

Министерство образования Самарской области
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 14 «Центр образования»
имени кавалера ордена Ленина Н.Ф. Шутова
городского округа Сызрань Самарской области
структурное подразделение, реализующее дополнительные
общеобразовательные программы «Дворец творчества детей и молодежи»

СОГЛАСОВАНО

Руководитель СП ДТДиМ-
ГБОУ СОШ № 14 г.о. Сызрань
 П.А. Фролов

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ СОШ № 14
«Центр образования» г.о. Сызрань
 Е.Б. Марусина

Приказ № 122-ОД
от «23» 06.2024 г.

Программа принята решением
методического совета
Протокол № 5 от «9» 06.2024 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
Каратэ-до «Шотокан»
Физкультурно-спортивная направленность

Возраст: 5-6, 7-9, 10-14, 15-17 лет.
Срок реализации: 1 год.

Разработчик:
Сатинов Д.В.
педагог дополнительного образования

г. Сызрань
2024 год

СОДЕРЖАНИЕ

Краткая аннотация.....	3
Пояснительная записка.....	3
Учебный план.....	6
Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы.....	7
Модуль «Общая физическая подготовка».....	10
Модуль «Специальная физическая подготовка».....	18
Модуль «Технико-тактическая подготовка».....	22
Обеспечение программы.....	25
Список использованной литературы.....	26

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Каратэ- до «Шотокан» построенная на модульном принципе. Направлена на овладение начальными знаниями и навыками каратэ. Изучая программу обучающиеся могут познакомиться и понять значение здорового образа жизни, узнают, как с помощью физической нагрузки можно поддерживать своё здоровье, познакомятся с именитыми спортсменами Самарской области. Данная программа разработана с учётом интересов обучающихся школьного возраста, состоит из 3 модулей.

Пояснительная записка

Направленность программы физкультурно-спортивная.

Актуальность заключается в следующем: Огромное количество детей впервые начинают посещать спортивные секции, не имея практического опыта занятиями спортом. На данном этапе необходимо заинтересовать занимающихся, используя средства и методы воспитания и обучения. Педагогические умения, яркий эмоциональный фон способствуют выработке устойчивой внутренней мотивации. Известно, что существует большое количество детей имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом. Ввиду сложившегося положения данная категория детей не имеет возможности заниматься в спортивной школе в основных спортивных группах. Реализация данной программы в Дворце творчества детей и молодежи помогает решить эту задачу и привлечь к активным занятиям физической культурой и спортом дополнительные людские ресурсы, которые восполнят ряды позитивно ориентированных групп детей и подростков. Настоящая программа имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми и подростками.

Новизна дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной, может быть использована с применением дистанционных образовательных технологий. Программа Каратэ-до «Шотокан» разноуровневая, так как разработана с учетом возрастных особенностей детей.

Отличительной особенностью программы Каратэ-до «Шотокан» является применение конвергентного подхода позволяющие выстраивать обучение включающие в себя элементы нескольких направленностей. Так же сокращен срок реализации программы за счет уменьшения количества учебных часов.

Педагогическая целесообразность: с каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены – поэтому очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий каратэ.

Цель программы: Развитие и саморазвитие личности, совершенствование тела и духа через тренировки по повышению своих физических способностей.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать представление о каратэ, его возникновении, истории развития, стилях, мастерах;

- обучить базовой технике каратэ;
- обучить разумному способу заботиться о своем здоровье.

Развивающие:

- развивать гибкость, выносливость, силу, скорость, рефлексы соответственно своему полу и возрасту;

Воспитательные:

- совершенствовать характер,
- вырабатывать способности к неординарному мышлению.

Возраст обучающихся участвующих в реализации программы: 5-6, 7-9, 10-14,15-17 лет.

Возрастные особенности детей

5-6 лет - оптимальный возраст для начала занятий физической культурой и спортом. В этом возрасте у детей наблюдается неустойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания следует создавать на занятиях повышенный эмоциональный уровень, используя при этом игровые формы ведения занятия, оценку действий каждого ребенка, метод поощрения.

Дети 7—9 лет могут успешно овладевать тонкими и координационно-сложными движениями, если они умеренны по амплитуде и не требуют большой силы. Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, осваивается в возрасте от 6 до-14 лет. Поэтому, чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы. Для детей 7-9-летнего возраста свойственно конкретно-образное понимания мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный, образный показ и наглядный метод объяснения.

В 10—14 лет увеличивается точность дифференцировки мышечных усилий, улучшается способность к воспроизведению заданного темпа движений. Подростки 13—14 лет отличаются высокой способностью к усвоению сложных двигательных координационных движений.

В 15-17 лет физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы и специальной выносливости. В этом возрасте у подростков проявляется способность к длительному выполнению какой-либо двигательной деятельности без снижения её эффективности, а также наблюдается равномерное и быстрое развитие мышц, в связи, с чем увеличивается масса и сила.

Таким образом, у группы детей младшего школьного возраста 5- 6, 7-9 лет целесообразно выделить такие ведущие качества как быстрота и гибкость. У группы детей среднего школьного возраста 10-14 лет – скоростно-силовые и координационные способности. У старшего школьного возраста 15-17 лет – силу и выносливость.

Срок реализации: программа рассчитана 1 год объёмом 126 часов

Формы обучения:

- занятие;

- лекция;
- мастер-класс;
- соревнования.

Формы организации деятельности: Групповые занятия
 Режим занятий: 2 раза в неделю (1,5-2 часа). Продолжительность занятия 40 минут.

Наполняемость учебных групп: от 15 человек.

Планируемые результаты:

Личностные:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказывание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности

Познавательные:

- должны уметь ориентироваться в потоке учебной информации, перерабатывать и усваивать ее;
- осуществлять поиск недостающей информации;
- выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий;

- осуществлять рефлексию способов и условий действия, контроль и оценку процесса и результатов деятельности;
- ставить и формулировать проблемы.

Регулятивные:

- обеспечить обучающимся организацию их деятельности посредством постановки целей, планирования, прогнозирования, контроля, коррекции действий и оценки успешности усвоения.

Коммуникативные:

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать свою позицию;
- приходить к общему решению в совместной работе;
- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях;
- не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций.

Предметные результаты.

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

Учебный план для детей 5-6 лет

№ модуля	Название модуля	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Общая физическая подготовка	11	27	38
2	Специальная физическая подготовка	16	25	41
3	Технико – тактическая подготовка	19	28	47
	ИТОГО	46	80	126

Учебный план для детей 7-9 лет

№ модуля	Название модуля	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Общая физическая подготовка	7	31	38
2	Специальная физическая подготовка	11	29	40
3	Технико – тактическая подготовка	15	33	48
	ИТОГО	33	93	126

Учебный план для детей 10-14, 15-17 лет

№		Количество часов
---	--	------------------

модуля	Название модуля	Теория	Практика	Всего
1	Общая физическая подготовка	5	34	39
2	Специальная физическая подготовка	6	34	40
3	Технико – тактическая подготовка	12	35	47
	ИТОГО	23	103	126

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы

Успешность обучения оценивается с помощью зачетов (тестов) различной сложности, проводимых в конце изучения каждого модуля. Тесты носят информационный характер, дают учащимся представление об уровне их физической подготовленности и рекомендации по его повышению. Не следует сравнивать результаты различных учащихся между собой или с установленными нормами. Более правильной следует считать установку, когда каждый ребенок стремится к достижению своей личной цели в физической подготовленности, в укреплении здоровья.

Итоги по реализации программы подводятся при участии обучающихся в соревнованиях, турнирах, конкурсах, а также выполнении ими нормативов.

Условия выполнения нормативов по общей физической подготовке:

Нормативы по общей физической подготовке (далее - ОФП) приближены к нормативам школьной программы и нормативам ВФСК ГТО.

Нормативы по ОФП

№ п/п	Наименование упражнений	Возраст 5-6 лет			
		Пол			
		девочки	мальчики		
1	Бег по «восьмерке» 45 сек.	10-20	10-20		
2	Прыжки со скакалкой (одинарные) за 45 сек. (кол-во раз)	40-70	40-70		
3	Прыжок в длину с места (см)	90-120	90-120		
4	Отжимание в упоре от стола (кол-во раз)	10-20	15-30		
5	Подъем из положения лежа в положение сидя за 60 сек	15-25	20-30		
№ п/п	Наименование упражнений	Возраст 7-8 лет		Возраст 9-10 лет	
		Пол		Пол	
		девочки	мальчики	девочки	мальчик и
1	Бег по «восьмерке» 45 сек.	15-25	15-25	20-30	20-30

2	Прыжки со скакалкой (одинарные) за 45 сек. (кол-во раз)	50-80	50-80	65-94	65-94		
3	Прыжок в длину с места (см)	105-135	110-140	120-150	130-160		
4	Отжимание в упоре от стола (кол-во раз)	12-25	17-35	15-30	20-40		
5	Подъем из положения лежа в положение сидя за 60 сек	18-30	21-35	24-36	27-42		
№ п/п	Наименование упражнений	Возраст 11-12 лет		Возраст 13-15 лет		Возраст 16-17 лет	
		Пол		Пол		Пол	
		девочки	мальчик и	девочки	мальчик и	девочки	мальчики
1	Челночный бег 3x10м (сек)	9,4-8,2	9,0-7,9	9,0-8,0	8,1-7,2	8,9-7,9	7,9-6,9
2	Прыжки со скакалкой (одинарные) за 45 сек. (кол-во раз)	95-109	95-109	110-126	110-126	127-140	127-140
3	Прыжок в длину с места (см)	135-165	150-180	120-150	130-160	160-185	195-230
4	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	7-14	13-28	8-15	20-36	9-16	27-42
5	Подъем из положения лежа в положение сидя за 60 сек	28-40	32-46	31-43	35-49	33-44	36-50

Примечание: в таблице приведены допустимые для данного возраста результаты по выполнению упражнения. Более высокий результат говорит о перспективности учащегося, более низкий – наоборот.

Нормативы по специальной физической подготовке

№ п/п	Наименование упражнений	Возраст 5-6 лет		
		Пол		
		девочки	мальчики	
1	Выполнение передней стойки	30 сек	30 сек	
2	Выполнение задней стойки	30 сек	30 сек	
3	Выполнение боковой стойки	30 сек	30 сек	
4	Стойка на голове	10 сек	10 сек	
5	Колесо	8 раз	8 раз	
№	Наименование упражнений	Возраст 7-8 лет		Возраст 9-10 лет

п/п		Пол		Пол	
		девочки	мальчики	девочки	мальчик и
1	Выполнение передней стойки	30 сек	30 сек	45 сек	45 сек
2	Выполнение задней стойки	30 сек	30 сек	45 сек	45 сек
3	Выполнение боковой стойки	30 сек	30 сек	45 сек	45 сек
4	Стойка на голове	10 сек	10 сек	15 сек	15 сек
5	Колесо	8 раз	8 раз	10 раз	10 раз

№ п/п	Наименование упражнений	Возраст 11-12 лет		Возраст 13-15 лет		Возраст 16-17 лет	
		Пол		Пол		Пол	
		девочки	мальчик и	девочки	мальчик и	девочки	мальчики
1	Выполнение передней стойки	45 сек	45 сек	1 мин	1 мин	1 мин	1 мин
2	Выполнение задней стойки	45 сек	45 сек	1 мин	1 мин	1 мин	1 мин
3	Выполнение боковой стойки	45 сек	45 сек	1 мин	1 мин	1 мин	1 мин
4	Стойка на руках	10 сек	10 сек	10 сек	10 сек	10 сек	10 сек
5	Колесо на одной руке	10 раз	10 раз	10 раз	10 раз	10 раз	10 раз

Примечание: в таблице приведены допустимые для данного возраста результаты по выполнению упражнения. Более высокий результат говорит о перспективности учащегося, более низкий – наоборот.

Нормативы по технико-тактической подготовке

№ п/п	Наименование упражнений	Возраст 5-6 лет	
		Пол	
		девочки	мальчики
1	Перемещения в стойках	10 раз	10 раз
2	Базовые удары руками	10 раз	10 раз
3	Базовые удары ногами	10 раз	10 раз
4	Базовые блоки	10 раз	10 раз
5	Формальный комплекс ката	1 раз	1 раз

№ п/п	Наименование упражнений	Возраст 7-8 лет		Возраст 9-10 лет	
		Пол		Пол	
		девочки	мальчики	девочки	мальчик и
1	Перемещения в стойках	10 раз	10 раз	10 раз	10 раз
2	Базовые удары руками	10 раз	10 раз	10 раз	10 раз
3	Базовые удары ногами	10 раз	10 раз	10 раз	10 раз
4	Базовые блоки	10 раз	10 раз	10 раз	10 раз
5	Формальный комплекс ката	1 раз	1 раз	1 раз	1 раз

№ п/п	Наименование упражнений	Возраст 11-12 лет		Возраст 13-15 лет		Возраст 16-17 лет	
		Пол		Пол		Пол	
		девочки	мальчик и	девочки	мальчик и	девочки	маль чики
1	Перемещения в стойках	10 раз	10 раз	10 раз	10 раз	10 раз	10 раз
2	Базовые удары руками	10 раз	10 раз	10 раз	10 раз	10 раз	10 раз
3	Базовые удары ногами	10 раз	10 раз	10 раз	10 раз	10 раз	10 раз
4	Базовые блоки	10 раз	10 раз	10 раз	10 раз	10 раз	10 раз
5	Формальный комплекс ката	1 раз	1 раз	1 раз	1 раз	1 раз	1 раз

Примечание: в таблице приведены допустимые для данного возраста результаты по выполнению упражнения. Более высокий результат говорит о перспективности учащегося, более низкий – наоборот.

Модуль «Общая физическая подготовка»

Цель: Ознакомить обучающихся с элементами общей физической подготовки.

Развить физические навыки юных спортсменов.

Задачи:

Обучающие:

- формирование знаний о работе мышц;
- формирование знаний о взаимосвязи спорта и здорового образа жизни.

Развивающие:

- развитие интереса к спорту и здоровому образу жизни;
- развитие мышечного корсета

Воспитательные:

- формирование уважения к любому виду спорта, спортсмену, тренеру;
- формирование самодисциплины.

Предметные ожидаемые результаты:Обучающийся должен знать:

- о врачебном контроле и самоконтроле;
- сведения о гигиене;
- сведения по технике безопасности.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять контрольные нормативы по ОФП для своего возраста;

Обучающийся должен приобрести навык:

- укрепление мышечного корсета

Учебно-тематический план для детей 5-6 лет

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля /аттестации
		Практика	Теория	Всего	
1	Ознакомление с дополнительной общеобразовательной программой «Каратэ до шотокан». Ознакомление с модулем ОФП. Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура и спорт в России Самарской области.	1	1	2	Собеседование, наблюдение, тестирование
2	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте. Развитие общих физических качеств .	7	2	9	Наблюдение, беседа, анкетирование
3	Скоростно-силовые упражнения.	6	4	10	Наблюдение
4	Упражнения на развитие прыгучести.. Упражнения на развитие координация движений и быстроты.	12	3	15	Наблюдение
5	Итоговое занятие по освоению модуля «Общая физическая подготовка»	1	1	2	Тестирование, анкетирование
Итого		27	11	38	

Учебно-тематический план для детей 7-9 лет

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля /аттестации
		Практика	Теория	Всего	
1	Ознакомление с дополнительной общеобразовательной программой «каратэ до Шотокан». Ознакомление с модулем ОФП. Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура и спорт в Самарской области.	1	1	2	Собеседование, наблюдение, тестирование
2	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте. Развитие общих физических качеств .	10	1	11	Наблюдение, беседа, анкетирование
3	Скоростно-силовые упражнения.	10	2	12	Наблюдение
4	Упражнения на развитие прыгучести.. Упражнения на развитие координация движений и быстроты.	9	2	11	Наблюдение
5	Итоговое занятие по освоению модуля «Общая физическая подготовка»	1	1	2	Тестирование, анкетирование
Итого		31	7	38	

Учебно-тематический план для детей 10-14,15-17 лет

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля /аттестации
		Практика	Теория	Всего	
1	Ознакомление с дополнительной общеобразовательной программой «каратэ до	1	1	2	Собеседование, наблюдение, тестирование

	шотокан». Ознакомление с модулем ОФП. Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура и спорт в России и Самарской области.				
2	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте. Развитие общих физических качеств .	9	1	10	Наблюдение, беседа, анкетирование
3	Скоростно-силовые упражнения.	10	1	11	Наблюдение
4	Упражнения на развитие прыгучести. Упражнения на развитие координация движений и быстроты.	13	1	14	Наблюдение
5	Итоговое занятие по освоению модуля.	1	1	2	Тестирование, анкетирование
Итого		34	5	39	

Содержание модуля

Тема 1. Ознакомление с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой «Каратэ-до Шотокан».

Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура и спорт в Самарской области. Выдающиеся спортсмены Самарской области, г.Сызрани.

Теория: Вводное занятие. Цель и задача объединения. Инструктаж по технике безопасности. Предупреждение спортивного травматизма (соблюдение правил поведения, дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий). Соблюдение правил поведения. Правила безопасности при занятиях каратэ. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий. Предупреждение спортивных травм Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям каратэ.

Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Спорт как средство воспитания воли и жизненно важных умений и навыков. Влияние физических различных упражнений на укрепление здоровья и работоспособности. История развития каратэ в России и Самарской области. Основные достижения российских спортсменов на международной арене и в родном городе. Итоги и анализ выступлений команд-победителей на соревнованиях различного уровня.

Практика: Тестирование.

Тема:2. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте. Развитие общих физических качеств.

Теория: Соблюдение правил личной гигиены. Ногти надо стричь и на руках и на ногах. Одежду (форму) после тренировки сушить и почаще стирать. Причиной повреждения является пренебрежительное отношение к вводной части урока, неправильное обучение технике физических упражнений, отсутствие страховки, неправильное ее применение, частое применение максимальных нагрузок.

Практика:

Силы: гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Быстроты: легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

Ловкости: легкая атлетика - челночный бег 3x10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливости: легкая атлетика - кросс 800 м; плавание - 25 м.

Упражнения для комплексного развития качеств:

- поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев;
- стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза;
- наклоны вперед, назад, в сторону;
- прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°;
- переползания;

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону.

Упражнения для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону: выпады с пружинистыми покачиваниями; вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.

Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения, сидя упор кистями рук сзади – поднимание ног с выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор сидя и переход в положение основной стойки.

Тема 3. Скоростно-силовые упражнения

Теория: Понятие «быстрота» включает в себя три элемента.

Первый элемент – время двигательной реакции (моторная фаза реакции на определенный сигнал).

Второй элемент – скорость выполнения одиночного движения (например, движения конечностями), что особо важно в восточных единоборствах,

Третий элемент – быстрота бега или частота движений рук, ног и туловища.

Практика:

- Подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам и на меньших, чем стандартные, площадках.
- Эстафеты.
- Имитация движений руками или ногами с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений (стоя, лежа, сидя).
- Бег с ускорением.

- Выполнение циклических упражнений со старта (стартовый разгон) без команды или по команде стартера.
- Бег с вариативной скоростью в пределах 70—100 % индивидуального максимума в конкретном упражнении.
- Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.
- Скоростные упражнения в облегченных относительно обычных условиях (бег по ветру или под гору и т. п.). Облегчение условий должно быть таким, чтобы не приводило к нарушениям структуры движений основного упражнения.
- Скоростные упражнения в усложненных относительно обычных условиях (бег в гору, и т. п.). Усложнение не должно нарушать структуру движений основного упражнения.
- Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов. Они способствуют лучшему расслаблению мышц, принимающих участие в выполнении конкретного упражнения, и совершенствованию координации работы мышц, не несущих основной нагрузки. Например, если при выполнении скоростного бега взять в руки мягкие картонные трубочки, то станет значительно легче контролировать напряжение мышц рук. Это позволит быстрее избавиться от чрезмерной координационной и скоростной напряженности мышц рук и плечевого пояса и окажет содействие улучшению координации напряжения и расслабления мышц ног.

Скоростно-силовые упражнения: прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге; прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии; прыжки (влево-вправо) через гимнастическую скамейку с продвижением вперед; выпрыгивание из полуприседа: прыжки через скакалку и т. п.

Тема 4. Упражнения на развитие прыгучести. Упражнения на развитие координация движений и быстроты.

Теория: Понятия быстрота, ловкость.

Практика:

Упражнения на развитие координации:

1. Столб с веревками

Упражнение расслабляет руки, плечевой пояс, убирает зажимы в шее и в плечевом поясе. Помогает в целом расслабиться всему организму, причем очень эффективно. Оказывает благоприятное воздействие на весь организм.

Представьте, что ваше тело — это столб. Деревянный, железный - не важно. А ваши руки — это веревки, привязанные к столбу. Если столб резко повернуть — веревки будут захлестывать столб.

Ноги на ширине плеч. Полностью расслабьте руки и начинайте повороты тела вокруг оси с полным переносом веса, понемногу увеличивая интенсивность.

2. Цапля

В этом упражнении мы стоим на одной ноге. В цигун это упражнение называется "Золотой петух стоит на одной ноге".

В восточной медицине считается, что это упражнение лечит корни болезней и укрепляет иммунитет организма. Поскольку по подошвам стоп проходят каналы шести важнейших внутренних органов, когда вы стоите на одной ноге, они получают максимальную терапию. Упражнение улучшает кровоток в нижних конечностях, предотвращает варикоз. Упражнение лучше делать без обуви.

При регулярной практике этого упражнения перестают мерзнуть ноги и руки.

Кстати это упражнение используется в комплексе упражнений для определения реального биологического возраста.

- Если вы можете выполнять его 30 сек и более — ваш биологический возраст 20

- лет,
- 20 сек – биологический возраст 40 лет,
- 15 сек – биологический возраст 50 лет,
- Менее 10 сек – биологический возраст 60 лет и старше.

Вы встаете на одну ногу, другую поднимаете так, чтобы бедро было параллельно земле или даже выше. Если не получается, просто поднимите на максимально возможную высоту. Носок натяните на себя. Рука одноименная поднятой ноге вытягивается вперед, но не разгибается до конца. Ладонь округлена. Вторая рука опущена вниз. Ладонь округлена и смотрит в землю. Как будто вы опираетесь на два шарика или мячика.

Как только приняли позу, закрывайте глаза и старайтесь сохранять равновесие. По окончании — поднимитесь 3-5 раз на носок.

3. Ролик

От здорового позвоночника зависит все наше здоровье. В некотором роде позвоночник — это корень нашего здоровья, долголетия, продуктивности. Поэтому в этом комплексе много упражнений на проработку позвоночника.

Упражнение "Ролик" тонизирует и укрепляет позвоночник, улучшает в нем кровообращение, что благотворно влияет на все тело. Великолепно снимает напряжение и усталость с позвоночника, делает его более гибким, улучшает память и скорость мышления. Это очень ценное упражнение - надо практиковать его ежедневно.

Выполнять упражнение лучше на твердой поверхности. Сначала оно может вызывать болезненные ощущения. Если они есть, делаете упражнение на коврике. Постепенно вы сможете перейти на более твердые поверхности.

Сядьте на пол. Подтяните ноги к себе и обхватите их руками. Округлите максимально спину. Резко откиньтесь назад, прокатитесь на спине и вернитесь в исходное положение.

4. Молоток

Еще одно очень полезное упражнение для позвоночника. С его помощью можно больше и лучше проработать верхний раздел позвоночника, а именно область между лопатками.

Эффекты от упражнения в целом идентичны "Ролику". И вообще эти упражнения рекомендую выполнять в паре. Сначала "Ролик", потом сразу "Молоток".

Ложитесь на спину. Обхватываете себя за плечи руками крест накрест. Максимально округляете спину. Приподнимаете верхнюю часть туловища и несильно начинаете "постукивать" спиной об пол.

При этом могут раздаваться "хрусты" и другие подобные звуки. Не пугайтесь. Так и должно быть.

На видео можно увидеть, как выполняются эти упражнения на развитие координации, баланса и ловкости.

5. Потягивание

Потягивание — очень простое, естественное и полезное упражнение. Когда мы потягиваемся, мы делаем разгрузку, расслабление и раскрепощение всего тела. А это оказывает благоприятное состояние на организм в целом. Кроме этого, упражнение является компенсирующим после "Ролика" и "Молотка".

Лежим на спине. Скрещиваем пальцы и вытягиваем руки максимально вверх. Носки тянем.

6. Свеча

Широко известное упражнение еще со школьной физкультуры. Еще его называют "Березка". В йоге относится к перевернутым асанам, т.е. к позам "вниз головой". Это более щадящий вариант, чем стоять на голове.

Позы головой вниз обеспечивают клетки головного мозга кислородом и глюкозой, улучшают кровоснабжение мозга, благоприятно сказывается на здоровье всего организма. Упражнение также препятствует отмиранию мозговых клеток — поэтому у йогов до старости сохраняется ясная память. При регулярном выполнении упражнения улучшается

мышление, память, работоспособность. Сокращается потребность во сне, дыхание становится реже.

Практика:

Прыжки в высоту

Выполнение: Ноги на ширине плеч. Прыгните строго вверх насколько можете. Опустившись, присядьте примерно на четверть — это один прыжок.

Примечание: Скорость прыжка при выполнении упражнения важнее всего. Смысл заключается как можно более быстром выпрыгивании. Время, проводимое на земле, должно равняться долям секунды.

Подъемы на носках

Выполнение: Встаньте на что-нибудь так, чтобы пятки не соприкасались с полом (лестница, толстая книга). Поднимитесь на одной ноге как можно выше, затем на другой ноге.

Отдых между подходами: 25–30 секунд.

Прыжки на прямых ногах

Выполнение: Ноги на ширине плеч. Совершайте прыжки в высоту, не сгибая ног в коленях. Требуется выпрыгнуть как можно выше.

Отдых между подходами: 1 минута.

Примечание: Скорость прыжка при выполнении упражнения важнее всего. Смысл заключается как можно более быстром выпрыгивании. Время, проводимое на земле, должно равняться долям секунды.

- **Прыжки в полном приседе.**

Прыжки в полном приседе — это новое упражнение. Оно должно нагружать целиком бедро и способствовать увеличению его 'взрывной силы'. Оно увеличивает сердечно-сосудистую выносливость, скорость на коротких дистанциях и боковую скорость.

Итак, описание упражнения:

- Для равновесия, возьмите мяч в руки (не обязательно).
- Сядьте. Вы должны сидеть на носках (пятки подняты), ваши бедра должны быть параллельно полу, а спина перпендикулярно полу.
- Подпрыгните на 10–15 см. Соблюдайте параллельность пола и бедер.
- После приземления оттолкнитесь опять.
- На последний раз (пример: пятнадцатое из 15 прыжков) выпрыгните как можно выше (из положения сидя вверх).

Это упражнение дает очень большую нагрузку на мышцы и поэтому его нужно выполнять только 1 раз в неделю, по средам. Увеличение частоты выполнения упражнения приведет к риску перегрузки мускулов, увеличения времени на восстановление и снижения прыжкового тонуса ног на долгое время. В конце каждого подхода вы должны выпрыгнуть вверх в максимальном, 'взрывном' темпе и на максимально возможную высоту. Очень важно выпрыгнуть максимально резко. Это заставит работать мышцы бедра, укрепит их и добавит к прыжку ещё 3–5 см за весь курс.

Тема 5. Итоговое занятие по освоению модуля «Общая физическая подготовка»

Теория: устные вопросы по модулю;

Практика: выполнение нормативов по ОФП

Модуль «Специальная физическая подготовка»

Цель: развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта.

Задачи

Обучающие:

- расширение знаний о каратэ;

- формирование базовой техники;

Развивающие:

- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности;

Воспитательные:

- развитие к стремлению совершенствовать свои физические способности;
- развитие наблюдательности;

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- характерные особенности данного вида спорта;
- методику и последовательность элементов;

Обучающийся должен уметь:

- выполнять формальные комплексы;
- фиксироваться в точках;
- чувствовать баланс;

Обучающийся должен приобрести навык:

Контролировать положение тела и конечностей в пространстве при выполнении ката.

Учебно-тематический план для детей 5-6 лет

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля /аттестации
		Практика	Теория	Всего	
1	Ознакомление с модулем «Специальная физическая подготовка». Правила соревнований по каратэ, терминология. Инструктаж	1	2	3	Собеседование, наблюдение, тестирование
2	Упражнение на устойчивость, равновесие. Выполнение формальных комплексов - ката	6	11	17	Наблюдение, беседа, анкетирование
3	Отработка акробатических элементов – стойка на руках, – колесо на двух руках правая сторона, – колесо на двух руках левая сторона, – колесо на одной руке левая, - колесо на одной руке правая	7	11	18	Наблюдение, беседа
4	Итоговое занятие по освоению модуля «Специально физическая подготовка»	2	1	3	Тестирование, сдача нормативов
Итого		16	25	41	

Учебно-тематический план для детей 7-9 лет

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля /аттестации
		Практика	Теория	Всего	
1	Ознакомление с модулем «Специальная физическая подготовка». Правила соревнований по каратэ, терминология.	1	2	3	Собеседование, наблюдение, тестирование
2	Упражнение на устойчивость, равновесие. Выполнение формальных комплексов - ката	14	3	17	Наблюдение, беседа, анкетирование
3	Отработка акробатических элементов – стойка на руках, – колесо на двух руках правая сторона, – колесо на двух руках левая сторона, – колесо на одной руке левая, - колесо на одной руке правая	12	5	17	Наблюдение, беседа
4	Итоговое занятие по освоению модуля «Специально физическая подготовка»	2	1	3	Тестирование, сдача нормативов
Итого		29	11	40	

Учебно-тематический план для детей 10-14,15-17 лет

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля /аттестации
		Практика	Теория	Всего	
1	Ознакомление с модулем «Специальная физическая подготовка». Правила соревнований по каратэ, терминология.	1	2	3	Собеседование, наблюдение, тестирование
2	Упражнение на устойчивость, равновесие.	16	1	17	Наблюдение,

	Выполнение формальных комплексов - ката				беседа, анкетирование
3	Отработка акробатических элементов – стойка на руках, – колесо на двух руках правая сторона, – колесо на двух руках левая сторона, – колесо на одной руке левая, – колесо на одной руке правая	15	2	17	Наблюдение, беседа
4	Итоговое занятие по освоению модуля «Специально физическая подготовка»	2	1	3	Тестирование, сдача нормативов
Итого		34	6	40	

Содержание программы

Тема 1. Ознакомление с модулем «Специальная физическая подготовка». Правила соревнований по каратэ и терминологии.

Теория: Основные виды соревнований. Права и обязанности участников. Судейство в каратэ, права и обязанности судей. Правила оценки элементов. (Приложение - протокол судейства). Правила организации занятий и поведения в спортивном зале и на соревновательной площадке. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к кимоно. Общий режим дня спортсмена, значение сна и утренней гимнастики. Режим труда и отдыха. Режим питания и питьевой режим во время тренировки. Режим дня и питание во время соревнований. Значение витаминов в питании спортсмена. Уход за телом, полостью рта, зубами.

Практика: Тестирование

Тема 2. Упражнение на устойчивость, равновесие. Выполнение формальных комплексов – ката.

Теория: Понятие равновесие. Понятие Ката.

- Пробежать между расставленными на полу предметами (мячами, обручами, кеглями), не касаясь.

- Во время ходьбы или бега по сигналу (хлопок, свисток) педагога принять определенное положение (присесть, лечь, стоять на одной ноге и т.д.). Отвести прямую ногу вперед, назад, в сторону, руки на поясе (на полу, на скамейке, бревне). Повороты на носках вправо и влево, руки на поясе или в стороны. Быстрая ходьба и бег по обозначенной линии, скамейке. Обычная ходьба по скамейке, правым или левым боком, ходьба на носках, руки на поясе, в стороны;

Практика: Выполнение формальных комплексов – ката, соответствующих стилю Шотокан. Это комбинации атакующих и защитных действий в определенной последовательности

Тема 3. Отработка акробатических элементов.

Теория: *Стойка* – это вертикальное положение тела. При необходимости следует использовать наклонную опору (например, гимнастический мост, гимнастические скамейки, одним концом опирающиеся на рейки гимнастической стенки). Все стойки можно выполнять толчком одной и махом другой, толчком двух ног, силой, а заканчивать различным положением: ноги врозь, согнув ноги, одна вперед, другая сзади и т.д.

Обучение стойке необходимо для тренировки вестибулярного аппарата в необычных условиях, для укрепления мышц рук, плечевого пояса и туловища в целом, что очень важно для дальнейшего совершенствования приемов падений и бросков.

Практика: *Переворот в сторону (колесо).*

Последовательность изучения переворота (колесо) в две стороны:

1. Из стойки лицом к основному направлению на одной ноге, другая вперед (например, на правой, левая вперед): шагом правой вперед по линии, поворот налево в стойку на правой ноге и сразу шагом левой назад поворот налево в стойку ноги врозь (поворот плечом вперед + поворот плечом назад).
2. То же, но наклоном туловища вперед.
3. Упражнения 1 и 2 из стойки боком к основному направлению.
4. Из стойки на левой, правая сзади лицом к основному направлению с наклоном вперед: последовательно поворотом туловища налево, поставить левую руку на линию, затем, оттолкнувшись левой, поставить на линию правую, повернуть кисть налево; продолжая поворот туловища, сделать шаг правой вперед по линии и сразу шагом левой назад поворот налево в стойку ноги врозь. Упражнение выполнять сначала медленно, по фазам, а затем слитно и быстро. Главное, чтобы был выполнен весь сложный поворот (в данном случае поворот, а не переворот) с наклоном вперед и последовательным отталкиванием руками и ногами.
5. Повторить упражнения 4, выполняя правой ногой мах (поднимая ее повыше).
6. То же, но в исходном положении встать на правую ногу, а левой в начале колеса сделать широкий шаг вперед.
7. Из стойки на правой ноге лицом к основному направлению: шаг левой и колесо в стойку ноги врозь с помощью, обращая внимание на необходимость сильного маха правой ногой (если колесо выполняется влево); сильного отталкивания левой ногой.
8. Упражнение с добавлением опускания правой ноги на пол, поближе к рукам, в стойку на ней.
9. Упражнение с последующим отталкиванием руками и подниманием туловища.
10. Колесо целиком, обращая внимание на основные моменты:
 - Шаг вперед с отталкиванием «задней» ногой;
 - Сильный мах «задней» ногой;
 - Сильное отталкивание опорной ногой;
 - Выпрямление в стойке и широкое разведение ног;
 - Быстрое подставление маховой ноги к руке и сразу сильное отталкивание руками с одновременным подниманием плеч;
 - Завершение колеса «подтягиванием» толчковой ноги до линии, на которую необходимо встать (этим обеспечивается «доворот»).

Тема 4. Итоговое занятие по освоению модуля «Специально физическая подготовка»

Теория: устные вопросы по модулю;

Практика: сдача нормативов по модулю

Модуль Техничко-тактическая подготовка

Цель: создание и совершенствование средств, способов и форм с другими видами подготовки - физической, технической и теоретической.

Задачи

Обучающие:

- формирование знаний о стилях каратэ;
- знакомство с особенностями каждого стиля;
- формирование знаний о понятии мощи и резкости элементов техники;

Развивающие:

- развитие познавательного интереса к базовой технике;
- развитие личностных качеств – самостоятельность, активности, аккуратности;

Воспитательные:

- воспитание помощи своему ближнему;
- воспитание выносливости и терпимости;

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- характерные особенности каждого стиля каратэ;
- основные элементы базовой техники;

Обучающийся должен уметь:

- правильно выполнять базовые движения;
- понимать назначение каждого элемента;
- держать баланс;

Обучающийся должен приобрести навык:

Выполнять отдельные элементы техники в слитный комплекс - ката.

Учебно-тематический план для детей 5-6 лет

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля / аттестации
		Практика	Теория	Всего	
1	Ознакомление с модулем «Технико-тактическая подготовка». Изучение и отработка базовых стоек каратэ.	6	4	10	Наблюдение, творческие задания
2	Изучение и отработка базовых ударов руками .	7	5	12	Наблюдение, беседа,
3	Изучение и отработка базовых ударов ногами.	7	5	12	Наблюдение
4	Изучение и отработка базовых блоков.	7	5	12	Наблюдение, творческие задания
5	Итоговое занятие «Технико-тактическая подготовка»	1		1	Сдача нормативов
	Итого	28	19	47	

Учебно-тематический план для детей 7-9 лет

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля /аттестации
		Практика	Теория	Всего	
1	Ознакомление с модулем «Технико-тактическая подготовка». Изучение и отработка базовых стоек каратэ.	8	3	11	Наблюдение, творческие задания
2	Изучение и отработка базовых ударов руками .	8	4	12	Наблюдение, беседа,
3	Изучение и отработка базовых ударов ногами.	8	4	12	Наблюдение
4	Изучение и отработка базовых блоков.	8	4	12	Наблюдение, творческие задания
5	Итоговое занятие по освоению модуля«Технико-тактическая подготовка»	1		1	Сдача нормативов
	Итого	33	15	48	

Учебно-тематический план для детей 10-14,15-17 лет

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля /аттестации
		Практика	Теория	Всего	
1	Ознакомление с модулем «Технико-тактическая подготовка». Изучение и отработка базовых стоек каратэ.	8	3	11	Наблюдение, творческие задания
2	Изучение и отработка базовых ударов руками .	8	3	11	Наблюдение, беседа,
3	Изучение и отработка базовых ударов ногами.	9	3	12	Наблюдение
4	Изучение и отработка базовых блоков.	9	3	12	Наблюдение, творческие задания
5	Итоговое занятие «Технико-тактическая	1		1	Сдача нормативов

	подготовка»				
	Итого	35	12	47	



Содержание программы

Тема 1. Ознакомление с модулем «Технико-тактическая подготовка». Изучение и отработка базовых стоек каратэ.

Теория: Боевая стойка может быть определена как оптимальное расположение звеньев тела относительно друг друга, способствующее наилучшему решению двигательных задач. Различают стойки: фронтальную, левостороннюю, правостороннюю. Стойки могут быть высокими и низкими, открытыми и закрытыми. Так, например, при бое на дальней дистанции стойки, как правило, более высокие, ноги выпрямлены в большей степени, нежели в бою на средней и ближней дистанциях, где спортсмен вынужден быть более сгруппированным и закрытым, чтобы не пропустить удар.

Перемещения совершаются по различным прямолинейным или криволинейным траекториям, их основная цель - выбор и сохранение нужной дистанции до противника, обеспечивающей рациональное решение боевой задачи.

Стойки и перемещения в стойках:

- Мицуби дачи – стойка приветствия;
- Хачидзи дачи – стойка готовности;
- Дзенкуцу дачи – передняя стойка;
- Кокуцу дачи – задняя стойка;
- Киба дачи – боковая стойка;
- Перемещение синтай аси – шаг со сменой ног вперед и назад;
- Перемещение цуги аси - подшаг;
- Перемещение ньюми аси - зашаг;

Практика: Выполнение стоек на месте и в движении.

Тема 2. Изучение и отработка базовых ударов руками.

Теория: Удар в каратэ представляет собой импульсивное взрывное баллистическое движение и может быть различной - прямолинейной или криволинейной - траектории. Удары могут наноситься руками или ногами.

Удары руками на месте и в движении:

- Чоку цуки – прямой удар рукой на месте;
- Ой цуки – прямой удар передней рукой;
- Гьяку цуки – прямой удар задней рукой;
- Тетцуи учи – удар ребром кулака;
- Уракен учи – удар обратной стороной кулака;
- Шюто учи – удар ребром ладони;

Практика: Выполнение ударов на месте и в движении.

Тема 3. Изучение и отработка базовых ударов ногами.

Теория: удары ногами на месте и в движении:

- Мае гери – прямой удар ногой;

- Еко гери – боковой удар ногой;
- Маваши гери – круговой удар ногой;
- Усиро гери – задний удар ногой;
- Удары передней ногой, задней ногой;
- Удары с подшагом и с шагом;

Практика: Выполнение ударов ногами на месте и в движении.

Тема 4. Изучение и отработка базовых блоков.

Теория: Защиты представляют собой действия, нейтрализующие удары соперника и выполняемые в соответствии с правилами соревнований. Защиты могут быть классифицированы следующим образом: защиты при помощи ног и рук (встречные удары, подсечки, подставки, отбивы, блоки); защиты, осуществляемые за счет движений туловищем (уклоны, нырки, отклонения); защиты посредством передвижений (шагом, скачком - они направлены на изменение дистанции или уход с линии атаки); комбинированная форма защиты.

блоки на месте и в движении:

- Гедан барай – нижний блок;
- Аге уке – верхний блок;
- Сото уке – средний блок снаружи;
- Учи уке – средний блок изнутри;
- Шюто уке – средний блок ребром ладони;
- Моротэ уке двойной блок;

Практика: Выполнение блоков на месте и в движении.

Тема 4. Итоговое занятие по освоению модуля «Технико-тактическая подготовка»

Теория: устные вопросы по модулю;

Практика: сдача нормативов по модулю.

Обеспечение программы

Методологическое обеспечение

Основные принципы, положенные в основу программы:

- принцип доступности, учитывающий индивидуальные особенности каждого ребёнка;
- создание благоприятных условий во время изучения программы;
- сотрудничество педагога-ребенка-родителя;
- знания программы построены в логической последовательности, что позволяет их накапливать и применять на практике.

Методы работы:

- словесные методы (источником является устное или печатное слово (рассказ, объяснение, беседа));
- наглядные методы (источником знаний являются наблюдаемые предметы, явления; наглядные пособия); практические методы (спортсмены получают знания и вырабатывают умения и навыки, выполняя практические действия) (упражнения, творческие работы);

- методы проблемного обучения (предполагает создание проблемных ситуаций, т. е. таких условий или такой обстановки, при которых необходимость процессов активного мышления, познавательной самостоятельности детей, нахождение новых неизвестных еще способов и приемов выполнения задания, объяснения еще непознанных явлений, событий, процессов).

Занятие состоит из следующих структурных компонентов:

1. Организационный момент, характеризующийся подготовкой учащихся к занятию;
2. Повторение материала изученного ранее;
3. Постановка цели занятия перед учащимися;
4. Изложение нового материала;
5. Практическая работы;
6. Обобщение материала, изученного в ходе занятия;
7. Подведение итогов

Методическое обеспечение программы:

- Основой к данному разделу программы послужили «Методические рекомендации по каратэ» (для детско-юношеских клубов физической подготовки (ДЮКФП), спортивных школ различного типа) С.А.Литвинова, М., МГФСО, 2003 г.
- Видео уроки: «Ката, Уроки чемпионов».
- Презентации на тему: «История каратэ».
- Дидактический материал: «Термины каратэ»

Материально-техническое обеспечение программы:

Для проведения теоретических занятий необходимо:

- учебный кабинет;
- компьютер;
- проектор;
- колонки;

Для практических занятий необходимо:

- спортивная одежда или кимоно;
- лапы;
- накладки на руки;
- скакалки;
- зеркала.

Список использованной литературы

1. Акопян А.О., Долганов Д.И., Королёв Г.А., Найденов М.И., Супрунов Е.П., Харитонов В.И. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.Советский спорт, 2004
2. Гаськов А.В. Планирование и управление тренировочным процессом в спортивных единоборствах Улан-Удэ: Изд-во БГУ, 1998.
3. Зверев С.М. Программы. Для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции. – М. «Просвещение», 1986
4. Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
5. Ким С.Х. Преподавание боевых искусств. – Ростов – на – Дону: Феникс, 2003
6. Кутасов С.Е., Труфанов А.В., Хорохорина Т.В. Программа по спортивному каратэ для системы дополнительного образования детей. – Ростов – на – Дону, 2005.

7. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: «Просвещение», 1977.
8. Шахов Ш.К. Программирование физической подготовки единоборцев. – Махачкала, 1997.
9. Шибанов Н.А. Проблемы отбора и ранней ориентации в каратэ // Тезисы докл. XV Всеросс. Научно-практической конференции. - М.: Гос. Комитет РФ по физической культуре и спорту, 1995.

Список литературы для родителей и обучающихся.

1. Накаяма М. Лучшее каратэ. Перевод с английского Коломарова В.И.- М. Научно-издательский центр «Ладомир» «АСТ», 1997.
2. Оранский И.В. Восточные единоборства. – М.: Советский спорт, 1990.
3. Питер Урбан, Каратэ додзё. Традиции и сказания: пер. с англ. – М.: АСТ: Астрель, 2007.
4. Фомин В.П., Линдер И.Б. Диалог о боевых искусствах Востока. – М. : Молодая гвардия, 1990.
5. Фунакоши Гичин, Каратэ-до Ньюмон./ перевод с английского Константиновой Н. – Ростов –на –Дону, «Феникс», 1999.