



Департамент образования г. Нижнего Новгорода  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр детского творчества Московского района»  
Коминтерна ул., д. 20 А, г. Нижний Новгород, 603014  
Тел./ факс (8312) 2 24-27-35, 2 24-02-47 [DDT20A@mail.ru](mailto:DDT20A@mail.ru)

Принята на педагогическом совете  
протокол №1  
от «\_3\_» июня 2022 г.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«СПОРТИВНОЕ КАРАТЭ»  
(УГЛУБЛЕННАЯ)**

Физкультурно-спортивной направленности

Для детей с 10 лет  
Срок реализации 3 года

Составитель:  
Сычёв Иван Александрович,  
педагог дополнительного образования

г. Нижний Новгород  
2022 год

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>1. АННОТАЦИЯ К ПРОГРАММЕ .....</b>	<b>3</b>
<b>2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....</b>	<b>4</b>
<b>3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК на 2022-2023 учебный год.....</b>	<b>9</b>
<b>4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН .....</b>	<b>11</b>
<b>5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА.....</b>	<b>12</b>
<b>6. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА .....</b>	<b>16</b>
6.1. учебно-тематический план	
6.2. формы текущего контроля и аттестации	
6.3. планируемые результаты, способы фиксации и демонстрации результатов освоения программы учащимися.	
6.4. условия реализации программы	
<b>7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....</b>	<b>29</b>
<b>8. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.....</b>	<b>32</b>
<b>9. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....</b>	<b>34</b>

## 1. АННОТАЦИЯ

<b>Полное название программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное каратэ»
<b>Направленность</b>	Физкультурно-спортивная
<b>Специализация программы</b>	Обучение высшей технике каратэ, упражнения на силу, выносливость, гибкость, участие в соревнованиях разного уровня, выполнение спортивных разрядов
<b>Основания для разработки программы</b>	Вызвать потребность у молодежи к занятиям спортивно-оздоровительной деятельностью, ведению здорового образа жизни, становлению личности и достижению спортивных результатов.
<b>Организация, предоставившая программу</b>	МБУ ДО «ЦДТ Московского района», г. Н. Новгород, ул. Коминтерна, д. 20А, 224-04-56; ddt20a@mail/ru
<b>Место реализации</b>	СП ДПК «Костер», ул. Московское шоссе 219а, <i>Возможны занятия на базе образовательных учреждений Московского района по договору о сетевой форме реализации ДООП</i>
<b>Составитель программы</b>	Сычѳв Иван Александрович, педагог дополнительного образования
<b>Куратор программы</b>	Кропотина Лариса Борисовна, руководитель структурного подразделения ДПК «Костер»
<b>Формы обучения, виды деятельности по программе</b>	Очная; групповые занятия; теоретическая и практическая деятельность, воспитательные мероприятия
<b>Цель программы</b>	Совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития по средствам занятий. Подготовка морально-волевых качеств спортсмена к спорту высших достижений
<b>Условия достижения цели и задач</b>	Создание условий для реализации приобретаемых знаний, умений и навыков в коллективных выступлениях, создание ситуации успешного освоения двигательных умений и навыков.
<b>Сроки реализации, уровень программы</b>	3 года Углубленный уровень
<b>Официальный язык</b>	Русский
<b>Формы контроля, аттестации</b>	Входной, текущий итоговый контроль, промежуточная аттестация, аттестация по итогам освоения программы <i>Возможна реализация с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий</i>
<b>Условия участия в программе</b>	Добровольное желание детей, по заявлению родителей/законных представителей
<b>Комплектование на текущий год</b>	Гр. 1.1 – 10 чел.

## 2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное каратэ» (углубленная) является программой **физкультурно-спортивной направленности**.

Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2021 года, принятая Правительством Российской Федерации 7 августа 2009г., определяет основные направления развития и значение физической культуры и спорта в стране как создание условий для здорового образа жизни граждан, приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом, повышение массовости физической культуры и спорта, обеспечение доступа к развитой спортивной инфраструктуре, повышение конкурентоспособности российского спорта, пропаганду нравственных ценностей физической культуры и спорта.

Физкультурно-спортивная направленность программы по каратэ обращена на создание условий для физического образования, воспитания и развития, формирование знаний, умений, навыков в области физкультуры и спорта, освоение этапов спортивной деятельности, организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

**Уровень освоения программы** - углубленный. Участие детей в соревнованиях разного уровня способствует их гражданскому становлению, т.к. в эти моменты они представляют лицо города, области, страны. Данная программа содействует более гармоничному развитию воспитанников, предоставляя широкие и разнообразные возможности для их положительной социализации.

**Актуальность.** Физическая культура и спорт призваны сыграть ведущую роль в формировании здорового образа жизни детей, подростков и молодежи, поэтому развитие массового спорта среди детей и молодежи является актуальным и приоритетным направлением молодежной политики.

Состояние здоровья населения страны, особенно молодежи, является важным фактором стабильности государства. Анализ статистических данных здоровья молодого населения нашего города позволяет утверждать, что число хронических заболеваний у детей, особенно с болезнями нервной системы, опорно-двигательной и органов пищеварения не уменьшается. По-прежнему, актуальна проблема детской преступности, наркомании.

Ближайшее социокультурное, бытовое, окружение человека является мощным фактором социализации личности, тем более молодой, не сформировавшейся. Место проживания – это социальная среда, которая способна

существенно влиять на социальные роли молодого человека. Будущее молодого поколения во многом зависит от того, удастся ли создать нравственно-здоровые условия именно в жилых микрорайонах. Все это послужило толчком к разработке образовательной программы.

**Педагогическая целесообразность.** Программа, опираясь на особенности современного этапа развития спорта, охватывает основные методические положения, на основе которых строится рациональная единая педагогическая система многолетней спортивной подготовки и обучения и предусматривает:

- построение процесса подготовки в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельности;
- преемственность технической, тактической, физической, психологической подготовки;
- повышение уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости;
- использование оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность.

На 1 этапе освоения программы перед обучающимися ставится задача укрепления физических качеств с целью успешного усвоения широкого комплекса технических приемов и боевых действий в ката и кумитэ. Важно на данном этапе сформировать мотивацию к целенаправленной многолетней подготовке. Особое внимание уделяется развитию скоростных и скоростно-силовых качеств, координационных способностей, подвижности суставов и гибкости. В технико-тактической подготовке ставится задача овладеть вариативностью выполнения технических приемов и боевых действий и умением их применять в определённых соревновательных ситуациях.

Этап учебно-тренировочной подготовки предусматривает планомерное увеличение тренировочных занятий с большими нагрузками и применения все более специализированных средств и методов тренировки. Значительное место на занятиях занимает индивидуальный подход к обучающимся. Совершенствование техники и тактики проходит в условиях, приближенных к соревновательной деятельности. Учащиеся активно принимают участие в соревнованиях и все чаще ставится задача показать свой лучший результат. Тренировочный процесс строится с учетом индивидуальных особенностей детей. Также внимание уделяется боевой практике с задачей формирования индивидуального стиля боевой деятельности в кумитэ и поиска оптимальных по форме комплексов в ката.

В структуру образовательной программы входят 8 образовательных блоков, каждый из которых реализует отдельную задачу. Все образовательные блоки предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно-практического опыта.

1. Практические занятия (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка)
2. Теоретические занятия
3. Инструкторская и судейская практика
4. Контрольно-переводные испытания
5. Соревновательная практика
6. Восстановительные мероприятия
7. Медицинское обследование
8. Воспитательная работа

**Отличительные особенности.** Уникальность обучения видом спорта каратэ заключается в том, что этот вид единоборства не только развивает физические данные спортсмена, но и вырабатывает в нем важные психологические и моральные качества:

- настойчивость и целеустремленность;
- чувство справедливости;
- вежливость и скромность;
- внимательность и способность быстро оценивать ситуацию;
- быстроту принятия решений и многие другие.

Методика обучения, в представленной в программе, заключается в том, что обучающийся должен не только грамотно и четко применять полученные знания в соревновательной практике, но и осознавать саму логику их следования. Нельзя необдуманно применять то или иное техническое действие на соревнованиях, отработанное на тренировочном занятии. Все зависит от конкретной ситуации в данный момент. Для этого очень широко используется такой метод, как «Моделирование соревновательных ситуаций». Предлагаемая методика заключается в том, чтобы обучающийся мог сам ставить перед собой наивысшую цель своих занятий этим видом спорта, т.е. создать отличную мотивацию.

Также важным отличительным аспектом реализации программы является психологический блок работы с детьми: от групповых занятий на сплочение коллектива до индивидуальных.

Психологическая подготовка предусматривает в первую очередь воспитание волевых качеств, формирование личности спортсмена, межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психологических качеств. Волевые качества совершенствуются в процессе преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для того чтобы их преодолеть, используются необычные для спортсмена волевые напряжения.

### **Цель программы:**

Создание условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий каратэ

### **Задачи:**

#### **Образовательные:**

1. Обучить более сложным техническим элементам каратэ; закрепить максимальной эффективности в технике посредством внедрения её в специальные физические упражнения направленные на развитие силы и скорости;
2. Изучить возможные ситуации во время ведения поединка и применение в них изученной техники
3. Обучить дыхательным упражнениям.
4. Обучить упражнениям на растяжку и расслабление.

#### **Развивающие:**

1. Развивать творческие способности, логическое мышление, умение анализировать и принимать самостоятельное решение.
2. Развивать такие физические качества как сила, быстрота, гибкость, выносливость, точность движений и ловкость.
3. Развивать и тренировать внимательность и концентрацию.

#### **Воспитательные:**

1. Воспитывать культуру поведения.
2. Учить уважению к старшим, сверстникам, ко всему окружающему миру.
3. Воспитывать целеустремленность, трудолюбие, творческую активность.

4. Воспитывать чувство ответственности за полученное задание, чувство взаимопомощи и поддержки в коллективе.

**Возраст детей:** с 10 лет до 17 лет.

Учащиеся должны иметь медицинскую справку, позволяющую заниматься каратэ-до. Таким образом, создаются оптимальные условия для тренировочных занятий, которые обеспечивают безопасность учебного процесса.

На занятиях сначала происходит объяснение и усвоение теоретических знаний, а затем разучивание и совершенствование через практические занятия.

### **Режим занятий.**

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часа,

Продолжительность занятия 1ч

Для успешного выполнения программы используются многообразные формы и методы работы.

### **Формы обучения и виды занятий по программе.**

Форма обучения – очная.

В ходе обучения детей проводятся групповые занятия – тренировки.

Данная форма организации занятий выбрана неслучайно: она позволяет проводить занятия с группой обучающихся разного уровня подготовки.

Также применяются и нетрадиционные формы проведения занятий: соревнования, показательные выступления, спортивные праздники.

При реализации данной ДООП могут реализовываться **дистанционные образовательные технологии**, электронное обучение с учетом требований.

Основная форма организации учебной деятельности — групповая. Состав группы — постоянный. Обучающиеся занимаются два раза в неделю по 1 академическому часу. Академический час – 30 минут. При реализации дистанционной формы обучения занятия проводятся по специальному расписанию.

При организации образовательного процесса с применением дистанционных образовательных технологий учитываются возрастные особенности обучающихся.

При организации обучения с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий обеспечивается регулярная дистанционная связь с обучающимися и родителями (законными представителями) для информирования о ходе реализации дополнительной



образовательной программы с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения, расписанием занятий.

Электронное и дистанционное обучение, осуществляемое с помощью компьютерных телекоммуникаций, может иметь следующие способы передачи информации на занятиях в дополнительном образовании детей (ДОД): Чат-занятия - учебные занятия, осуществляемые с использованием чаттехнологий. Чат-занятия проводятся синхронно, то есть все участники имеют одновременный доступ к чату. Веб-занятия – дистанционные уроки, игры, творческие работы, практикумы и другие формы учебных занятий, проводимых с помощью средств телекоммуникаций и других возможностей Интернета. Также существуют формы дистанционного обучения, при котором учебные материалы высылаются обучающимся почтой. Мультимедийное представление учебной информации даёт возможность обучающемуся по своему усмотрению иллюстрировать изучаемый текст, сделав его более удобным для освоения.

### **Срок реализации программы - 3 года**

Программа предназначена для детей с 10 лет.

Набор производится с начало учебного года с медицинскими справками.

### **Предполагаемые результаты:**

**К концу 1 года** обучения обладают следующими знаниями и умениями:

1. Знание высших технических элементов спортивного каратэ:
  - техника бросков
  - техника сложносочетаемых ударных связок
  - удары руками и ногами
2. Развитую физическую подготовку:
  - простейшие общеразвивающие упражнения на высоком уровне выполнения
3. Дыхание в спортивном каратэ:
  - дыхательные упражнения
  - правильно стоять и перемещаться в стойках
  - выполнять блоки и уклоны

**К концу 2 года** обучения обладают следующими знаниями и умениями:

1. Знание соревновательной техники спортивного каратэ:
  - техника стоек
  - техника блоков и уклонов
  - удары руками и ногами в оцениваемые зоны
  - комбинационная техника
  - Ката Пинан ендан, пинан годан

## 2. Развитую физическую подготовку::

- простейшие общеразвивающие упражнения на высоком уровне выполнения

## 3. Дыхание в спортивном каратэ

- дыхательные упражнения
- правильно стоять и перемещаться в стойках
- выполнять блоки и уклоны
- выполнять удары руками и ногами из различных положений
- выполнять ката Пинан ендан, пинан годан на соревновательном уровне

**К концу 3 года обучения** обладают следующими знаниями и умениями:

### 1. Знание и умение применять продвинутую технику спортивного каратэ, как на соревнованиях так и в целях самообороны

- техника стоек и перемещений
- техника блоков и уклонов
- удары руками и ногами из сложных положений
- удары в атаке и встречные действия
- ударные комбинация сложного уровня в сочетании с бросковой техникой

### 2. Комбинационную технику:

### 3. Ката – знание и умение выполнять на соревновательном уровне высшие ката

### 4. Кумитэ – знание правил и умение применять свои навыки в различных стилях и направлениях боевых искусств

### 5. Физическая подготовка и специальная физическая подготовка на высоком уровне

### 6. Дыхание в спортивном каратэ

- простейший комплекс дыхательных упражнений
- уверенно стоять и перемещаться в стойках
- правильно и быстро выполнять блоки
- правильно выполнять удары руками и ногами
- уметь применять дыхательную технику в стрессовых ситуациях

## **1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК на 2022-2023 учебный год**

### **3.1 Продолжительность учебного года: 52 недели, включая:**

36 недель (с 01.09.2022г. по 31.05.2023г.) согласно календарному плану учебных занятий по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе;

16 недель - с 01.06.2022г. по 31.08.2023г., согласно плану воспитательных мероприятий по реализации программы, не предусмотренных расписанием, включая каникулярные периоды (за исключением периода государственного отпуска педагога).

### **3.2 Сроки проведения каникул:**

осенние с 31.10.2022 по 08.11.2022 - 8 дней

зимние с 26.12.2021 по 09.01.2023 – 14 дней

весенние с 20.03.2023 по 28.03.2023 – 8 дней

дополнительно каникулы для 1 классов с 07.02. 2023 по 13.02.2023

летние каникулы с 01.06.2023 по 31.09.2023-91 дня.

### **3.3 Организационный период комплектования**

с 01.09. по 15.09.2022 г. для групп 1 года обучения при наличии вакансий.

Группа	количество учебных часов в неделю	количество учебных недель	количество учебных часов в год, включая контроль и аттестацию	продолжительность занятий	даты аттестации
1.1.	3	36	108	1рх 45 мин. х 3 раза в неделю	1 полугодие 24.12.2021  2 полугодие 27.05.2022
2.1.	3	36	108	1рх 45 мин. х 3 раза в неделю	1 полугодие 24.12.2021  2 полугодие 27.05.2022
<b>ИТОГО</b>	<b>6</b>	<b>36</b>	<b>216</b>		

### **3.5. Выходные дни в связи с общегосударственными праздниками (нерабочими праздничными днями в Российской Федерации) являются:**

1,2,3,4,5,6 и 8 января – новогодние каникулы;

7 января – Рождество Христово;

23 февраля – День защитника Отечества;

8 марта – Международный женский день;

1 мая – Праздник Весны и Труда;

9 мая – День Победы;

12 июня – День России;

4 ноября – День народного единства.

### **3.6. корректировка календарного графика**

Корректировка календарного учебного графика производится в календарном плане для каждой группы.

Основаниями для корректировки являются:

- учет праздничных дней;
- больничный лист/учебный или административный отпуск педагога;
- перенос учебных периодов, сроков аттестации в связи с возникающими образовательными ситуациями;
- приказ по учреждению об изменении в календарном графике.

#### 4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
1	Вводное занятие	Вводное занятие	Вводное занятие.
2	Дыхание в спортивном каратэ Простейшие дыхательные упражнения.	Дыхание в спортивном каратэ Изучение простейших дыхательных упражнений	Дыхание в спортивном каратэ Изучение и совершенствование дыхательного комплекса «Ибуки»
3	Изучение продвинутой техники спортивного каратэ	Изучение продвинутой техники спортивного каратэ	Изучение продвинутой техники спортивного каратэ. применение в соревновательном опыте
4	Общая физическая подготовка	Общая физическая подготовка	Общая физическая подготовка
5	Контрольные испытания	Контрольные испытания	Технические комплексы - ката
6	Соревнования	Соревнования	Соревнования
7	Психологическая и морально-волевая подготовка	Психологическая и морально-волевая подготовка	Психологическая и морально-волевая подготовка
8	Контрольные испытания	Контрольные испытания	Контрольные испытания
9	Участие в соревнованиях.	Участие в соревнованиях.	Участие в соревнованиях.
	<b>ИТОГО: 108 часов, теория – 2, практика – 104, из них: аттестация - 2</b>	<b>ИТОГО: 108 часов, теория – 2, практика – 104, из них аттестация - 2</b>	<b>ИТОГО: 108 часов, теория – 2, практика – 104, из них аттестация – 2</b>

#### Формы контроля и аттестации

*Предварительный контроль* осуществляется в начале учебного года, для определения исходного уровня физического развития, состояния здоровья, функциональных возможностей и динамики общей физической подготовленности учащихся.

*Промежуточный контроль* осуществляется в середине учебного года, для оценки приобретенных навыков, освоения умений и тактик индивидуального действия, с использованием комплекса контрольных упражнений по общей физической и технико-тактической подготовленности (пояса), с учетом показателей тренировочной и соревновательной деятельности, а так же выполнение квалификационных требований системы поясов.

#### Система отслеживания и оценивания результатов

В систему отслеживания и оценивания результатов входят: мониторинг результатов обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Каратэ-до», **промежуточная и итоговая аттестация, которая** проводится 2 раза в год

(декабрь, май) с целью, отслеживания результативности обучения обучающихся по программе.

**Итоговая аттестация** учащихся осуществляется для оценки приобретенных навыков, выполнения контрольных нормативов по общей физической подготовке для всех групп, а также выполнение квалификационных требований системы поясов, контрольные нормативы по ОФП,

Аттестация может проводиться в следующих формах: итоговое контрольное занятие, зачет, соревнования.

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Занятие 1. Вводное занятие

*Теория*

Инструктаж по ТБ.

Занятия 2-24

1. Дыхание в спортивном каратэ

*Практика*

Простейшие дыхательные упражнения

2. Основы продвинутой техники спортивного каратэ

*Практика*

Изучение обманных действий, сложных ударных комбинаций

3. Физическая подготовка

*Практика*

Отработка простейших упражнений. ОФП

Занятие

Контрольные испытания

*Практика*

Сдача нормативов ОФП, техники ката

Занятия 26–48

1. Дыхание в спортивном каратэ

*Практика*

совершенствование простейших дыхательных упражнений.

2. Основы продвинутой техники спортивного каратэ

*Практика*

Изучение обманных действий, сложных ударных комбинаций

3. Физическая подготовка

*Практика*

совершенствование простейших упражнений. ОФП

Занятия 49-72

1. Дыхание в спортивном каратэ

*Практика*

Совершенствование простейших дыхательных упражнений.

2. Основы продвинутой техники спортивного каратэ

*Практика*

Изучение обманных действий, сложных ударных комбинаций , в сочетании с бросковой техникой

3. Физическая подготовка

*Практика*

Совершенствование простейших упражнений. ОФП., СФП

Занятие 73

Контрольные испытания

*Практика*

Сдача нормативов ОФП, техники ката, поединков кумитэ

Занятия 74-96

1. Основы продвинутой техники спортивного каратэ

*Практика*

Совершенствование обманных действий, сложных ударных комбинаций , в сочетании с бросковой техникой

2. физическая подготовка.

*Практика*

Совершенствование простейших упражнений. ОФП., СФП

Занятия 97-106

1. Основы продвинутой техники спортивного каратэ

*Практика*

Совершенствование обманных действий, сложных ударных комбинаций , в сочетании с бросковой техникой

2. физическая подготовка.

Занятие 106- 108

Контрольные испытания

*Практика*

Сдача нормативов ОФП, техники ката, поединков кумитэ

Подведение итогов за год.

## 2 год обучения

Занятие 1. Вводное занятие

*Теория*

Инструктаж по ТБ.

Занятия 2-24

1. Дыхание в спортивном каратэ

*Практика*

Простейшие дыхательные упражнения

2. Основы продвинутой техники спортивного каратэ

*Практика*

Изучение обманных действий, сложных ударных комбинаций

3. Физическая подготовка



*Практика*

Отработка простейших упражнений. ОФП

Занятие

Промежуточная аттестация

*Практика*

Сдача нормативов ОФП, техники ката

Занятия 26–48

1. Дыхание в спортивном каратэ

*Практика*

совершенствование простейших дыхательных упражнений.

2. Основы продвинутой техники спортивного каратэ

*Практика*

Изучение обманных действий, сложных ударных комбинаций

3. Физическая подготовка

*Практика*

совершенствование простейших упражнений. ОФП

Занятия 49-72

1. Дыхание в спортивном каратэ

*Практика*

Совершенствование простейших дыхательных упражнений.

2. Основы продвинутой техники спортивного каратэ

*Практика*

Изучение обманных действий, сложных ударных комбинаций , в сочетании с бросковой техникой

3. Физическая подготовка

*Практика*

Совершенствование простейших упражнений. ОФП., СФП

Занятие 73

Контрольные испытания

*Практика*

Сдача нормативов ОФП, техники ката, поединок кумитэ

Занятия 74-96

1. Основы продвинутой техники спортивного каратэ

*Практика*

Совершенствование обманных действий, сложных ударных комбинаций , в сочетании с бросковой техникой

2. физическая подготовка.

*Практика*

Совершенствование простейших упражнений. ОФП., СФП

Занятия 97-106

1. Основы продвинутой техники спортивного каратэ

*Практика*

Совершенствование обманных действий, сложных ударных комбинаций , в сочетании с бросковой техникой

2. физическая подготовка.

Занятие 106- 108

Контрольные испытания

*Практика*

Сдача нормативов ОФП, техники ката, поединков кумитэ

Подведение итогов за год.

### 3 год обучения

Занятие 1

Вводное.

*Теория*

Режим тренировок. План и направление работы. Инструктаж по технике безопасности.

Занятия 2-24

1. Дыхание в спортивном каратэ

*Практика*

Простейшие дыхательные упражнения

2. Основы продвинутой техники спортивного каратэ

*Практика*

Изучение обманных действий, сложных ударных комбинаций

3. Физическая подготовка

*Практика*

Отработка простейших упражнений. ОФП

4. Промежуточная аттестация

Занятия 26–48

1. Дыхание в спортивном каратэ

*Практика*

совершенствование простейших дыхательных упражнений.

2. Основы продвинутой техники спортивного каратэ

*Практика*

Изучение обманных действий, сложных ударных комбинаций

3. Физическая подготовка

*Практика*

совершенствование простейших упражнений.ОФП

Занятия 49-72

1. Дыхание в спортивном каратэ

*Практика*

Совершенствование простейших дыхательных упражнений.

2. Основы продвинутой техники спортивного каратэ

*Практика*

Изучение обманных действий, сложных ударных комбинаций , в сочетании с бросковой техникой

3. Физическая подготовка

*Практика*

Совершенствование простейших упражнений. ОФП., СФП

Занятие 73

Промежуточная аттестация

*Практика*

Сдача нормативов ОФП, техники ката, поединок кумитэ

Занятия 74-96

1. Основы продвинутой техники спортивного каратэ

*Практика*

Совершенствование обманных действий, сложных ударных комбинаций , в сочетании с бросковой техникой

2. физическая подготовка.

*Практика*

Совершенствование простейших упражнений. ОФП., СФП

Занятия 97-106

1. Основы продвинутой техники спортивного каратэ

*Практика*

Совершенствование обманных действий, сложных ударных комбинаций , в сочетании с бросковой техникой

2. физическая подготовка.

Занятие 106- 108

Контрольные испытания

*Практика*

Сдача нормативов ОФП,техники ката

Подведение итогов за год.

## 6. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### 6.1. Учебно-тематический план, содержание, формы контроля, формы аттестации.

#### Гр. 1.1

№ занятия	Дата	Содержание теоретических и практических занятий	Теория	Практика
1.		Вводное План и направление работы. Инструктаж по ТБ.	1	
2.		Дыхание в спортивном каратэ Простейшие дыхательные упражнения	1	
3.		Дыхание в спортивном каратэ Простейшие дыхательные упражнения		1
4.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Изучение обманных действий, сложных ударных комбинаций		1
5.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Изучение обманных действий, сложных ударных комбинаций		1
6.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Изучение обманных действий, сложных ударных комбинаций		1
7.		Физическая подготовка Отработка простейших упражнений. ОФП		1
8.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Изучение обманных действий, сложных ударных комбинаций		1
9.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Изучение обманных действий, сложных ударных комбинаций		1
10.		Физическая подготовка Отработка простейших упражнений. ОФП		1
11.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Изучение обманных действий, сложных ударных комбинаций		1
12.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Изучение обманных действий, сложных ударных комбинаций		1
13.		Физическая подготовка Отработка простейших упражнений. ОФП		1
14.		Физическая подготовка Отработка простейших упражнений. ОФП		1
15.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ		1

		Изучение обманных действий, сложных ударных комбинаций		
16.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Изучение обманных действий, сложных ударных комбинаций		1
17.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Изучение обманных действий, сложных ударных комбинаций		1
18.		Физическая подготовка Отработка простейших упражнений. ОФП		1
19.		Физическая подготовка Отработка простейших упражнений. ОФП		1
20.		Физическая подготовка Отработка простейших упражнений. ОФП		1
21.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Изучение обманных действий, сложных ударных комбинаций		1
22.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Изучение обманных действий, сложных ударных комбинаций		1
23.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Изучение обманных действий, сложных ударных комбинаций		1
24.		Промежуточная аттестация Сдача нормативов ОФП, техники ката		1
25.		Дыхание в спортивном каратэ Совершенствование простейших дыхательных упражнений.		1
26.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Изучение обманных действий, сложных ударных комбинаций		1
27.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Изучение обманных действий, сложных ударных комбинаций		1
28.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Изучение обманных действий, сложных ударных комбинаций		1
29.		Физическая подготовка Совершенствование простейших упражнений. ОФП		1
30.		Физическая подготовка Совершенствование простейших упражнений. ОФП		1
31.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Изучение обманных действий, сложных ударных комбинаций		1
32.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Изучение обманных действий, сложных ударных комбинаций		1
33.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Изучение обманных действий, сложных ударных комбинаций		1

34.		Физическая подготовка Совершенствование простейших упражнений.ОФП		1
35.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Изучение обманных действий, сложных ударных комбинаций		1
36.		Физическая подготовка Совершенствование простейших упражнений.ОФП		1
37.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Изучение обманных действий, сложных ударных комбинаций		1
38.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Изучение обманных действий, сложных ударных комбинаций		1
39.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Изучение обманных действий, сложных ударных комбинаций		1
40.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Изучение обманных действий, сложных ударных комбинаций		1
41.		Физическая подготовка Совершенствование простейших упражнений.ОФП		1
42.		Физическая подготовка Совершенствование простейших упражнений.ОФП		1
43.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Изучение обманных действий, сложных ударных комбинаций		1
44.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Изучение обманных действий, сложных ударных комбинаций		1
45.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Изучение обманных действий, сложных ударных комбинаций		1
46.		Физическая подготовка Совершенствование простейших упражнений.ОФП		1
47.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Изучение обманных действий, сложных ударных комбинаций		1
48.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Изучение обманных действий, сложных ударных комбинаций		1
49.		Дыхание в спортивном каратэ Совершенствование простейших дыхательных упражнений.		1
50.		Контрольные испытания Сдача нормативов ОФП, техники ката		1
51.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Изучение обманных действий, сложных ударных комбинаций , в сочетании с бросковой техникой		1
52.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Изучение обманных действий, сложных ударных комбинаций , в сочетании с бросковой техникой		1
53.		Физическая подготовка Совершенствование простейших упражнений. ОФП.,		1

		СФП		
54.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Изучение обманных действий, сложных ударных комбинаций , в сочетании с бросковой техникой		1
55.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Изучение обманных действий, сложных ударных комбинаций , в сочетании с бросковой техникой		1
56.		Физическая подготовка Совершенствование простейших упражнений. ОФП., СФП		1
57.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Изучение обманных действий, сложных ударных комбинаций , в сочетании с бросковой техникой		1
58.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Изучение обманных действий, сложных ударных комбинаций , в сочетании с бросковой техникой		1
59.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Изучение обманных действий, сложных ударных комбинаций , в сочетании с бросковой техникой		1
60.		Физическая подготовка Совершенствование простейших упражнений. ОФП., СФП		1
61.		Физическая подготовка Совершенствование простейших упражнений. ОФП., СФП		1
62.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Изучение обманных действий, сложных ударных комбинаций , в сочетании с бросковой техникой		1
63.		Физическая подготовка Совершенствование простейших упражнений. ОФП., СФП		1
64.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Изучение обманных действий, сложных ударных комбинаций , в сочетании с бросковой техникой		1
65.		Физическая подготовка Совершенствование простейших упражнений. ОФП., СФП		1
66.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Изучение обманных действий, сложных ударных комбинаций , в сочетании с бросковой техникой		1
67.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Изучение обманных действий, сложных ударных комбинаций , в сочетании с бросковой техникой		1
68.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ		1

		Изучение обманных действий, сложных ударных комбинаций , в сочетании с бросковой техникой		
69.		Физическая подготовка Совершенствование простейших упражнений. ОФП., СФП		1
70.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Изучение обманных действий, сложных ударных комбинаций , в сочетании с бросковой техникой		1
71.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Изучение обманных действий, сложных ударных комбинаций , в сочетании с бросковой техникой		1
72.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Изучение обманных действий, сложных ударных комбинаций , в сочетании с бросковой техникой		1
73.		Промежуточная аттестация Сдача нормативов ОФП, техники ката, поединков кумитэ		1
74.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Совершенствование обманных действий, сложных ударных комбинаций , в сочетании с бросковой техникой		1
75.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Совершенствование обманных действий, сложных ударных комбинаций , в сочетании с бросковой техникой		1
76.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Совершенствование обманных действий, сложных ударных комбинаций , в сочетании с бросковой техникой		1
77.		Физическая подготовка Совершенствование простейших упражнений. ОФП., СФП		1
78.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Совершенствование обманных действий, сложных ударных комбинаций , в сочетании с бросковой техникой		1
79.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Совершенствование обманных действий, сложных ударных комбинаций , в сочетании с бросковой техникой		1
80.		Физическая подготовка Совершенствование простейших упражнений. ОФП., СФП		1
81.		Физическая подготовка Совершенствование простейших упражнений. ОФП., СФП		1



82.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Совершенствование обманных действий, сложных ударных комбинаций , в сочетании с бросковой техникой		1
83.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Совершенствование обманных действий, сложных ударных комбинаций , в сочетании с бросковой техникой		1
84.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Совершенствование обманных действий, сложных ударных комбинаций , в сочетании с бросковой техникой		1
85.		Физическая подготовка Совершенствование простейших упражнений. ОФП., СФП		1
86.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Совершенствование обманных действий, сложных ударных комбинаций , в сочетании с бросковой техникой		1
87.		Физическая подготовка Совершенствование простейших упражнений. ОФП., СФП		1
88.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Совершенствование обманных действий, сложных ударных комбинаций , в сочетании с бросковой техникой		1
89.		Физическая подготовка Совершенствование простейших упражнений. ОФП., СФП		1
90.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Совершенствование обманных действий, сложных ударных комбинаций , в сочетании с бросковой техникой		1
91.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Совершенствование обманных действий, сложных ударных комбинаций , в сочетании с бросковой техникой		1
92.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Совершенствование обманных действий, сложных ударных комбинаций , в сочетании с бросковой техникой		1
93.		Физическая подготовка Совершенствование простейших упражнений. ОФП., СФП		1
94.		Физическая подготовка Совершенствование простейших упражнений. ОФП., СФП		1

95.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Совершенствование обманных действий, сложных ударных комбинаций , в сочетании с бросковой техникой		1
96.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Совершенствование обманных действий, сложных ударных комбинаций , в сочетании с бросковой техникой		1
97.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Совершенствование обманных действий, сложных ударных комбинаций , в сочетании с бросковой техникой		1
98.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Совершенствование обманных действий, сложных ударных комбинаций , в сочетании с бросковой техникой		1
99.		Физическая подготовка Совершенствование простейших упражнений. ОФП., СФП		1
100.		Физическая подготовка Совершенствование простейших упражнений. ОФП., СФП		1
101.		Физическая подготовка Совершенствование простейших упражнений. ОФП., СФП		1
102.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Совершенствование обманных действий, сложных ударных комбинаций , в сочетании с бросковой техникой		1
103.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Совершенствование обманных действий, сложных ударных комбинаций , в сочетании с бросковой техникой		1
104.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Совершенствование обманных действий, сложных ударных комбинаций , в сочетании с бросковой техникой		1
105.		Физическая подготовка Совершенствование простейших упражнений. ОФП., СФП		1
106.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Совершенствование обманных действий, сложных ударных комбинаций , в сочетании с бросковой техникой		1
107.		Контрольные испытания		1

		Сдача нормативов ОФП, техники ката		
108.		Контрольные испытания Сдача нормативов ОФП, техники ката Подведение итогов года		1

## Гр. 2.1

## Гр. 1.1

№ занятия	Дата	Содержание теоретических и практических занятий	Теория	Практика
1.		Вводное План и направление работы. Инструктаж по ТБ.	1	
2.		Дыхание в спортивном каратэ Простейшие дыхательные упражнения	1	
3.		Дыхание в спортивном каратэ Простейшие дыхательные упражнения		1
4.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Изучение обманных действий, сложных ударных комбинаций		1
5.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Изучение обманных действий, сложных ударных комбинаций		1
6.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Изучение обманных действий, сложных ударных комбинаций		1
7.		Физическая подготовка Отработка простейших упражнений. ОФП		1
8.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Изучение обманных действий, сложных ударных комбинаций		1
9.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Изучение обманных действий, сложных ударных комбинаций		1
10.		Физическая подготовка Отработка простейших упражнений. ОФП		1
11.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Изучение обманных действий, сложных ударных комбинаций		1
12.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Изучение обманных действий, сложных ударных комбинаций		1
13.		Физическая подготовка Отработка простейших упражнений. ОФП		1
14.		Физическая подготовка		1

		Отработка простейших упражнений. ОФП		
15.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Изучение обманных действий, сложных ударных комбинаций		1
16.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Изучение обманных действий, сложных ударных комбинаций		1
17.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Изучение обманных действий, сложных ударных комбинаций		1
18.		Физическая подготовка Отработка простейших упражнений. ОФП		1
19.		Физическая подготовка Отработка простейших упражнений. ОФП		1
20.		Физическая подготовка Отработка простейших упражнений. ОФП		1
21.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Изучение обманных действий, сложных ударных комбинаций		1
22.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Изучение обманных действий, сложных ударных комбинаций		1
23.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Изучение обманных действий, сложных ударных комбинаций		1
24.		Промежуточная аттестация Сдача нормативов ОФП, техники ката		1
25.		Дыхание в спортивном каратэ Совершенствование простейших дыхательных упражнений.		1
26.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Изучение обманных действий, сложных ударных комбинаций		1
27.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Изучение обманных действий, сложных ударных комбинаций		1
28.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Изучение обманных действий, сложных ударных комбинаций		1
29.		Физическая подготовка Совершенствование простейших упражнений. ОФП		1
30.		Физическая подготовка Совершенствование простейших упражнений. ОФП		1
31.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Изучение обманных действий, сложных ударных комбинаций		1
32.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Изучение обманных действий, сложных ударных комбинаций		1

33.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Изучение обманных действий, сложных ударных комбинаций		1
34.		Физическая подготовка Совершенствование простейших упражнений.ОФП		1
35.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Изучение обманных действий, сложных ударных комбинаций		1
36.		Физическая подготовка Совершенствование простейших упражнений.ОФП		1
37.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Изучение обманных действий, сложных ударных комбинаций		1
38.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Изучение обманных действий, сложных ударных комбинаций		1
39.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Изучение обманных действий, сложных ударных комбинаций		1
40.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Изучение обманных действий, сложных ударных комбинаций		1
41.		Физическая подготовка Совершенствование простейших упражнений.ОФП		1
42.		Физическая подготовка Совершенствование простейших упражнений.ОФП		1
43.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Изучение обманных действий, сложных ударных комбинаций		1
44.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Изучение обманных действий, сложных ударных комбинаций		1
45.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Изучение обманных действий, сложных ударных комбинаций		1
46.		Физическая подготовка Совершенствование простейших упражнений.ОФП		1
47.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Изучение обманных действий, сложных ударных комбинаций		1
48.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Изучение обманных действий, сложных ударных комбинаций		1
49.		Дыхание в спортивном каратэ Совершенствование простейших дыхательных упражнений.		1
50.		Контрольные испытания Сдача нормативов ОФП, техники ката		1
51.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Изучение обманных действий, сложных ударных комбинаций , в сочетании с бросковой техникой		1
52.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Изучение обманных действий, сложных ударных		1

		комбинаций , в сочетании с бросковой техникой		
53.		Физическая подготовка Совершенствование простейших упражнений. ОФП., СФП		1
54.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Изучение обманных действий, сложных ударных комбинаций , в сочетании с бросковой техникой		1
55.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Изучение обманных действий, сложных ударных комбинаций , в сочетании с бросковой техникой		1
56.		Физическая подготовка Совершенствование простейших упражнений. ОФП., СФП		1
57.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Изучение обманных действий, сложных ударных комбинаций , в сочетании с бросковой техникой		1
58.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Изучение обманных действий, сложных ударных комбинаций , в сочетании с бросковой техникой		1
59.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Изучение обманных действий, сложных ударных комбинаций , в сочетании с бросковой техникой		1
60.		Физическая подготовка Совершенствование простейших упражнений. ОФП., СФП		1
61.		Физическая подготовка Совершенствование простейших упражнений. ОФП., СФП		1
62.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Изучение обманных действий, сложных ударных комбинаций , в сочетании с бросковой техникой		1
63.		Физическая подготовка Совершенствование простейших упражнений. ОФП., СФП		1
64.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Изучение обманных действий, сложных ударных комбинаций , в сочетании с бросковой техникой		1
65.		Физическая подготовка Совершенствование простейших упражнений. ОФП., СФП		1
66.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Изучение обманных действий, сложных ударных комбинаций , в сочетании с бросковой техникой		1
67.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Изучение обманных действий, сложных ударных		1

		комбинаций , в сочетании с бросковой техникой		
68.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Изучение обманных действий, сложных ударных комбинаций , в сочетании с бросковой техникой		1
69.		Физическая подготовка Совершенствование простейших упражнений. ОФП., СФП		1
70.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Изучение обманных действий, сложных ударных комбинаций , в сочетании с бросковой техникой		1
71.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Изучение обманных действий, сложных ударных комбинаций , в сочетании с бросковой техникой		1
72.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Изучение обманных действий, сложных ударных комбинаций , в сочетании с бросковой техникой		1
73.		Промежуточная аттестация Сдача нормативов ОФП, техники ката, поединков кумитэ		1
74.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Совершенствование обманных действий, сложных ударных комбинаций , в сочетании с бросковой техникой		1
75.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Совершенствование обманных действий, сложных ударных комбинаций , в сочетании с бросковой техникой		1
76.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Совершенствование обманных действий, сложных ударных комбинаций , в сочетании с бросковой техникой		1
77.		Физическая подготовка Совершенствование простейших упражнений. ОФП., СФП		1
78.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Совершенствование обманных действий, сложных ударных комбинаций , в сочетании с бросковой техникой		1
79.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Совершенствование обманных действий, сложных ударных комбинаций , в сочетании с бросковой техникой		1
80.		Физическая подготовка Совершенствование простейших упражнений. ОФП., СФП		1

81.		Физическая подготовка Совершенствование простейших упражнений. ОФП., СФП		1
82.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Совершенствование обманных действий, сложных ударных комбинаций , в сочетании с бросковой техникой		1
83.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Совершенствование обманных действий, сложных ударных комбинаций , в сочетании с бросковой техникой		1
84.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Совершенствование обманных действий, сложных ударных комбинаций , в сочетании с бросковой техникой		1
85.		Физическая подготовка Совершенствование простейших упражнений. ОФП., СФП		1
86.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Совершенствование обманных действий, сложных ударных комбинаций , в сочетании с бросковой техникой		1
87.		Физическая подготовка Совершенствование простейших упражнений. ОФП., СФП		1
88.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Совершенствование обманных действий, сложных ударных комбинаций , в сочетании с бросковой техникой		1
89.		Физическая подготовка Совершенствование простейших упражнений. ОФП., СФП		1
90.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Совершенствование обманных действий, сложных ударных комбинаций , в сочетании с бросковой техникой		1
91.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Совершенствование обманных действий, сложных ударных комбинаций , в сочетании с бросковой техникой		1
92.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Совершенствование обманных действий, сложных ударных комбинаций , в сочетании с бросковой техникой		1
93.		Физическая подготовка Совершенствование простейших упражнений. ОФП., СФП		1



94.		Физическая подготовка Совершенствование простейших упражнений. ОФП., СФП		1
95.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Совершенствование обманных действий, сложных ударных комбинаций , в сочетании с бросковой техникой		1
96.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Совершенствование обманных действий, сложных ударных комбинаций , в сочетании с бросковой техникой		1
97.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Совершенствование обманных действий, сложных ударных комбинаций , в сочетании с бросковой техникой		1
98.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Совершенствование обманных действий, сложных ударных комбинаций , в сочетании с бросковой техникой		1
99.		Физическая подготовка Совершенствование простейших упражнений. ОФП., СФП		1
100.		Физическая подготовка Совершенствование простейших упражнений. ОФП., СФП		1
101.		Физическая подготовка Совершенствование простейших упражнений. ОФП., СФП		1
102.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Совершенствование обманных действий, сложных ударных комбинаций , в сочетании с бросковой техникой		1
103.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Совершенствование обманных действий, сложных ударных комбинаций , в сочетании с бросковой техникой		1
104.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Совершенствование обманных действий, сложных ударных комбинаций , в сочетании с бросковой техникой		1
105.		Физическая подготовка Совершенствование простейших упражнений. ОФП., СФП		1

106.		Основы продвинутой техники спортивного каратэ Совершенствование обманных действий, сложных ударных комбинаций , в сочетании с бросковой техникой		1
107.		Контрольные испытания Сдача нормативов ОФП, техники ката		1
108.		Контрольные испытания Сдача нормативов ОФП, техники ката Подведение итогов года		1

## 6.2 Формы текущего контроля и аттестации

Педагогический контроль осуществляется для проверки и оценки уровня физической подготовки, приобретенных навыков и освоения умений и тактик индивидуального действия воспитанников, через систему контрольных тренировок, тестов, показательных выступлений, спортивных соревнований, а так же сдачи квалификационных экзамена (очередной аттестации) на соответствующий уровень подготовленности занимающихся.

*Предварительный контроль* осуществляется в начале учебного года, для определения исходного уровня физического развития, состояния здоровья, функциональных возможностей и динамики общей физической подготовленности учащихся.

*Промежуточный контроль* осуществляется в середине учебного года, для оценки приобретенных навыков, освоения умений и тактик индивидуального действия, с использованием комплекса контрольных упражнений по общей физической и технико-тактической подготовленности (пояса), с учетом показателей тренировочной и соревновательной деятельности, а так же выполнение квалификационных требований системы поясов.

### **Система отслеживания и оценивания результатов**

В систему отслеживания и оценивания результатов входят: мониторинг результатов обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Каратэ-до»,

- **промежуточная и**
- **итоговая аттестация.**

Мониторинг результатов обучения обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе проводится 2 раза в год (декабрь, май) с целью, отслеживания результативности обучения обучающихся по программе.

Аттестация может проводиться в следующих формах: итоговое контрольное занятие, зачет, соревнования.

**Итоговая аттестация** учащихся осуществляется для оценки приобретенных навыков, выполнения контрольных нормативов по общей физической подготовке для всех групп, а также выполнение квалификационных требований системы поясов, контрольные нормативы по ОФП,

При оценке результативности освоения образовательной программы учитывается участие в соревнованиях различного уровня,

### **6.3 Планируемые результаты, способы фиксации и демонстрации результатов освоения программы учащимися.**

В результате занятий воспитанники будут ловкими, выносливыми, физически развитыми и научатся быстро реагировать в экстремальной ситуации. Они будут иметь представление о базовой технике традиционных японских боевых искусств, знать ее и уметь выполнять.

Каждый из воспитанников попробует себя на соревнованиях, а лучшие станут чемпионами, при этом останутся скромными и всегда готовыми прийти на помощь. Все виды боевых искусств можно применять для самообороны, но целью их является самосовершенствование, самопознание. Заниматься боевыми искусствами означает жить насыщенной, полноценной жизнью.

**Основными формами фиксации образовательных результатов выступают:**

- журнал посещаемости занятий;
- протоколы соревнований и экзаменов на ученические пояса;
- портфолио учащихся с личными и групповыми достижениями в области традиционного каратэ-до;
- дипломы за участие в соревнованиях;
- личная карточка спортсмена;
- видеозапись занятий, показательных выступлений учащихся;
- фотографии учащихся с соревнований, фестивалей, показательных выступлений и открытых занятий;
- сертификаты о присвоении ученических поясов «кю».
- отзывы учащихся и родителей;

### **6.4 Условия реализации программы**

<b>КАДРОВЫЕ РЕСУРСЫ</b>			
<b>ФИО педагога, должность</b>	<b>Стаж</b>	<b>Категория</b>	<b>Привлеченные кадры, партнеры</b>
Сычѳв Иван Александрович,	8	1	

педагог ДО		
<b>МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА</b>		
<b>Название кабинета</b>	<b>Площадь кабинета</b>	<b>База, адрес</b>
Спортивный зал	70 кв.м	СП ДПК «Костер», ул. Московское шоссе 219а
<b>Оборудование</b>	<b>Наименование</b>	<b>Количество</b>
	маты (татами «Ласточкин хвост»)	70
	Скакалки	12
	Лапы	16
	Накладки	
	Жгут «ЭСПАНДЕР ЛЫЖНИКА»	8
	Макивары	8
	гантели по 1кг	16
	форма для занятий каратэ (каратеги)	
<b>ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕСУРСЫ</b>		
<b>Интернет-ресурсы</b>	<p>1. Министерство спорта Российской федерации - <a href="http://www.minsport.gov.ru">http://www.minsport.gov.ru</a>.</p> <p>2. Российский союз боевых искусств - <a href="http://www.rsbi.ru/">http://www.rsbi.ru/</a></p> <p>3. Видеофильм «Монастырь Прохор. Пчинский Сербия. Академия Фудокан каратэдо.1997г.</p> <p>4. Видеофильм «Ката Фудокан каратэдо. Хейан 1-5, Текки-Шодан, Бассай-Дай.» 2002 г.</p> <p>5. «Каратэдо. Сетокан» Биджиев Сергей Викторович, 1994 г. <a href="http://karate.ru/Kata_karate/">http://karate.ru/Kata_karate/</a>  <a href="http://www.garshin.ru/budo/karate.html">http://www.garshin.ru/budo/karate.html</a>  <a href="http://karatedo-news.com/link-exchange.html">http://karatedo-news.com/link-exchange.html</a>  <a href="http://www.mkarate.ru/poleznye-ssylki">http://www.mkarate.ru/poleznye-ssylki</a>  <a href="http://shitoryu-hmao.ru/">http://shitoryu-hmao.ru/</a>  <a href="http://wiki-linki.ru/Page/73086">http://wiki-linki.ru/Page/73086</a>  <a href="http://dantesport.ru/index.php?cat=14">http://dantesport.ru/index.php?cat=14</a>  <a href="http://www.master-karate.ru/statiy/340-superkarate.html">http://www.master-karate.ru/statiy/340-superkarate.html</a>  <a href="http://www.budoweb.ru/dir/ttl/japan/karate/1.html">http://www.budoweb.ru/dir/ttl/japan/karate/1.html</a>  <a href="http://budofudokan.ru">http://budofudokan.ru</a>  <a href="http://www.mayak-doju.ru">http://www.mayak-doju.ru</a>  <a href="http://karate.ru/news/408/">http://karate.ru/news/408/</a>  <a href="http://www.msu.ru/news/sportivnye-novosti-karate.html">http://www.msu.ru/news/sportivnye-novosti-karate.html</a>  <a href="http://orenburgnews.ru/index.php/novosti-orenburga/8014-v-severnom-okryge-proshel-okryjnoi-tyrnir-po-karatedo-pervyi-start">http://orenburgnews.ru/index.php/novosti-orenburga/8014-v-severnom-okryge-proshel-okryjnoi-tyrnir-po-karatedo-pervyi-start</a></p>	
<b>Дидактический материал</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- свод правил соревнований Всемирной (WSKV) и ассоциации каратэ-до;</li> <li>- учебные видеофильмы «Ката Шотокан каратэ-до»;</li> <li>- плакаты-схемы «Начальные ката»;</li> <li>- аттестационная программа на ученические пояса;</li> <li>- методическое пособие «Каратэ-до».</li> </ul>	
<b>Пособия</b>		
<b>Литература</b>	<p>1. Безопасность спортивного оборудования и инвентаря образовательных организаций, детских игровых и физкультурно-оздоровительных площадок // Нормативные документы ОУ. – 2014. – №6. – С. 37-44.</p> <p>2. Головихин Е.В., Степанов С.В. Организация учебно-тренировочного процесса в спортивных образовательных учреждениях. Учебно-</p>	

	<p>методическое пособие. Ульяновск.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>3. Долин А.А., Попов Г.В. Кэмпо – традиция воинских искусств. -М., 1991.</li><li>4. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. -М.: Изд. Центр «Академия», 2002 г.</li><li>5. Иванов-Катанский С.А. Базовая техника каратэ. Изд.-торговый дом Гранд. -М., 2000.</li><li>6. Лапшин С.А., Лапшин С.С. Каратэ для мастеров. Стратегия поединка. Изд-во Сталкер. -Донецк, 1996.</li><li>7. Порядок приема на обучение по дополнительным программам в области физической культуры и спорта // Нормативные документы ОУ. – 2014. – №9. – С.69-74.</li><li>8. Рекомендации по безопасности эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений, спортивного оборудования и инвентаря // Нормативные документы ОУ. – 2014. – №6. – С. 54-75.</li><li>9. Санитарно–эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях. СанПиН 2.4.2.2821 – 10 //Вестник образования России. – 2011. – №7-8-9. – С. 43-64.</li><li>10. Санитарно–эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей: утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 (вместе с 16. СанПин 2.4.4.3172-14) (Зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014. №33660).</li><li>11. Смирнов В.М. Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта.- М.: Физкультура и спорт 2001г.</li><li>12. Традиционное каратэ. Правила соревнований / Сост. С.А. Литвинов. - М.: Советский спорт, 2003.-120 с.</li></ol>
--	--

## 7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### АНАЛИЗ ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Объединение/ год обучения/группа	Кол-во часов по программе	Кол-во выполненных часов	% прохождения

### АНАЛИЗ ДВИЖЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ И СОХРАННОСТИ КОНТИНГЕНТА

Группы				
На начало учебного года				
На конец I полугодия				
Выбыли в течение полугодия				
Прибыли в течение полугодия				
Сохранность контингента в %				

### УЧЁТ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

название конкурса	Участники (объединение, учащиеся, руководитель)	результат
<b>Международные</b>		
<b>Всероссийские</b>		
<b>региональные (областные)</b>		
<b>муниципальные (городские)</b>		
<b>Районные</b>		

### УТОЧНЁННЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ ПАСПОРТ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Категория	ФИО ребенка, год рождения
Дети с ОВЗ (хронические заболевания)	
Дети-инвалиды (справка)	
Дети с особыми образовательными потребностями (особенности развития, поведения)	
Дети «Группы риска» (состоят на учёте ОДН)	
Дети-сироты	
Дети опекаемые	
Дети из многодетных семей	

## УЧЁТ УРОВНЯ ВОСПИТАННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Отношение к ценностям	Уровни отношений					
	Примитивно-поведенческий		Эмоциональный		Мотивированно-поведенческий	
	(1)	чел	(2)	чел	(3)	чел.
Отношение к человеку	Усвоение элементарных норм общежития, дисциплина и этикет		Эмоциональная сопричастность		Поведение, построенное на убеждении значимости смысла этой деятельности	
Отношение к обществу	Отсутствие правонарушений и злостных нарушений		Умение проявлять интерес, умение переживать успех		Общественная активность и инициатива	
Отношение к труду	Выполнение трудовых обязанностей		Трудолюбие		Участие в общественно полезной деятельности	
Отношение к знаниям	Выполнение учебных обязанностей		Познавательный интерес		Самообразование, самосовершенствование	
Отношение к прекрасному	Умение замечать и различать прекрасное		Стремление к общению с прекрасным		Самостоятельное общение с прекрасным	
Отношение к себе	Умение защитить себя		Умение оценивать свои достоинства		Самореализация и самоанализ	

## Протокол

о проведении промежуточной аттестации/ аттестации по итогам освоения программы  
в \_\_\_\_\_ учебном году

№ п/п	Фамилия имя обучающегося	Отметка согласно критериям аттестации по программе (балл/зачёт/уровень)	Перевод отметки в уровень: Низкий-1 Средний-2 Высокий-3	Особые отметки/ предложения комиссии
<b>Итого</b>	<b>Низкий</b>	<b>%</b>	<b>Средний</b>	<b>%</b>
				<b>Высокий</b>
				<b>%</b>

По результатам промежуточной/ итоговой аттестации закончили \_\_\_\_\_ этап \_\_\_\_ год (а)  
обучения по дополнительной образовательной программе «\_\_\_\_\_» обучающихся.

Рекомендовано к переводу на следующую ступень обучения/к выпуску \_\_\_\_\_ учащихся

Рекомендовано продолжить обучение по индивидуальному маршруту/программе

Председатель: \_\_\_\_\_ (роспись) \_\_\_\_\_ ФИО должность \_\_\_\_\_

Члены аттестационной комиссии: \_\_\_\_\_

## ИТОГОВЫЙ МОНИТОРИНГ КАЧЕСТВА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Группа/ обучающийся	Уровень: 1 низкий, 2 средний, 3 высокий,		
		Результаты обучения	Результаты развития	Достижения
		1 _____ % 2 _____ % 3 _____ %	1 _____ % 2 _____ % 3 _____ %	1 _____ % 2 _____ % 3 _____ %
15.		1 _____ % 2 _____ % 3 _____ %	1 _____ % 2 _____ % 3 _____ %	1 _____ % 2 _____ % 3 _____ %
Среднестатистический <b>показатель в группе</b> по каждому из трёх разделов: (сумму «1» делим на количество учеников, затем сумму всех «2», затем «3»)		% каждого из уровней по разделу «Обучение» 1 _____ % 2 _____ % 3 _____ %	% каждого из уровней по разделу «Развитие» 1 _____ % 2 _____ % 3 _____ %	% каждого из уровней по разделу «Достижение» 1 _____ % 2 _____ % 3 _____ %
*Так заполняем для каждой группы, затем считаем средний процент каждого уровня по всему объединению: Сумму «1» делим на количество групп, затем сумму «2», «3» Средний % по объединению сдаёт руководитель структурного подразделения				
Среднестатистический <b>показатель в объединении</b> по каждому из трёх разделов: сумма % по каждому из уровней разделить на количество групп		1 _____ % 2 _____ % 3 _____ %	1 _____ % 2 _____ % 3 _____ %	1 _____ % 2 _____ % 3 _____ %



## 8. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### **Формы организации занятий:**

Учебное занятие, тренировочное занятие, соревнование, контрольное занятие.

В обучении и тренировке применяют следующие группы методов:

**Словесные методы:** рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение. По мере роста уровня подготовленности занимающихся все чаще применяются специальные термины, характерные для каратэ.

**Наглядные методы** — это, прежде всего, демонстрация, показ. Показ может осуществлять сам педагог-тренер или учащийся. К этой группе методов относятся видеоматериалы и др.

**Практические** - (упражнения, задания, спортивные задания).

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности ребёнка и тренера.

**Методы диагностики:** педагогическое наблюдение, спортивный эксперимент.

**Методы воспитания:** пример педагога, убеждение, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру, приучение, поощрение и наказание, внушение, упражнение, перспектива, доверие, организация успеха, самовоспитание.

**Методы социального воспитания:** мотивирования и приобщения к действию, репродуцирования, закрепления и обогащения, содействия и сотворчества.

**Методы социально-педагогического воздействия:** на сознание, на чувства, на поведение.

**Методы организации социально-педагогического взаимодействия:** целеполагание, ценностного ориентирования, организации деятельности, оценки, самореализации.

**Психологические:** практические занятия, диагностика возможностей и способностей учащихся осуществляется на всём протяжении обучения по программе.

**Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся занятия:** групповой, коллективно-групповой (выполнение заданий малыми группами), в парах.

**Приёмы в организации учебно-воспитательного процесса** (конкретное проявление определенного метода на практике): упражнения, решение проблемных ситуаций, устное изложение, беседа, показ видеоматериалов, показ (исполнение) педагогом, наблюдение, работа по образцу, тренировочные упражнения.

При обучении и тренировке широко также применяются игровой и соревновательный методы.

**Игровой метод** предусматривает выполнение действий, определенных правилами игры и в специфических условиях игры. Игровой метод позволяет обеспечить высокую эмоциональность занятия и требует от играющего решения самых различных задач в постоянно изменяющихся ситуациях. Эти особенности игры способствуют развитию смелости, инициативности, ловкости, сообразительности, скорости реагирования, мышления и т.д.

В практике каратэ широко применяются самые различные спортивные игры. Применяются также подвижные игры с самым различным сюжетом, зависящим от задач подготовки.

**Соревновательный метод** предусматривает специально создаваемые соревновательные условия как способ придания тренировочному процессу определенной направленности. Соревнование позволяет существенно изменить требования к спортсмену и добиться таких сдвигов, которых нельзя добиться в обычной тренировке. Эти сдвиги в более значительной степени стимулируют адаптационные возможности и являются одним из инструментов совершенствования интегральной подготовленности.

Соревнования организуют с целью стимуляции качества выполнения какого-либо упражнения или мобилизации на предельные усилия. Применяя соревновательный метод, можно усложнять или облегчать условия по сравнению с теми, которые характерны для официальных соревнований. Примеры усложнения условий: «неудобный противник»; противник большого веса: применение утяжеленного защитного снаряжения; смена партнеров в ходе спарринга на более свежих отдохнувших. Примеры облегчения условий: партнеры более легкого веса в спарринге; укороченный раунд и т.д.

## **АЛГАРИТМ УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ**

Каждое занятие включает три основные части:

1. Вводная или организационная часть занятия направлена на эмоциональное включение в занятие (постановка цели), активизацию его восприятия.
2. Основная часть занятия направлена на формирование определенных умений и навыков:
  - Бег. Общие развивающие упражнения. Упражнения на растягивание мышц ног.
  - техника каратэ-до;
3. Заключительная часть занятия – построение, обсуждение, подведение итогов занятия.

Возрастание роли физической культуры как средство воспитания спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе. Важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена. Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств.

Ведущее место в формировании нравственного сознания принадлежит методам убеждения (убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, примеры).

Методом нравственного воспитания является поощрение спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков.

Методом воспитания является и наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий спортсмена. Виды наказания разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступков в спортивном коллективе, отстранение от занятий и соревнований.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне.

Воспитание волевых качеств одна из важнейших задач тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера.

Психологическая подготовка должна занимать большую часть в плане тренировок, она предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Педагогу-тренеру, работающему со спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства психологического воздействия на детей и подростков для формирования психически уравновешенной личности.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования, соревновательные ситуации через игру. К методам словесного убеждения относятся: разъяснение, критика, одобрение, внушение, осуждение, примеры авторитетных людей.

В психологической подготовке используются методы развития самодисциплины, ведения дневника самоконтроля, воспитание устойчивого внимания, умение критически относиться к своим действиям, проводить поединки с более сильными или более тяжелыми партнерами, умение справляться с усложнением (ухудшением) условий тренировки, психорегулирующая и психомышечная тренировка, идеомоторная настройка на выполнение предстоящих упражнений.

## 9. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анис Альсафар «Макивара –основа удара в каратэ». -Токио.2015г.
2. Винс Морис «Ката каратэ и практика». -Лондон. 2017г.
3. Войцеховский С.М. книга тренера. -М.: ФиС, 1971.
4. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. -М.: Лептос, 1994
5. Джо Льюис «Каратэ длиной всю жизнь». -Чикаго. 2010г.
6. «Динамика каратэ». -М. Гранд. 2011г.
7. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 1970
8. Карамов С. «Броски в кэмпо». -М. А.С.Т. 2017г.
9. Каштан Н. «Каноны каратэ». -М. Феникс. 2015г.
10. Линд В. Энциклопедия боевых искусств. - М.: Астрель, 2007. - 927 с.
11. Макарова Г.А. Спортивная медицина. Учебник. -М.: Советский спорт, 2003
12. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. (Учебник для институтов физической культуры). – М.: ФиС, 1991
13. Накаяма М. и Д. Дрэгер «Практическое каратэ». -Париж. 2016г.
14. Озолин Н.Г. «Настольная книга тренера. Наука побеждать». -М. Астель 2015 г.
15. Ояма М. «Философия каратэ». -Токио. 2016г.
16. Ояма, М. Это каратэ / Пер. с англ. А. Куликова. - М: ФАИР-ПРЕСС, 2000.
17. Степанов, С.В. Кёкусин каратэ-до: Учебное пособие. - Екатеринбург: Урал. 2015г.
18. Петерсен Л. Травмы в спорте. -М.: ФиС, 1981
19. Рыбкин В. «Центральная школа каратэ». -М. 2015г.
20. Трубиников Б.Г. Боевые школы и системы мира: - М.: АСТ, 2006.
21. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. - М.: МГИУ, 2001

### Литература, рекомендуемая для учащихся:

1. Гичин Фунакоси «Каратэ-до мой образ жизни». Изд. «Денельс», Ростов- на-Дону. 2015.
2. Иванов-Катанский С.А. Базовая техника каратэ. Издательско-торговый дом Гранд. -М., 2000.
3. Накаяма М. «Лучшее каратэ, кумитэ» 1 часть. Научно-изд. центр «Ладомир». -М. 2016
4. Накаяма М. «Лучшее каратэ, кумитэ» 2 часть. Научно-изд.центр «Ладомир» -М. 2017.

5. Пит Вергюст, Борис и Олег Кантемировы «Программа «Вадо-рю»». - Владикавказ «Центр боевых искусств». 2017.
6. Сюньити Нива. «Каратэ школы «Вадо-рю»». - Япония «Сейбидо» 2015.
7. Традиционное каратэ. Правила соревнований / Сост. С.А. Литвинов. - М.: 2003.
8. Чой С., Образцова Т.Н. Подвижные игры для детей. Изд-во ИКТЦ Лада, Этрол. -М., 2006.