Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 312 с углубленным изучением французского языка Фрунзенского района Санкт-Петербурга

Принята

решением педагогического совета

ГБОУ СОШ № 312

Протокол № 1 от 29.08.2019 г.

Согласовано

Председатель МО

Протокол № 1 от 31.08.2019 г.

Стерлина М.Л.

Утверждаю

Приказ №18-6.0 от 30.08.2019 г.

Директор ГБОУ СОШ № 312

Симанова С.А.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по «Каратэ»

Срок реализации:

1 учебный год - 8 месяцев (94 часов)

2 учебный год - 8 месяцев (141 час)

Возраст учащихся: 7-13 лет

Разработал:

педагог дополнительного образования

Бычков Александр Сергеевич

2019-2020

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа спроектирована на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12. 2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 12, ст. 75)
- Федеральный закон №273-ФЗ (ст. 12, ст. 47, ст. 75).
- Федеральный закон №273-ФЗ (п. 1, 2, 3, 9 ст. 13; п. 1, 5, 6 ст. 14; ст. 15; ст. 16; ст. 33, ст. 34, ст. 75), СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014г. №41);
- Федеральный закон №273-ФЗ (п.9, 22, 25 ст.2; п.5 ст.12; п.1, п.4 ст. 75), Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013г. №1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Концепция развития дополнительного образования детей /распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014г. №1726-р
- Федеральный закон №273-ФЗ (ст.15, ст.16, ст.17; ст.75) Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013г. №1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014г. №41);
- Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 01 марта 2017г. №617-р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»

Направленность общеразвивающей программы- физкультурно-спортивная.

Образовательная программа «Подготовка юных каратистов» разработана в соответствии и на основании основных действующих нормативных и программных документов РФ в области образования детей, с учетом приоритетов развития системы дополнительного образования и существующего опыта реализации дополнительных образовательных программ.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность:

Новизна программы в том, что она сочетает в себе элементы искусства, науки и спорта. Соприкосновение с этими важными областями общечеловеческой культуры вызывает в душе ребенка позитивный отклик, способствует гармоничному развитию:

- развивать интеллектуальные способности и приобретать навыки активной самостоятельной мыслительной деятельности;

- развивать память, фантазию, абстрактное мышление, чувство прекрасного и уверенность в своих силах, способностях, обдумывание и выстраивание логической последовательности действий перед совершением хода;

- понимания красоты в человеческих отношениях, желания и умения вносить красоту в быт, в культуру общения.

Актуальность программы

Популярность восточных боевых искусств вообще и каратэ в частности обусловлено целым рядом причин. Россия географически располагается между востоком и Западом, и всегда находилась под влиянием восточной и западной культуры. Россия – страна многонациональная. Исторически в России каратэ начало развиваться с Сибири и Дальнего востока. По духу Восток ближе к россиянам, чем Запад.

В отличие от других стран, куда каратэ пришло сразу не как вид боевого искусства, а как вид спорта, в Россию каратэ пришло, как способ самосовершенствования, что характерно для российского человека.

Феномен развития каратэ в России состоит в том, что каратэ нельзя назвать видом спорта в полной мере. Каратэ в России развивается в нескольких направлениях: детский спорт, спортивно-оздоровительное направление (сохранение и укрепление здоровья, обучение навыкам самообороны). Кроме того, каратэ предполагает возрастной уровень занимающихся (с 4-6 до ...лет).

Практически только 20-25 лет назад каратэ в России начало развиваться как вид спорта. В этот же период времени каратэ начало «входить» в образовательные учреждения. В ДЮСШ, СДЮСШОР, ДЮКФП различной ведомственной принадлежности стали открываться отделения, группы и секции по каратэ, что потребовало разработки соответствующих образовательных программ.

В связи, с чем появляется потребность общества и детей данного возраста (6-21 год) в занятиях каратэ.

При систематических занятиях каратэ создаются благоприятные условия, для развития обучающегося, развивается мотивация к познанию и творчеству. Обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка. Идет приобщение детей к общечеловеческим ценностям. Ребенок получает не только физическое, но и духовное и интеллектуальное развитие. И что особенно важно, - происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности обучающегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур. Ведется профилактика асоциального поведения обучающегося. При систематических занятиях каратэ ведется работа не только с обучающимися, но и с их родителями, всей семьей.

Социальная значимость каратэ проявляется и в воздействии на качество трудовой деятельности, общественные отношения, сферу потребления, организацию досуга, содержание образования и т.п.

Имея высокое прикладное значение, каратэ позволяет тем, кто им занимается, легко и быстро овладевать сложными профессиями, добиваться высокой производительности труда. Навыки каратэ и высокий уровень физической подготовки помогает и в боевой обстановке.

Таким образом, каратэ можно рассматривать как средство формирования физической и духовной гармонии и удовлетворения запросов, как отдельных людей, так и общества в целом.

Отличительные особенности данной программы

Отличительной особенностью данной программы является:

- отсутствует типовая государственная программа по каратэ

- как правило, набор обучающихся производится с 10 лет и с этапа начальной подготовки. В данной же программе обучение допускается с 7 летнего возраста – этап спортивно-оздоровительный. При помощи большой игровой практики и различных ОРУ в СОГ, уже на начальном этапе, обучающийся постепенно подходят к ранней специализации каратэ.

На тренировках дети знакомятся не только с изучением того или иного приема, но и изучают теоретическую базу (см. в главе теоретическая подготовка). Практические занятия по программе связаны с использованием необходимого спортивного инвентаря и оборудования, что также помогает завлечь ребенка к занятиям каратэ, и повышает его интерес. В теоретических занятиях также используется различная видеотехника (просмотр соревнований и последующий их анализ).

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.

Адресат программы

Данная программа предназначена для учащихся младшего и среднего школьного возраста.

Педагогическая целесообразность

Каратэ по своей природе остаются, прежде всего, боевым искусством. И ребенок, особенно в начале обучения, воспринимает их именно как дисциплину. Сейчас каратэ-до стал профессиональным видом спорта, к тому же все детские соревнования носят спортивную направленность. Поэтому развитие личности ребенка происходит через преодоление страхов и не уверенности в себе в спортивных поединках кумитэ и ката. Спорт вырабатывает в человеке ряд необходимых и требуемых в обществе качеств: целеустремленность, волю, выносливость, терпение, способность к концентрации внимания, смелость, расчет, умение быстро и правильно принимать решения в меняющейся обстановке и т.д. Каратэ, сочетающие в себе также элементы науки и искусства, могут вырабатывать в обучающихся эти черты более эффективно, чем другие виды спорта. Формирование этих качеств нуждается, безусловно, в мотивации, а в каратэ любое поражение и извлеченные из него уроки способны создать у ребенка сильнейшую мотивацию к выработке у себя определенных свойств характера

Цель образовательной программы

Цель программы – создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий каратэ.

Задачи образовательной программы

Основные задачи образовательной программы:

Обучающие:

- познакомить детей с историей каратэ, соревнований, чемпионами страны и мира, успехами отечественных каратистов, успехами петербургских учащихся в первенствах города, России, Европы и мира.- освоить технику и тактику поединков;

- познакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России;

- познакомить с основные правилами ведения здорового образа жизни.

Развивающие:

-видеть и реализовывать скрытые возможности и развивать свои природные способности;

- развивать навыки каратэ и осваивать тактические приемы;

Воспитательные:

- воспитывать трудолюбие, упорство, волю к достижению цели;

- способности воспринимать, чувствовать, правильно понимать и ценить прекрасное в окружающей действительности;

- формировать у учащихся дисциплину и культуру поведения: занятия каратэ проводятсябосиком,при входе и выходе в додзё выполняется поклон в знак уважения к месту постижения истины начале и конце занятий выполняется поклон в знак уважения учеников к учителю, и учителя к ученикам в т. ч. вежливость, культуру речи.

Условия приема в программу

В программу принимаются учащихся, которые хотят обучаться боевым искусствам.

Возраст детей составляет 7-13 лет.

Сроки реализации программы

Программа реализуется в течение 2-х лет.

Режим занятий

Занятия проводятся три раза в неделю по часу.

Формы занятий

Используются групповые, парные и индивидуальные формы организации деятельности детей. На занятиях педагог должен систематически, последовательно излагать учебный материал, приучать детей к самостоятельной работе.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

Обучающиеся научатся:

-истории возникновения и развития каратэ кекусинкай

-влиянию занятий физическими упражнениями на организм человека;

-правилам судейства в разделе «кумитэ», «тамесивари» и «ката»;

-стратегию и тактику ведения поединков кумитэ;

-правильности выполнения и последовательность технических действий в традиционном ката;

Формы занятий

Используются групповые, парные и индивидуальные формы организации деятельности детей. На занятиях педагог должен систематически, последовательно излагать учебный материал, приучать детей к самостоятельной работе.

Формы подведения итогов реализации программы:

Открытое занятие;

Тест;

Технический экзамен и зачёт по ОФП; Соревнования.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

При создании оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся, посредством систематических занятий каратэ, программа ставит своей целью, по окончании ее реализации, подготовить высококлассного спортсмена, который бы показывал стабильно высокий результат, выступая на соревнованиях российского и международного уровня.

Благодаря своей программе мне удалось получить следующие результаты:

- Развитие координационных способностей детей
- Формирование стойких умений и навыков
- Формирование у детей целостного представления о ФК и ее возможностях
- Повышение работоспособности и улучшение состояния здоровья занимающихся, посредством систематических занятий каратэ
- Воспитание личности, способной к самостоятельной творческой деятельности

Способы проверки результатов освоения программы

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце каждого учебного года обучения и предполагает зачет в форме тестирования уровня ОФП и СФП.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня ОФП

Тестирование ОФП, СФП и технико-тактической подготовленности осуществляется 2 раза в год – в начале и конце учебного года.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие тесты:

- **бег 30м с низкого старта (сек).** Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих зависит от количества дорожек. После 10-15 мин. разминки дается старт. Разрешается только одна попытка.

- **непрерывный бег 5 минут.** Условия проведения те же. Учитывают расстояние, которое преодолевает спортсмен в течение бега за 5 минут.

- **челночный бег 3 по 10 м (сек)**. Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 10-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.

- **бег на месте в максимальном темпе**; учитывают кол-во беговых шагов в течении 10 секунд. Подсчет шагов ведется по касанию правым бедром натянутой резины и умножается на 2.

- **прыжок в длину с места (см).** Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытии.

- **прыжок в вверх (см).** Выполняется толчком двух ног с взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты проводят по методу Абалакова.

- **прыжки с « прибавками»**, кол-во минимальных прибавлений в прыжках в длину с места. По максимальному результату прыжка в длину с места определяют границы, в пределах которых предстоит производить «прибавки». На расстоянии 1\4 величины максимального результата отмечают мелом первую границу. Линию второй границы отмечают на расстоянии 3\4 максимального результата. В диапазоне отмеченных границ, каждый раз от линии старта, спортсмен совершает прыжки, последовательно увеличивая их дальность. Подсчет прибавок прекращают, как только спортсмен достиг второй границы (дальнего от старта ориентира) или если в 2 прыжках подряд он не «прибавил» длину прыжка. Засчитывают прыжки (прибавки), которые по своей длине превышают предыдущие. Испытуемый имеет право на пробную попытку.

- **подтягивание в висе на перекладине (количество раз).** Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

- бросок набивного мяча вперед из-за головы (2 кг) (см). Выполняют из положения сидя ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой.

- выкрут рук с палкой (см). На палке нанесены деления с точностью до см. из положения стоя руки внизу хватом палки сверху. Поднимают прямые руки вверх и переводят палку назад за спину. Не сгибая рук в локтевых суставах, возвращают палку в ИП. Определяют расстояние между внутренними точками хвата.

- наклон вперед (см). Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, прямые. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью 2-х укрепленных вертикально к скамейке линеек, таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая – вниз. Если кончики пальчиков испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат записывают со знаком (+), если выше – со знаком (-). Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

Оценка результатов тестирования:

В зачет идут результаты выполнения **6 обязательных** и **2 дополнительных** теста. В качестве последних могут быть использованы и другие тесты. **Обязательными тестами являются:** бег 30м, челночный бег 3х10м, прыжок в длину с места, бросок набивного мяча, подтягивание, наклон вперед.

Комплекс контрольных упражнений для тестирования СФП

- двух и трех ударные серии ударов («двойка и тройка») руками выполняется из боевой стойки. Удары наносятся в лапы в течение 20 сек в левосторонней и правосторонней стойке (дзенкуцу-дачи). Два или три удара считается за один комбинированный удар

- удар задней рукой с продолжением удара передней ногой (цки-маваши) также выполняется из боевой стойки в лапы, по 20 сек на стойку. Одна комбинация (рука + нога) считается за один раз

- отжимания. И.П. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимания производится на кулаках. Засчитывается отжимание, когда обучающийся коснувшись грудью пола, вернулся в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах. Отжимание проводятся в течение 30 сек. Учитывается количество выполненных движений.

- кувырок вперед выполняется из положения упор присев, лицом вперед. Тест длится – 30 сек. Подсчитывается полное кол-во проделанных кувырков за данное время

- «маваши-рен-гери» - круговые удары передней ногой в мешок. Удары наносят сначала одной ногой в течении 20 сек., а потом другой за тоже время. Засчитывается количество движений каждой ногой.

- прыжки на скакалке в течение 1 мин. Засчитывается количество полных оборотов скакалки за данное время

- удары двумя руками в мешок в течение 10 сек. Выполняется из фронтальной стойки на средней дистанции (вытянутой руки). Подсчитывается суммарное количество ударов двумя руками за 10 сек.

- выполнение бросковой техники с «добиванием соперника» в течении 30 сек. Бросковая техника исполняется спортсменом работая 2-м номером. Как правило, это броски: подхват под одну или обе ноги; зацеп изнутри и снаружи; передняя, боковая или задняя подножки. Все броски выполняются как из правосторонней стойки, так и из левосторонней.

- выполнение коронных комбинаций, в скоростном режиме (от 20 сек до 1 мин) в парах и на снарядах

Спортсмен выполняет любую коронную комбинацию, причем, как в атакующем, так и в оборонительном стиле, в течение определенного времени (от 20 сек до 1 минуты) на общее количество раз.

Учебный план первого года обучения

№	ТЕМА	Общее количество часов	Теория	Практика
1.	Введение	5	5	
2.	История возникновения и становления борьбы каратэ	8	8	
3.	Общеразвивающие упражнения	16		16
4.	Стойки и положения в каратэ	13		13
5.	Техника атак	10		10
6.	Техника защиты	8		8
7.	Кихон (технический комплекс)	8		8
8.	Ката (установочное упражнение)	8		8
9.	Кумитэ (поединок)	10		10
10.	Упражнения на снарядах: грушах, лапах.	8		8
Итого:		94		

Учебный план второго года обучения

№	ТЕМА	Общее количество часов	Теория	Практика
1.	Техника безопасности и спортивная терминология	10	10	
2.	Общеразвивающие упражнения	12		12
3.	Стойки и положения в каратэ	12		12
4.	Техника атак	9		9
5.	Техника защиты	12		12
6.	Кихон (технический комплекс)	12		12
7.	Ката (установочное упражнение)	10		10
8.	Кумитэ (поединок)	20	10	10
9.	Упражнения на снарядах: грушах, лапах.	8		8
10.	Тактика	20	10	10
11.	Психологическая подготовка	6	6	
12.	Подготовка к соревнованиям	10	2	8
Итого:		141		

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год	07.10.2019	30.05.2020	34	94	3 раза в неделю
2 год	07.10.2019	30.05.2020	34	141	3 раза в неделю

Методическое обеспечение образовательной программы

Обучающий блок

Основное требование к занятиям - дифференцированный подход к занимающимся с учетом их здоровья, физического развития, двигательной подготовленности, формирование навыков для самостоятельных занятий.

Тренировка начинается с комплекса упражнений общеразвивающего характера и медитации. Медитация (дыхательные упражнения, сосредоточение внимания) помогает плавно перейти к занятию. Прежде чем приступить к упражнениям, необходимо подготовиться не только физически, но и эмоционально, это один из важных факторов на занятиях каратэ. После выполнения медитации можно приступать к выполнению разогревающих и растягивающих упражнений. Этот комплекс призван увеличить объем движений в суставах тела. Чем лучше растянуто ваше тело, тем легче выполняется техника каратэ. Силовые упражнения благотворно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную систему организма.

После того, как тело разогрето и мышцы проработаны, можно приступить к следующим этапам: кихон. Это комплекс динамической техники, призван повысить потенциал выносливости ученика. Основная часть тренировки включает в себя изучение защиты (блоки), ударов, передвижений в стойках. Упражнения необходимо выполнять с резкими движениями.

Затем следует переходить к оттачиванию техники ката. Несмотря на отсутствие противника, спортсмен должен ставить блоки, наносить удары, перемещаться столь же реально, как если бы перед ним находился реальный соперник. Резкость, концентрация, сила, скорость движений, понимание исполняемой техники - все это тщательно оценивается судьями. После отработки ката переходим к кумитэ (поединки).

Социально - психологический блок.

В работе с подростками, вовлеченными в спортивно-оздоровительную деятельность, необходимо создать условия для самовыражения, разумного проявления внешней и внутренней активности, занять их полезными и практически важными видами деятельности, с целью своевременной профилактики отклонений в социальном развитии личности. Предупреждение отклонений в развитии личности и поведении подростков требует обучения их психологическим навыкам поведения, умению делать здоровый выбор, укрепления коммуникативных навыков. Задачи, выявляющие своевременные причины и факторы девиантного поведения подростков включают в себя следующие направления: выявление распространенности различных типов и форм отклоняющегося поведения, факторов их провоцирующих; создание в объединении психолого-педагогических условий, помогающих развитию эффективного взаимодействия со всеми участниками учебно-воспитательного процесса; организация эффективного дополнительного образования, удовлетворяющего интересы и потребности подростка, повышающего его позитивную мотивацию. Для контактного взаимодействия и доверительного общения в группе первые недели формирования детского коллектива проводится тренинг по развитию коммуникативных навыков и снятию психологического барьера.

Требования к уровню освоения программы

Уровень освоения программы	Показатели		Целеполагание	Требования к результативности освоения программы
	Срок реализации	Максимальный объем программы (в год)		
Общекультурная	1 год 2 год	94 141	Формирование у учащихся интереса к занятиям спортом, овладение основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр, развитие и совершенствование общих физических качеств, предварительный отбор детей для занятий спортивным каратэ, выбор специализации в дальнейшем занятии спортом, знакомство с требованиями спортивного режима и гигиены, социализация детей и подростков	Освоение прогнозируемых результатов программы; Представление результатов на уровне ОУ, создание условий, позволяющих применить полученные знания и умения в проектной деятельности на районном уровне.

Литература:

1. Буйволов Л.Н.: журнал «Внешкольник».
2. Брюс Ли: «Искусство выражения человеческого тела».
3. Вольф-Дитер Вихман: «Искусство ката».
4. Вильмякин В.Н.: «Боевое самбо и рукопашный бой».
5. Гвоздев С.А.: «Техника самообороны, холодное оружие востока и запада».
6. Гичин Фунакоши: «Каратэ-до: Ньюмон».

7. Диденко В.В.: «Ушу: философия движения».

8. Дон Миллер: «Искусство Дзю-Дзюцу».

9. Дзигоро Кано: «Кодокан Дзюдо».

10. Иванов А.Л.: «Кикбоксинг».

11. Иванов-Катанский С.: «Комбинированная техника каратэ».

12. Лапшин С.А.: ««Каратэ-до», основная техника и методика преподавания».

13. Лапшин С.А.: «Каратэ для мастеров, стратегия поединка».

14. Линдер И.Б., Оранский С.А.: «Боевые искусства востока».

15. Марков В.В.: «Организация и методика подготовки судей высокой квалификации в каратэ-до».

16. Матвеев Л.П.: «Проблемы периодизации спортивной тренировки». М.: ФиС, 1965г.

17. Лю Чжин Син: «Китайские боевые искусства».

18. Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов. Под ред. Литвинова Е.Н., Погадаева Г.И.

19. Накаяма М.: «Лучшее каратэ. Основы».

20. Накаяма М.: «Лучшее каратэ. Кумитэ». Т. 1,2.

21. Накаяма М.: «Лучшее каратэ. Полный обзор».

22. Накаяма М.: «Лучшее каратэ. Бассай, Канку».

23. Накаяма М.: «Лучшее каратэ. Ганку, Джион».

24. Накаяма М.: «Лучшее каратэ. Джиттэ, Хангецу, Эмпи».

25. Программа квалификационных экзаменов Японской Ассоциации каратэ (JKA) на 9 кю-5 дан.

26. Платонов В.Н.: «Современная спортивная тренировка». Киев:1991г.

27. Ретюнских А.С.: «Русский стиль рукопашного боя».

28. Санг Х. Ким: «Преподавание боевых искусств».

29. Физическое воспитание учащихся 1-9 классов. Под ред. Ляха В.И. – М.: Просвещение, 2001г.

30. Тетсутака Сугавара: «Айкидо».

31. Хедетака Нишияма: Руководство инструктора (методическое пособие).

32. Юдолин Н.Г.: «Современная система спортивной тренировки». М.: ФиС, 1970г.