая и боевая техники каратэ киокусинкай.	Базовая и боевая техники каратэ киокусинкай. Защитная техника - блоки руками. Защитная техника - блоки ногами. Атакующая техника руками, ногами. Техника перемещений в стойках. Отработка нанесения ударов ногами и руками. Упражнения для развития гибкости - выполнение специальных технических приемов и действий с максимальной амплитудой движения. Упражнения для развития ловкости - выполнение комбинаций технических приемов, выполнение технического приема на внезапно выполняемое, но заранее известное действие партнера (учебный спарринг-поединок); выполнение технического приема на внезапно неизвестное техническое действие противника; выполнение

		технического приема на внезапное техническое действие нескольких противников, выполняющих это действие поочередно.
Учебные соревнования и показательные выступления	Познание теоретических основ спортивной тактики применительно к участию в соревнованиях по карате киокусинкай. Психологическая, волевая подготовка каратиста. Поведение спортсмена - каратиста. Спортивная честь. Спортивная злость. Культура и интересы каратиста. Развитие личности спортсмена.	Просмотр видеоматериалов о положительных примерах ведущих спортсменов в спорте, учёбе и жизни. Воспитание морально - волевых качеств в процессе занятий каратэ: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма и ответственности, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Подготовка к соревнованиям, тренировки. Индивидуальная подготовка учащихся к конкретным соревнованиям. Участие в соревнованиях различного уровня, показательных выступлениях.
Воспитательная работа	Воспитание дисциплинированности. Соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний педагога - тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в ЦДТ, дома, в социуме. Воспитание спортивного трудолюбия и способности преодолевать специфические трудности. Воспитание на конкретных примерах успешных спортсменов.	Овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин. Воспитательные мероприятия: спортивно-оздоровительные походы совместно с родителями. Проведение разъяснительных бесед с родителями учащихся о воспитании здорового образа детей. Экскурсии, спортивные эстафеты, мероприятия гражданско-патриотической направленности.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Дата (учебная неделя)	Тема занятия	Кол-во часов	Форма проведения	Форма контроля
1.	01.09.2023	Вводные занятия. Знакомство с группой. Спортивные игры	2	Учебное занятие	Устный опрос
2.	04-9.09.2023	Врачебный контроль. Спортивные игры	6	Учебно-тренировочное занятие	Контроль ведения дневника самоконтроля
3.	11-16.09.2023	Самоконтроль. ОФП	6		
4.	18-23.09.2023	Дневник самоконтроля. ОФП	6		
5.	25.09-30.09.2023	Объективные данные своего состояния. ОФП. СПФ.	6		Контроль развития физических качеств
6.	02-07.10.2023	Субъективные данные своего состояния. ОФП. СПФ.	6		
7.	9-14.10.2023	Показания и противопоказания к занятиям всестилевым каратэ. ОФП. СПФ.	6		
8.	16-21.10.2023	Соревнования «Первый старт»	6	Соревнования по ОФП	Норматив ОФП 1 г.о.
9.	23-28.10.2023	Работа по каникулярному плану	6	Спортивные мероприятия	
10	30.10-04.11.2023	Основы техники. Стойки, удары, захваты, броски. ОФП	6	Учебно-тренировочное занятие	Контроль развития физических качеств
11	06-11.11.2022	Основы техники. Удержания. ОФП	6		
12	13-18.11.2023	Основы техники. Атакующие и защитные действия. ОФП	6		
13	20-25.11.2023	Основные понятия о контрприемах, комбинациях, контратаках. ОФП. СФП	6		
14	27.11-02.12.2023	Понятие о равновесии, угле устойчивости. ОФП.	6		
15	04-9.12.2023	Понятие о индивидуальной и общей площади опоры. ОФП. СФП	6		
16	11-16.12.2023	Понятие об использовании собственного веса тела и веса тела соперника, инерции,	6		

		рычагах. ОФП			
17	18- 23.12.2023	Соревнования на призы Деда Мороза. Каникулы	2	Соревнования по ОФП	Норматив ОФП 1 г.о.
18	25- 30.12.2023	Характеристика изучаемых технико-тактических действий. ОФП. СФП.	6	Учебно-тренировочное занятие	Контроль развития физических качеств
19	09- 14.01.2024	Классификация техники всестилевого каратэ. ОФП. СФП. ТТП.	6		
20	15- 20.01.2024	Удары руками, ногами, головой. ОФП. СФП	6		
21	22- 27.01.2024	Удержания. ОФП. СФП	6		
22	29.01- 03.02.2024	Развитие основных физических качеств. Развитие силы. ОФП	6		
23	05- 10.02.2024	Развитие быстроты, выносливости. ОФП	6		
24	12- 17.02.2024	Соревнования ко Дню Защитника Отечества «Красив в строю – силен в бою»	6	Соревнования по ОФП	Норматив ОФП 1 г.о.
25	29- 24.02.2024	Развитие ловкости, гибкости. ОФП.	6	Учебно-тренировочное занятие	Контроль развития физических качеств
26	26.02- 03.03.2024	Правила техники безопасности в спортивном зале. ОФП	6		
27	04- 09.03.2024	Правила техники безопасности на улице, на соревнованиях, на воде, и в других возможных ситуациях. Спортивные игры	6		Устный опрос, тест
28	11- 16.03.2024	Правила соревнований. Значение соревнований для занимающихся. ОФП	6		
29	18- 23.03.2024	Работа по каникулярному плану		Спортивные мероприятия	
30	25.03- 30.03.2024	Организация соревнований, права и обязанности участников, судей, тренеров и представителей. Основные оценки технико-тактических действий во всестилевом каратэ. ОФП.	6	Учебно-тренировочное занятие	Устный опрос Контроль развития физических качеств
31	01- 06.04.2024	Анализ соревнований. Разбор ошибок. Выявление сильных и слабых сторон подготовки. ОФП. СФП. ПП.	4		
32	08-	Определение и выбор средств и методов совершенствования	6		

	13.04.2024	разделов индивидуальной подготовки. ОФП			
33	15-20.04.2024	Определение наиболее вероятных соперников, сбор информации об их подготовке. ОФП, ТТП.	6		
34	22-27.04.2024	Выбор оптимальной техники и тактики ведения боёв. ОФП. ТТП	6		
35	29-04.05.2024	Показательные выступления в честь Дня Победы	6	Упражнения Спарринги	Проверка выполнения
36	06-11.05.2024	Подготовка к сдаче контрольных нормативов. ОФП	6	Учебно-тренировочное занятие	Проверка выполнения норматива 1 г.о.
37	13-18.05.2024	Подготовка к сдаче контрольных нормативов. СФП	6		
38	20-25.05.2024	Подготовка и сдача контрольных нормативов.	4		
39	27-01.06.2024	Спартакиада («Веселые старты»). Заключительное занятие.	6	Соревнования	Норматив по ОФП 1 г.о.
		ИТОГО:	216		

Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:
Условия реализации программы.

Для реализации образовательной программы «Преодолей себя» необходимы:

- гимнастические стенки - 10шт.
- маты - 64 шт.
- «лапы» - 8 пар
- макевара - «подушка для ударов» - 8 шт.
- скакалки - 15 шт.
- гантели (0,5-1 кг.) -30 шт.
- защитный костюм - «рыцарь»- 2 шт.
- утяжелители - 15 шт.
- эспандеры - 8 шт.
- блины - 2 шт.
- набивные мячи - 8 шт.
- тайские подушки - 3 пара.

Литература для педагога:

- Алексеев А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте.
- Ростов н/Д.: Феникс, 2006. - 352с.
- Глейberman А.Н. Упражнения в парах. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 256 с.
- Мисакян М.А. Каратэ Киокушинкай. - М.: «ФАИР-ПРЕСС», 2002. - 400с.
- Масутацу Ояма. Путь к истине. - М. «Изд. Дом «Кислород», 2001. - 112с.
- Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: «Издательство Астрель», 2002. - 864с.
- Ояма М. Это каратэ. - М.: «ФАИР-ПРЕСС», 2000. - 320с.Степанов СВ. Киокушинкай каратэ-до: Философия. Теория. Практика. -Екатеринбург: «Издательство Уральского университета», 2003. - 384с.
- СангХ. Ким. Преподавание боевых искусств. Путь мастера. - Ростов: Изд. «Феникс», 2003. - 240с.
- Травников А.А. Каратэ для начинающих. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. - 192 с.
- Фатеева Л.П. 300 подвижных игр для младших школьников. - Ярославль: Изд. «Академия Развития», 2000. - 190с.
- Филимонов В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка. - М.: «ИНСАН», 2000.-432с.

Литература для обучающихся:

- Мисакян М.А. Каратэ Киокушинкай. - М.: «ФАИР-ПРЕСС», 2002. - 400с.
- Масутацу Ояма. Путь к истине. - М. «Изд. Дом «Кислород», 2001. - 112с.
- Ояма М. Это каратэ. - М.: «ФАИР-ПРЕСС», 2000. - 320с.
- Степанов СВ. Киокушинкай каратэ-до: Философия. Теория. Практика. - Екатеринбург: «Издательство Уральского университета», 2003. - 384с.
- СангХ. Ким. Преподавание боевых искусств. Путь мастера. - Ростов: Изд. «Феникс»