Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества»
(МАУДО «ЦДТ»)

«Челядьлӧн творчество шӧрин» содтӧд тӧдӧмлун сетан муниципальнӧй асшӧрлуне учреждение
(«ЧТШ» СТС МАУ)

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол
от 20.03.2018 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор
_____ Н.Г. Старцева
21.03.2018 г.

Дополнительная общеобразовательная программа -

дополнительная общеразвивающая программа

«Каратэ кёкусинкай»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 7-17 лет

Срок реализации: 2 года

Составитель:
педагог дополнительного образования
Кущ Владимир Андреевич

Сыктывкар, 2018

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ – ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНЯ ЗАПИСКА

Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Каратэ кёкусникай» (далее Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы. В настоящее время наблюдается активный интерес детей и юношества к различным видам единоборств. Современные тенденции к раскрепощению личности, стремление к свободе и самоутверждению вызывают у молодёжи ожидания адекватного физического и психологического состояния от приобщения к миру единоборств. В то же время, отмечается значительное снижение уровня физической и психической подготовленности подрастающего поколения к полноценной жизни. Данная программа позволяет реализовать физкультурно-спортивное направление на основе обучения детей и подростков кёкусинкай карате.

Отличительные особенности программы. Отличительной особенностью предлагаемой программы является наличие социального заказа в области боевых искусств и возможность приобщения обучающихся к лучшим традициям мирового культурно-духовного наследия. Создание данной программы базируется на современных научно-методических исследованиях в области традиционного подхода к вопросу физического воспитания личности. Организация процесса обучения по данной программе подчинена принципу последовательного решения частных задач с использованием при этом многообразных методических приёмов. Это обеспечивает прогресс в достижении поставленных целей. При организации и осуществлении тренировочного процесса в кёкусинкай следует руководствоваться следующими принципами обучения: принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности, принцип систематичности.

Адресат программы. Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Каратэ кёкусинкай» адресована детям школьного возраста (7-17 лет).

Набор в группы осуществляется на добровольной основе, т.е. принимаются все желающие заниматься «Каратэ кёкусинкай». К занятиям допускаются дети на основании личного заявления родителей (законных представителей).

Объем программы. Всего 360 часов.

Формы организации образовательного процесса и виды занятий.

Основной вид занятий – учебно-тренировочные занятия, которые подразделяются на: ознакомительные; обучающие; закрепляющие; контрольно–закрепляющие; контрольные.

Фомы организации образовательного процесса: теоретические занятия, групповые тренировочные занятия,

Программа состоит из системы упражнений, включающей в себя: физическую подготовку (общая и специальная), базовую технику каратэ (Кихон, Ката), технику самообороны, дыхательные и медитативные упражнения.

Срок освоения программы 2 учебных года.

Режим занятий. Занятия по программе «Каратэ кёкусникай» проводятся 4 часав неделю для 1-го года и 6 часов для 2-го года обучения .

Исходя, из санитарно-гигиенических норм (СанПиН 2.4.4.3172-14) продолжительность 1 часа занятий для учащихся школьного возраста (7-17 лет) – 45 минут.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы – развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей учащихся, улучшение физической подготовленности и физического развития детей средствами занятий каратэ Кѐкусинкай.

Для успешной реализации поставленной цели необходимо решить следующие **задачи**.

Обучающие:

- расширение знаний учащихся о мире японской культуры, национальной японской борьбы;
- формирование оптимального объёма, разносторонности и достаточной глубины знаний по теории каратэ;
- формирование и совершенствование навыков выполнения общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений;
- формирование и совершенствование навыков и умений ведения учебных, учебно-тренировочных, контрольных, соревновательных и показательных поединков;
- формирование и совершенствование знаний, умений и навыков показа, анализа и объяснения элементов техники и тактики каратэ;
- формирование и совершенствование знаний, умений и навыков организации, проведения и судейства соревнований по каратэ.

Развивающие:

- развитие мотивации личности к познанию и самосовершенствованию, как основы формирования образовательных запросов и потребностей;
- достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности;
- развитие познавательных потребностей и творческих способностей учащихся;

- формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой, спортом и каратэ;

- развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость).

Воспитательные:

- воспитание осмысленного отношения к занятиям физической культурой, спортом и каратэ как к способу самореализации личностно значимому проявлению человеческих способностей;

- воспитание трудолюбия;

- оказание педагогической поддержки детям и подросткам в их самопознании, самореализации и самосовершенствовании в условиях секции по месту жительства;

- профилактика асоциальных проявлений в детско-подростковой среде;

- укрепление и развитие взаимодействия с семьями воспитанников.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.3.1. Учебный план

1 год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество	В том числе	
			Теория	Практика
1	Основы знаний.	8	8	
2	Специальная физическая подготовка.	82		82
3	Общая физическая подготовка (ОФП)	50	2	48
4.	Контрольные испытания.	4		4
4.1	Экзамен 0 КЮ	2		2
4.2	Промежуточная аттестация (10 КЮ)	2		2
Итого часов		В течение года		
		144	10	134

2 год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество	В том числе	
			Теория	Практика
1	Основы знаний.	2	2	
2	Специальная физическая подготовка.	182		182
3	Общая физическая подготовка (ОФП)	28		28
4.	Контрольные испытания.	4		4
4.1	Экзамен 9 КЮ	2		2
4.2	Итоговая аттестация (8 КЮ)	2		2

Итого часов	В течение года		
	216	2	214

1.3.2. Содержание учебного плана

1 год обучения

1. Основы знаний.

Теория: Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности. Краткая характеристика, цель и задачи курса каратэ. Этикет в каратэ. История возникновения и становления борьбы каратэ до 1936 г. на о. Окинава (Япония). История развития каратэ с 1936 г. по наше время.

2. Специальная физическая подготовка.

Практика: Стойки и положения в каратэ: Стойка Фудо дати, Стойка Сантин дати, Стойка Дзенкутсу дати. Техника атак: Атакующие действия руками, Атакующие действия ногами. Техника защиты: Активная и пассивная виды защиты, Защита руками, Защита ногами. Кихон (технический комплекс). Ката (установочное упражнение): Тайкиоку сано ичи, Тайкиоку сано ни. Кумитэ (поединок). Упражнения на снарядах: Техника нанесения ударов, Удары руками по подушкам, Удары ногами по подушкам, Удары руками по лапам, Удары ногами по лапам. Специальная подготовка.

3. Общая физическая подготовка (ОФП).

Теория: Общее физическое развитие.

Практика: Различные виды и режимы бега, отжиманий, упражнений для мышц живота. Упражнения для развития координации, внимания, памяти.

4. Контрольные испытания.

Экзамен 0 КЮ

Практика: Демонстрация знаний, выполнение комплекса упражнений и физическая подготовка, необходимые для получения ученической степени в каратэ 0 Кю (белый пояс).

Практика: Стойки - Фудо дати, Сантин дати, Джой дати.

Защита: Джодан укэ, Сото укэ, Ути укэ, Гедан барай

Удары: Джодан тцки, Чудан тцки, Гедан тцки, Ганмен тцки, Мае гери, Хидзо гери.

ОФП: 10 отжиманий на кулаках, 10 скручиваний, 10 выпрыгиваний.

Промежуточная аттестация (10 КЮ)

Практика: Демонстрация знаний, выполнение комплекса упражнений и физическая подготовка, необходимые для получения ученической степени в каратэ 10 Кю (оранжевый пояс).

Практика: Стойки – Дзэнкутсу дати.

Защита: Моротэ Джодан укэ, Моротэ Сото укэ, Моротэ Ути укэ.

Удары: Моротэ Джодан тцки, Моротэ Чудан тцки, Моротэ Гедан тцки, Джодан Маваши гери, Чудан Маваши гери, Гедан Маваши гери.

Ката: Тайкиоку сано ичи, Тайкиоку сано ни

ОФП: 20 отжиманий на кулаках, 20 скручиваний, 20 выпрыгиваний.

2 год обучения

1. Основы знаний.

Практика: Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности.

2. Специальная физическая подготовка.

Практика: Стойки и положения в каратэ: Стойка Кумитэ дати, Стойка Кокутцу дати. Техника атак: Атакующие комбинированные действия руками, Атакующие комбинированные действия ногами. Техника защиты: Активная и пассивная виды защиты в Кумитэ дати, Защита руками в Кумитэ дати, Защита ногами в Кумитэ дати. Кихон (технический комплекс). Ката (установочное упражнение): Тайкиоку сано сан, Сакуги сано ичи. Кумитэ (поединок): С условным противником, С реальным противником, С несколькими противниками. Упражнения на снарядах: Техника нанесения сильных ударов, Комбинации ударов руками по подушкам, Комбинации ударов по подушкам, Комбинации ударов руками по лапам, Комбинации ударов ногами по лапам. Специальная подготовка: набивка кулаков, рук, ног, туловища, формирование стоп и д.р.

3. Общая физическая подготовка (ОФП).

Практика: Общее физическое развитие. Различные виды и режимы бега, отжиманий, упражнений для мышц живота. Упражнения для развития координации, внимания, памяти.

4. Контрольные испытания.

Экзамен 9 КЮ

Практика: Демонстрация знаний, выполнение комплекса упражнений и физическая подготовка, необходимые для получения ученической степени в каратэ 9 Кю (синяя полоска).

Практика: Стойки –Кокутцу дати.

Защита: Сайкен Чудан сото-укэ, Сайкен Чудан ути-укэ,

Удары: Сайкен Чудан Гяку тцки, Сайкен Джодан Гяку тцки, Сайкен Гедан Гяку тцки,

Ката: Тайкиоку сано ни

ОФП: 30 отжиманий на кулаках, 30 скручиваний, 30 выпрыгиваний.

Итоговая аттестация (8 КЮ).

Практика: Демонстрация знаний, выполнение комплекса упражнений и физическая подготовка, необходимые для получения ученической степени в каратэ 8 Кю (синий пояс).

Практика: Стойки – Кумитэ дати

Защита: Моротэ Чудан ути-укэ, Моротэ Чудан ути-укэ Гедан барай

Удары: Татэ тцки Джодан, Татэ тцки Чудан, Татэ тцки Гедан, Мае гери Джодан

Ката: Тайкиоку сано сан

ОФП: 40 отжиманий на кулаках, 40 скручиваний, 40 выпрыгиваний.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения данного курса у учащихся будут сформирована следующая группа результатов.

Предметные результаты:

Ученик будет:

- знать историю возникновения и развития каратэ Кёкусинкай в мире японской культуры, национальной японской борьбы;
- владеть начальными представлениями о терминологии, классификации упражнений, основах техники Кёкусинкай;
- иметь навыки выполнения общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений;
- иметь навыки и умения ведения учебных, учебно-тренировочных, контрольных, соревновательных и показательных поединков;
- уметь показывать, объяснять и анализировать элементы техники и тактики каратэ;
- уметь организовывать, проводить и судить соревнований по каратэ;
- овладеть знаниями о правилах этикета Киокусинкай, правилах техники безопасности на занятиях, ухода за спортивным снаряжением и личной гигиене, навыками здорового образа жизни.

Метапредметные результаты:

Познавательные УУД:

Ученик научится:

- анализировать, сравнивать, группировать знания по каратэ;
- находить ответы на поставленные педагогом вопросы;
- систематизировать полученный материал во время практических и теоретических занятий;
- слушать и понимать информацию и терминологию каратэ;
- передавать содержание прочтенного материала.

Регулятивные УУД:

Ученик научится :

- планировать свои действия направленные на максимальное получение знаний;
- определять цель занятия и выстраивать план для ее достижения;
- оценивать поединок для уточнения ошибок и их устранения.

Коммуникативные УУД:

Ученик научится:

- участвовать в диалоге со сверстниками и преподавателем;
- оформлять свои мысли в решение поставленных задач;
- участвовать в паре при изучении технике выполнения упражнений каратэ;
- уметь обосновывать свои действия и свои выводы во время практических занятий.

Личностные результаты:

У ученика будут сформированы:

- мотивация к изучению различных тактик, стратегий и приемов каратэ;

- познавательный интерес к изучению истории каратэ;
- установка на здоровый образ жизни;
- чувство товарищества, целеустремленности, дружбы, доброты;
- ориентация на результат в области каратэ.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение.

Занятия по дополнительной общеразвивающей программе «Каратэ кёкусинкай» проводятся в кабинете № 102 МАУДО «ЦДТ», а также на базе СОШ Эжвинского района г. Сыктывкара. Занятия организуются в малых и больших спортивных залах, кабинетах ритмики соответствующих требованиям САНПиН и техники безопасности.

В кабинете имеется следующее учебное оборудование:
- спортивные маты - 10 шт.
- Лапы – 10 шт.

Методическое обеспечение.

Информационно-методическое обеспечение:
1. Терминология каратэ - I.K.O. Мацушима
2. Наглядные пособия: Схемы Ката
3. Масутацу Ояма. Это каратэ.
4. Масутацу Ояма. Овладение мастерством карате.
5. Масутацу Ояма - Каратэ для детей.

2.2. МЕТОДЫ И ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ

В учебно-воспитательном процессе используются элементы педагогических технологий: технология коллективного взаимообучения, технология дифференцированного обучения, здоровьесберегающие технологии.

Фомы учебной работы: фронтальная, индивидуальная, групповая, в парах.

При групповой форме проведения учебных занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи спортсменов при выполнении упражнений.

При индивидуальной форме занимающиеся получают задание и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания у юного спортсмена самостоятельности, творческого подхода к тренировке.

При фронтальной форме группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения. В этом случае педагог имеет возможность осуществлять общее руководство группой и индивидуальный подход к каждому занимающемуся.

Методы обучения: словестный - устное изложение, беседа; наглядный - исполнение педагогом, наблюдение; практический - тренировочные упражнения.

Учебно-тренировочное занятие состоит из трех частей:

– подготовительной,

– основной,

– заключительной.

Конкретное содержание каждой из них определяется задачами, которые ставятся на данном занятии.

Задачей *подготовительной части* является предварительная организация занимающихся: построение в шеренгу, рапорт, сообщение задач занятия и др. Центральное место в подготовительной части занимает функциональная подготовка тренирующихся к предстоящей основной деятельности, что достигается выполнением дозируемых и непродолжительных физических упражнений. Подбор средств для подготовительной части занятия определяется задачами и содержанием основной части. Длительность подготовительной части зависит от основных задач занятия, составляет от 10 до 45 % общего времени занятия.

Основная часть направлена на решение поставленных перед занятием задач, от них зависти её содержание. Длительность основной части может составлять от 55 до 85 % общего времени занятия. В зависимости от структуры и направленности занятия основная часть может быть: учебной (овладение новыми элементами техники, тактики и т.п.); тренировочной (способствовать только развитию физических качеств); учебно-тренировочной (комплексное развитие физических качеств и обучение технике); контрольной (оценка отдельных сторон подготовленности); модельной (строится в соответствии с программой предстоящих соревнований для определения интегральной подготовленности); восстановительной (восстанавливает после перенесённых нагрузок). В зависимости от этого и будут выбираться формы организации занимающихся (фронтальная, групповая или индивидуальная).

Заключительная часть занятия служит для постепенного снижения интенсивности нагрузки, закрепления освоенного материала, проведения заключительных организационно-методических мероприятий. Закрепление освоенного материала предполагает создания условий для лучшего запоминания мышечных ощущений выполненных действий и мысленного осмысления полученной информации. Используются упражнения на растягивание, расслабление. В заключительной части могут входить моменты теоретической подготовки. Организационно-методические мероприятия включают в себя подведение итогов занятия; оценку качества выполненных заданий; определения учащихся, успешно справившихся с заданиями и получивших наибольшее количество замечаний от педагога; выдачу задания

на дом (самостоятельная работа, соблюдение режима дня и питания). Длительность заключительной части зависит от основных задач занятия и составляет от 5 до 20 % общего времени занятия.

2.3. ФОРМЫ ТЕКУЩЕКО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ И ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

Определение уровня освоения программы осуществляется в соответствии с Положением о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации МАУДО «ЦДТ».

Для определения фактического состояния образовательного уровня танцоров проводится промежуточная и итоговая аттестация.

Цель промежуточной и итоговой аттестации – выявление уровня развития способностей учащихся и их соответствия с прогнозируемым результатом программы. В целях определения результатов и качества освоения программы необходима система мониторинга, то есть систематического контроля уровня знаний, умений, навыков и компетентностей учащихся.

Система контроля и оценки результатов дает возможность проследить развитие каждого ребенка, выявить наиболее способных, создать условия для их развития, определить степень освоения программы и внести своевременно коррективы. Результаты диагностики качества освоения программы вносятся в протоколы промежуточной и итоговой аттестации.

Этапы аттестации учащихся и текущего контроля успеваемости

1 год обучения

Виды аттестации, сроки проведения	Цель	Содержание	Форма проведения	Критерии
Текущий контроль успеваемости. Входящая диагностика. Сентябрь	Определить исходный уровень подготовленности учащихся	Выполнить три упражнения. 1. Отжимание 2. Скручивание 3. Приседание	Зачет	Выполнение 5 – полный объем. 4 – на 3 меньше от полного объема. 3 – на 6 меньше от полного объема.
Текущий контроль успеваемости. Декабрь	Определить уровень понимания изучаемого материала и уровень	Выполнение разминочных, общефизических и боевых упражнений	Зачет	Выполненные упражнения. 5 – полный

	приобретенных умений и навыков	усвоенных на предыдущих занятиях.		объем упражнений. 4 – не полный объем упражнений. 3 – упражнение не освоены для выполнение во время спарринга.
Промежуточная Аттестация (аттестация 10 КЮ) Апрель	Сдача нормативов аттестационной комиссии	Выполнить пять частей аттестации 10 КЮ: 1. стойки каратэ; 2. удары руками и ногами 3. блоки; 4. ОФП. 5. Ката (тайкёку сано ичи)	Зачет	Выполнение 5 – 80% 4 – 75% 3 – 50%

2 год обучения

Виды аттестации, сроки проведения	Цель	Содержание	Форма проведения	Критерии
Текущий контроль успеваемости. Входящая диагностика. Сентябрь	Определить исходный уровень подготовленности учащихся	Выполнить три упражнения. 1. Отжимание 2. Скручивание 3. Приседание	Зачет	Выполнение 5 – полный объем. 4 – на 3 меньше от полного объема. 3 – на 6 меньше от полного объема.
Текущий контроль успеваемости. Декабрь	Определить уровень понимания изучаемого материала и уровень приобретенных умений и навыков	Выполнение разминочных, общефизических и боевых упражнений усвоенных на предыдущих занятиях.	Зачет	Выполненные упражнения. 5 – полный объем упражнений. 4 – не полный объем упражнений. 3 – упражнение не освоены для

				выполнение во время спарринга.
Итоговая Аттестация Июнь (аттестация 8 КЮ)	Сдача нормативов аттестационной комиссии	Выполнить шесть частей аттестации 8 КЮ: 1. стойки каратэ; 2. удары руками и ногами 3. блоки; 4. ОФП. 5. Ката (тайкёку сано сан) 6. Кумитэ. 3 поедика	Зачет	Выполнение 5 – 80% 4 – 75% 3 – 50%

3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно – правовые документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-фз «Об образовании в Российской Федерации» (принят ГД ФС РФ 21.12.2012) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://graph-kremlin.consultant.ru/page.aspx?1646176
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 г. Москва. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [Электронный ресурс]. – Режим доступа:
3. http://www.rg.ru/2013/12/11/obr-dok.html
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://base.garant.ru/70731954/
5. Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://government.ru/docs/14644/
6. Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р) [Электронный ресурс]. – Режим доступа:
7. http://gov.garant.ru/SESSION/PILOT/main.htm
8. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. //Данилюк А.Я., Кондаков А.М., Тишков В.А. –М.: Просвещение, 2009.
9. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Об утверждении стратегии развития воспитания на период до 2025 года» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://government.ru/docs/18312/

10. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года №996-р) [Электронный ресурс]. –Режим доступа:
11. http://government.ru/media/files/f5Z8H9tgUK5Y9qtJ0tEFnyHlBitwN4gB.pdf
12. Указ Президента РФ от 1 июня 2012 г. № 761 «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 – 2017 годы» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://base.garant.ru/70183566/#ixzz45zZVrQVh

Список литературы для педагога

1. Буйволов Л.Н.: журнал «Внешкольник».
2. Брюс Ли: «Искусство выражения человеческого тела».
3. Вольф-Дитер Вихман: «Искусство ката».
4. Вильмякин В.Н.: «Боевое самбо и рукопашный бой».
5. Гвоздев С.А.: «Техника самообороны, холодное оружие востока и запада».
6. Гичин Фунакоши: «Каратэ-до: Ньюмон».
7. Диденко В.В.: «Ушу: философия движения».
8. Дон Миллер: «Искусство Дзю-Дзюцу».
9. Дзигоро Кано: «Кодокан Дзюдо».
10. Иванов А.Л.: «Кикбоксинг».
11. Иванов-Катанский С.: «Комбинированная техника каратэ».
12. Лапшин С.А.: ««Каратэ-до», основная техника и методика преподавания».
13. Лапшин С.А.: «Каратэ для мастеров, стратегия поединка».
14. Линдер И.Б., Оранский С.А.: «Боевые искусства востока».
15. Марков В.В.: «Организация и методика подготовки судей высокой квалификации в каратэ-до».
16. Матвеев Л.П.: «Проблемы периодизации спортивной тренировки». М.: ФиС, 1965г.
17. Лю Чжин Син: «Китайские боевые искусства».
18. Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов. Под ред. Литвинова Е.Н., Погадаева Г.И.
19. Накаяма М.: «Лучшее каратэ. Основы».
20. Накаяма М.: «Лучшее каратэ. Кумитэ». Т. 1,2.
21. Накаяма М.: «Лучшее каратэ. Полный обзор».
22. Накаяма М.: «Лучшее каратэ. Бассай, Канку».
23. Накаяма М.: «Лучшее каратэ. Ганку, Джион».
24. Накаяма М.: «Лучшее каратэ. Джиттэ, Хангецу, Эмпи».

Список литературы для учащихся

1. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992. – 96 с.

2. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994. – 288 с., ил. + цв. приложения, 32 с.
3. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.
4. Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. – М.: Физкультура и спорт, 1976.