



Комитет по образованию
Администрации Муниципального Образования
Ломоносовский муниципальный район Ленинградской области
**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Новогореловская общеобразовательная школа»**

<p>Согласовано Протокол педагогического совета «29» августа 2024 г., №1</p>	<p>Утверждено Приказом директора МОУ «Новогореловская школа» №216- ОД «29» августа 2024 г.</p>
---	--

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«КАРАТЕ КИОКУСИНКАЙ»**

Срок реализации: 1 год
Возраст учащихся: 6-17 лет

Надмидов Руслан Германович
Педагог доп. образования

п. Новогорелово, 2024

Пояснительная записка

Киокусинкай известен как сильнейший вид каратэ, отличающийся атлетичностью, силой, простотой и эффективностью приемов. Кёкусин - наука и философия рукопашного боя, которая включает дошедшие до нас из глубины веков завоевания человеческой мысли, таланта, опыта и труда. Основатель каратэ Киокусинкай - Масутацу Ояма, считал, что наивысшей целью каратэ является не просто физическое развитие, но и развитие лучших качеств человека в целом. Если духовное развитие игнорируется, то занятия каратэ становятся бессмысленными. Ведь духовное развитие достигается путем упорных физических тренировок.

Актуальность программы. В условиях всеобщей интеграции и глобализации, а также безграничного доступа во всемирную сеть, проблема воспитания молодого поколения с сильным и волевым духом стоит как никогда остро. Неотъемлемой составляющей карате Киокусинкай является *соблюдение этикета додзё*, нацеленного на изменение самого образа жизни и стиля мышления воспитуемого. В заповедях этикета додзё отражены правила поведения учеников во время тренировок, отношение к учителю и товарищам. Также следует учитывать тот факт, что основной целью каратэ является не победа или поражение, а *совершенствование характеров занимающихся*.

Программа «Каратэ Киокусинкай» рассчитана на 2 года обучения, но в случае необходимости может быть использована в течение более длительного срока. Программа первых двух лет (базовая подготовка) может быть дополнена исходя из опыта преподавателя, интересов и уровня подготовки обучающихся. Практические занятия составляют основную часть курса. В первый год воспитанник получает общую физическую подготовку, изучает отдельные элементы специальной физической подготовки и базовой техники, привыкает к распорядку дня и режиму тренировок. Второй год обучения направлен на приобретение общей и специальной физической подготовки, базовой технике, основных элементов самообороны, простых приемов самообороны.

По типу, данную программу следует считать модифицированной.

Цель программы:

Формирование духовных и физических качеств учащихся, посредством занятий каратэ Киокусинкай.

Для достижения поставленной цели требуется решить следующие задачи:

Образовательные:

- ознакомление воспитанников с историей и развитием каратэ и других видов единоборств,
- изучение базовой техники каратэ (кихон, ката),
- общая физическая подготовка,

Развивающие:

- развить способности взаимодействия в команде, поиск общих интересов, путей совместного преодоления трудностей,
- развитие основных физических данных (реакции, скорости, силы, выносливости).

Воспитательные:

- воспитание уважения к старшим, чувства товарищества, ответственность за полученные навыки,
- приобщение к здоровому образу жизни, участие в общественной жизни.

Отличительные особенности программы

Ведущая идея программы «Каратэ Киокусинкай» заключается в развитии духовных и физических возможностей человека, а также формирование активной жизненной позиции путём физического и морального совершенствования.

Особенности организации учебно-воспитательного процесса

Тренировки можно проводить в помещении, так и на открытом воздухе. Особое внимание следует обратить на общую физическую подготовку.

Программа дополнительного образования по киокусинкай разработана на основе Типовой образовательной программы для учреждений дополнительного образования «Киокусинкай» (Н.С. Демченко. - М, ООО «Принтграфик», 2009), Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012)

Программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 24.11.2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 21.04.2011 г.);
3. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2030 года. Распоряжение правительства РФ от 24.11.2020 г. № 3081-р;
4. Примерные программы основного общего и среднего (полного) общего образования по физической культуре (письмо Департамента государственной политики в образовании МО и Н РФ от 07.06.2005 г. №03– 1263).
5. Устав учреждения. Локальные нормативные акты учреждения.

Этапы реализации программы

Основная задача этого года приобретение начальной физической подготовки, привыкание к режиму тренировок, «закладка фундамента» для базовой техники. Большое внимание уделяется развитию гибкости, растяжки, освоению отдельных элементов базовой техники. В занятиях часто применяются задания с элементами игры, много спортивных игр. Всё это позволяет заинтересовать детей, особенно младшего школьного возраста.

Возрастные особенности детей, которым адресована программа

Младший школьный возраст – это возраст, когда ребёнок проходит первый этап школьного образования. Его границы исторически подвижны. В настоящее время в нашей стране он охватывает период с 6,5 до 11 лет.

Главной чертой этого возрастного периода является смена ведущей деятельности, переход от игры к систематическому, социально организованному учению.

Смена ведущей деятельности – не одномоментный переход, а процесс, занимающий у разных детей различное время. Поэтому на протяжении всего

младшего школьного возраста игровая деятельность во всех её разновидностях продолжает оставаться важной для психического развития. Эмоционально младший школьник впечатлителен и отзывчив, но более уравновешен, чем дошкольник. Он уже может в достаточной степени управлять проявлениями своих чувств, различать ситуации, в которых их необходимо сдерживать.

В этом возрасте ребёнок приобретает опыт коллективной жизни, для него существенно возрастает значимость межличностных и деловых отношений.

Особое место в жизни ученика начальной школы занимает учитель. В этом возрасте он для ребёнка - образец действий, суждений и оценок. От него решающим образом зависит и принятие позиции ученика, и мотивация учебной деятельности, и самооценка ребёнка.

Подростковый возраст в человеческой культуре не является еще окончательно оформившимся. Имеет место очевидный «зазор» между младшими школьниками, усердно постигающими основы знаний, и юношами, входящими в избранную профессию, однако особая культурная форма проживания отрочества пока что отсутствует, и школьная жизнь современных подростков продолжается в большинстве случаев не только в стенах тех же образовательных учреждений, где обучаются младшие школьники, но и в сходных формах.

Однако отношения подростка к миру принципиально иные. Подросток начинает проявлять взрослость, то есть готовность к взрослой жизни, выражающуюся в возросшей самостоятельности и ответственности. Этому возрасту свойственно субъективное переживание, чувство взрослости: потребность равноправия, уважения и самостоятельности, требование серьезного, доверительного отношения со стороны взрослых. Пренебрежение этими требованиями, неудовлетворение этой потребности обостряет негативные черты кризисного периода. Очень важно, что в круг значимых людей для подростка входят преимущественно его сверстники, самоопределяющиеся и рискующие вместе с ним.

Уже в начале подросткового возраста общение со сверстниками определяется как самостоятельная сфера жизни, критически осмысливаются нормы этого общения. Подросток выделяет эталон взрослости (взрослых отношений) и смотрит на себя через этот эталон.

Режим занятий.

Программа рассчитана на 1 год обучения, занятия ведутся с обучающимися 1-11 классов, при 6 часовой недельной нагрузке, не реже 3-х раз в неделю. Количество часов в год – 204. Группы комплектуются с учетом возрастных особенностей детей и их физической подготовленности.

Режим и наполняемость учебных групп

В группы «Киокусинкай каратэ» зачисляются дети, желающие заниматься этим видом единоборства без специального отбора.

Для зачисления в объединение необходимо предоставить:

1. Заявление от родителей
2. Справку от врача о состоянии здоровья ребенка.

Образовательная программа «Киокусинкай каратэ» составлена по принципу последовательного и постепенного увеличения сложности изучаемого материала.

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Задачи:

- укрепление здоровья занимающихся;
- привитие интереса к занятиям спортом;
- повышение физической подготовленности;
- овладение основами техники;
- воспитание морально-волевых качеств и спортивного характера.

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
	Теоретическая подготовка. Техника безопасности на занятиях.	2	2	-	беседа

	Общая физическая подготовка	88	-	-	Наблюдение, с дача нормативов
	Специальная физическая подготовка	58	3	25	зачет
	Технико-тактическая подготовка	54	-	24	зачет
	Контрольное тестирование и аттестация	2	-	2	тестирование
	Всего	204			

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Примерный тематический план теоретической подготовки

Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Порядок и содержание работы секции. Поведение на улице во время движения к месту, а также учебно-тренировочном занятии и содержит в себе единый комплекс норм, правил поведения, принятый во всех школах и группах Киокусинкай. Правила поведения в Киокусинкай. Правила обращения со спортивным инвентарем. Спортивная форма и правила ее ношения.

Личная гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Правила личной гигиены спортсмена. Гигиенические требования к спортивной форме. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с

учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на организм спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочных занятиях и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

Краткие исторические сведения о возникновении и развитии Киокусинкай.

История развития Киокусинкай. Спортивные и традиционные направления Киокусинкай. История развития Киокусинкай в СССР и России. Международные и национальные организации Киокусинкай. Ассоциация Киокусинкай России.

Краткая характеристика техники Киокусинкай.

Значение правильной техники для достижения высокого уровня технического мастерства. Основы базовой техники.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общее физическое развитие занимающихся, укрепление и развития костно-мышечной системы, развитие основных физических качеств: силы, быстроты, общей и специальной выносливости; координацию движения, улучшения функционирования сердечно-сосудистой системы.

Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учебных группах и во все периоды тренировки.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

Средства и методы

Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Подвижные игры направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости. Эстафеты и другие упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Содержание

Основные строевые упражнения на месте и в движении:

- построения и перестроения на месте;
- повороты на месте и в движении;
- размыкания в строю;
- ходьба обычным шагом;
- ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы, в приседе;
- сочетание ходьбы с различными движениями рук;
- бег обычный;
- бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени, семенящий;
- прыжки вперед с места;
- прыжки спиной, боком, с поворотом на 90-180 ° в воздухе.

Упражнения с гимнастической палкой:

- наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях;

- маховые и круговые движения руками с зажатой в них палкой, переворачивание, выкручивание и вкручивание;
- переносы ног через палку;
- подбрасывание и ловля палки.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

На первом году обучения особенно необходимо заниматься различными физическими упражнениями гармонично развивающими все физические качества ребенка. Подбирать упражнения надо таким образом, чтобы они содействовали и физическому развитию, и овладению техническими действиями. Упражнения, направленные на развитие гибкости, выносливости, силы, координации движений должны также улучшать умение выполнять технические действия.

Содержание

Упражнения на развитие силовых способностей (без отягощений):

- подтягивания различными хватами;
- отжимания на кулаках, на ладонях;
- отжимания с широко/узко поставленными руками и т.д.

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей:

- прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди;
- прыжки на двух ногах из приседа;
- прыжки с разворотами.

Упражнения для развития гибкости (данный раздел является наиболее важным, поскольку выполнение движений с максимальной амплитудой предъявляет повышенные требования к подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов):

- наклоны стоя к выпрямленным ногам;
- полушпагат и шпагат;
- опускание в мост из стойки с помощью рук;
- махи ногами (вперед, назад, в сторону).

Упражнения на развитие ловкости.

Общеразвивающие упражнения на согласованность движений, развитие ловкости подвижными играми.

Акробатические упражнения:

- кувырки вперед, назад;
- кувырок вперед через препятствие;
- переворот боком.

Упражнения на равновесие.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основная направленность.

Техническая подготовка должна быть направлена на изучение начальных базовых элементов техники, а также на постепенное развитие физических и морально-волевых качеств.

На начальном этапе отрабатывается правильность выполнения элементарных форм и координация движений. Ученик осваивает основные стойки и перемещения, базовые действия руками, ногами и работу корпуса. Вместе с этим надо развивать умение

выполнять движения без излишнего напряжения и с правильной осанкой. Свобода движений, расслабление неработающих мышц экономят энергию, способствуют быстроте движений и лучшему отдыху во время работы, помогают более совершенному выполнению техники движений.

Под понятием «работа корпуса» подразумевается набор требований к координации частей тела в ходе выполнения упражнений.

Основа работы корпуса – правильная осанка, изготовка и умение координировать действия руками и ногами. Для сохранения правильного положения корпуса необходимо следить, чтобы позвоночник был выпрямлен, кифозы и лордозы не были гипертрофированы, положение головы естественное.

Ошибками начального периода являются погрешности в работе корпуса: туловище излишне наклонено, голова приподнята, таз оттянут назад, плечи приподняты и т.п.

Ошибки подобного рода можно преодолеть за счет укрепления мышц спины и пресса, а также за счет увеличения подвижности суставов.

За этот период должны произойти качественные изменения в уровне подготовки ученика. Он закладывает основу для дальнейшей технической подготовки, развивает терпение и настойчивость.

Содержание

Изучение основ традиционной базовой техники, в объеме предусмотренном Минимальными квалификационными требованиями для обучения начальной ученической степени (10 кю):

Изучение естественных и базовых стоек:

- статические упражнения с различной высотой выполнения стойки.

Изучение поворотов на 90 и 180 ° в стойках:

- медленные и быстрые повороты в различных стойках.

Изучение прямолинейных перемещений:

- прямолинейные передвижения в базовых стойках с разной высотой и скоростью.

Разучивание следующих ударов:

одиночные прямые удары руками:

- стоя на месте выполнение базовых элементов удара одной рукой вперед на несколько счетов;

- стоя на месте выполнение удара локтем назад;

комбинации ударов руками:

- выполнение определенного удара 2 раза одной рукой;

- выполнение определенного удара попеременно разными руками;

удары коленом:

- стоя на месте выполнение удара коленом на 4 счета;

- стоя на месте выполнение удара коленом на 1 счет в различных скоростных режимах;

прямые удары ногами:

- стоя на месте выполнение прямого удара ногой вперед на 4 счета;

- стоя на месте выполнение прямого удара ногой вперед через руку партнера;

- стоя на месте статичное удержание ноги в конечном положении выполнения прямого удара вперед;

удары в различных перемещениях:

- выполнение ударов руками и ногами в сочетании с выполнением базовых стоек;

- удары в различных направлениях:
 - скоростное реагирование ударами руками и ногами в различных направлениях по команде тренера;
- техника ударов руками и ногами на месте и в движении:
 - упражнения на координацию и согласованность действий при выполнении ударов руками и ногами на месте и в передвижении.
- Разучивание следующей защитной техники:
 - блоки на месте:
 - стоя на месте выполнение элементов различных блоков без партнера;
 - стоя на месте выполнение элементов различных блоков с партнером, выполняющим прямой удар рукой, на 4 счета и на 1 счет в медленном темпе;
 - блоки в различных перемещениях:
 - самостоятельное выполнение блоков в различных перемещениях под счет без партнера;
 - выполнение блоков в различных перемещениях под счет с партнером и без партнера.
- Освоение правильного дыхания в сочетании с выполнением технических действий.

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Основная педагогическая задача: получение общих навыков базовой техники, развитие физических качеств.

Части занятия	Содержание	Дозировка, мин.	Методические указания
Вводная.	Построение, постановка задачи на занятие.	2	Проверить гигиеническое состояние занимающихся.
Подготовительная.	Ритуал. Комплекс разминочных, общеукрепляющих упражнений. Подготовительные упражнения (перемещения, различные виды начальных элементов базовой техники).	10	Обратить внимание на прямое положение спины. Разминочные упражнения выполняются под счет, в координации с дыханием. Подготовительные упражнения выполняются медленно. Занимающиеся громко проговаривают название упражнения.
Основная.	Отработка начальных базовых элементов без партнера. Упражнения на развитие гибкости	25	Базовые элементы отрабатываются под счет.
Заключительная.	Игра или игровые упражнения на развитие быстроты и ловкости. Ходьба, упражнения на расслабление, проверка	8	Игры подбираются в соответствии с возрастом как из общего курса, так и специализированного.

	пульса, беседа, замечания по итогам занятия.		В заминке темп выполнения упражнений спокойный.
	Итого.	45	

После первого года обучения учащиеся должны:

Общая физическая подготовка

Отжимания от пола – 10 раз.

Приседания, руки за головой – 15 раз.

Подъемы туловища, лежа на спине, руки за головой, ноги полусогнуты – 10 раз.

Специальная физическая подготовка

Прыжки через гимнастическую палку (один конец палки в руке выполняющего упражнение, второй свободно на полу) – 10 раз вперед/назад.

Достать головой пол и удерживать касание на 10 счетов в положении сидя на полу ноги врозь.

Отлично – без ошибок.

Хорошо – незначительные ошибки.

Удовлетворительно – значительные ошибки.

Техническая подготовка

Стойки (ТАТИКАТА):

естественные стойки (СИДЗЭН-ДАТИ):

стойка стопы вместе (хэйсоку-дати);

стойка пятки вместе носки врозь (мусуби-дати);

стойка с параллельно стоящими ступнями (хэйко-дати);

стойка ноги на ширине плеч, ступни врозь (сидзэн-дати или фудо-дати); стойка

ноги на ширине плеч, носки во внутрь (ути хатидзи-дати);

базовые стойки (КИХОУ-ДАТИ):

«стойка с наклоном вперед» (дзэнкуцу-дати);

Техника перемещений (УНСОКУХО):

- техника прямолинейных перемещений (СИНТАЙХО):

выставление вперед одной ноги без смены стойки (фумикоми);

шаг вперед со сменой стойки (ои-аси);

- техника поворотов (ТЭНСИНХО):

разворот на 180° (дзэнтэн мавари-аси);

разворот на 90° (хантэн мавари-аси).

СРЕДСТВА НАПАДЕНИЯ (КОГЭКИХО)

- удары руками (ТЭ-ДАГЭКИ-ВАДЗА):

- прямые тычковые (пробивные, протыкающие) удары (ЦУКИ-ВАДЗА):

прямой тычковый удар передней стороной кулака на среднем (верхнем, нижнем) уровне (тюдан (дзёдан, гёдан) сэйкэн-дзуки);

- удары ногами (АСИ-ДАГЭКИ-ВАДЗА):

удар коленом вперед (маэ хидза-гэри);

удар подушечкой стопы за пальцами вперед (түсоку маэ-гэри);

удар подушечкой стопы за пальцами махом снизу вверх (түсоку маэ-кэагэ).

СРЕДСТВА ЗАЩИТЫ (БОГЁХО)

Защиты блоками (УКЭ-ВАДЗА):

- защиты блоками предплечьем (УДЭ-УКЭ-ВАДЗА):

защита среднего уровня рукой, сжатой в кулак, движением снаружи внутрь (сэйкэн тюдан сото-укэ);

отбив на нижнем уровне рукой, сжатой в кулак (сэйкэн гэдан-барай).

Оценка технической подготовки.

Оценивается: соответствие стилю, координация, темп и ритм при выполнении движений в соответствии с критериями Минимальных квалификационных требований.

Отлично – без ошибок.

Хорошо – незначительные ошибки.

Удовлетворительно – значительные ошибки.

Техническая подготовка

Базовые стойки (КИХОН-ДАТИ):

длинная стойка с согнутой под углом 90 ° впереди стоящей ногой и с согнутой до параллели голени с полом сзади стоящей ногой (энодзи-дати);

стойка с отклонением назад (кокуцу-дати);

«кошачья стойка» (нэкоаси-дати);

«стойка ката сантин» (сантин-дати).

базовые боевые изготровки (КИХОН ГАМАЭ):

изготровка с защитой нижнего уровня (гэдан-гамаэ) изготровка

с защитой верхнего уровня (дзедан-гамаэ) **техника**

прямолинейных перемещений (СИНТАЙХО): шаг назад

со сменой стойки (кайтай-аси);

«отшаг», отставление назад из фронтальной стойки одной ноги с переходом в одностороннюю стойку (усиро хикиаси).

СРЕДСТВА НАПАДЕНИЯ (КОГЭКИХО)

прямые тычковые (пробивные, протыкающие) удары (ЦУКИ-ВАДЗА):

- соноба одновременный «параллельный» удар передними сторонами кулаков обеих рук на месте и в передвижении (сэйкэн моротэ хэйко-дзуки);

- прямой тычковый удар передней стороной кулака руки, одноименной с впередистоящей ногой, на среднем (верхнем, нижнем) уровне с шагом на противника (в преследовании) (тюдан (дзёдан, гэдан) сэйкэн ои-дзуки);

- прямой тычковый удар передней стороной кулака руки, разноименной с впередистоящей ногой, на среднем (верхнем, нижнем) уровне (тюдан (дзёдан, гэдан) сэйкэн гяку-дзуки);

удары ногами (АСИ-ДАГЭКИ-ВАДЗА):

- круговой удар внутренней выемкой подошвы стопы махом снаружи внутрь (тэйсоку сото маваси-гэри);

- круговой удар подъемом стопы махом изнутри наружу (хайсоку ути маваси-гэри).

СРЕДСТВА ЗАЩИТЫ (БОГЁХО)

защиты блоками предплечьем (УДЭ-УКЭ-ВАДЗА):

- защита верхнего уровня рукой, сжатой в кулак (сэйкэн дзёдан-укэ);

- защита среднего уровня рукой, сжатой в кулак, движением изнутри наружу (сэйкэн тюдан ути-укэ).

Начальные КАТА (СЁТО-НО КАТА) Тайкёку соно ити

Учебные бои.

Учебные бои проводятся в полном защитном снаряжении с лёгким контактом. Количество боев определяется Минимальными квалификационными требованиями (см. Приложения).

Оценка применения техники

Оценка технической подготовки.

Оценивается: соответствие стилю, координация, чёткость, темп и ритм при выполнении движений в соответствии с критериями Минимальных квалификационных требований.

Отлично – выполнение технических действий в объеме программы и без ошибок.

Хорошо – неполный объем технических действий с незначительными ошибками.

Удовлетворительно – неполный объем технических действий со значительными ошибками

Литература для учителя:

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И. Лях, А.А. Зданевич; Москва: «Просвещение», 2011.

2. Типовая образовательная программа для учреждений дополнительного образования «Киокусинкай» Н.С. Демченко. - М, ООО «Принтграфик», 2009.,
3. Степанов С.В., Головихин Е.В. Учебно-образовательная программа по кекусин канн карате. Екатеринбург: Изд-во УГГУ, 2007 453с.;
4. Степанов С.В., Головихин Е.В. Теоретические и методические основы многолетней спортивной подготовки в кекусин карате, а также производных дисциплин по единоборствам: кекусин-кан карате, кекусинкай карате, Ашихара карате, Ояма карате, син-кекусин, шидокан: Научное издание. Екатеринбург: Изд-во УГГУ, 2007 654 с.;
5. Степанов С.В. Киокушинкай карате-до: Философия. Теория. Практика: Учеб. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2003. – 384 с.;
6. Федерация Кекусинкай России – Программа. Москва, 1994 г., 36 с.;
7. Экзаменационные требования с 10 Кю по 2 Дан; Танюшкин А.И., Фомин В.П. Технические нормативы Кекусин IFK(Выпуски с 1 по 8). Москва. Орбита-М, 2006г.
8. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.
9. «Двигательные игры, тренировки и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
10. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.

Литература для ученика:

Лях, В. И. Физическая культура.1-4 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М.: Просвещение, 2012.