****

Оглавление

[Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Подвижные игры с элементами каратэ-до «Шотокан»» 3](#_Toc114129697)

[1.1. Пояснительная записка. 3](#_Toc114129698)

[1.2. Цель и задачи программы 8](#_Toc114129699)

[1.3. Содержание программы 9](#_Toc114129700)

[Учебно-тематический план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Подвижные игры с элементами каратэ-до «Шотокан»» 9](#_Toc114129701)

[Учебно-тематический план спортивно-оздоровительного этапа первого года обучения 9](#_Toc114129702)

[Учебно-тематический план спортивно-оздоровительного этапа](#_Toc114129703)

[второго года обучения 11](#_Toc114129704)

[Учебно-тематический план спортивно-оздоровительного этапа](#_Toc114129705)

[третьего года обучения 13](#_Toc114129706)

[1.4. Планируемые результаты 16](#_Toc114129707)

[Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий» 18](#_Toc114129708)

[2.1. Календарный учебный график 18](#_Toc114129709)

[2.2. Условия реализации программы 19](#_Toc114129710)

[2.3. Формы аттестации и контроля 20](#_Toc114129711)

[2.4. Оценочные материалы 20](#_Toc114129712)

[2.5. Методическое обеспечение 22](#_Toc114129713)

[2.6. План воспитательной работы 27](#_Toc114129714)

[Список литературы 29](#_Toc114129715)

# Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Подвижные игры с элементами каратэ-до «Шотокан»»

# Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подвижные игры с элементами каратэ-до «Шотокан»» имеет ***физкультурно-спортивную направленность***.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подвижные игры с элементами каратэ-до «Шотокан»» ***имеет стартовый уровень.***

***Программа разработана с учетом законодательных нормативно-правовых документов:***

-Конвенции о правах ребёнка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи ООН от 20.11.1989);

- Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на основании приказа «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании» от 2012г. - № 371-ФЗ от 24.09. 2022г.);

-Указа Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. N 474 "О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года";

- Государственной программы РФ «Развитие образования» на 2018-2025 года (Утвержденная Постановлением Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 г № 1642) с учетом изменений на основании постановления Правительства Российской Федерации от 24.12. 2022 г. № 2463;

- Концепции развития дополнительного образования детей (утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);

-Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года (утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 г. № 3894-р);

- Государственной программы Российской Федерации "Развитие образования" (Утвержденное Постановлением Правительства РФ от 26.12.2017 N 1642 (ред. от 20.05.2022);

- Национального проекта "Образование";

-Стратегией развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (утвержденной Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г № 996-р);

- Стратегией развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 г, (утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 г. № 3081-р);

- Основ государственной молодёжной политики в РФ на период до 2025 года (утвержденных Распоряжением Правительства РФ от 29. 11.2014 г. № 2403-р);

- Указом Президента Российской Федерации «О создании Общероссийской общественно-государственной детско-юношеской организации «Российское движение школьников» (от 29.10.2015 г. № 536);

- Профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Утвержденный Приказом Минтруда и соц. защиты РФ от 22.09.2021г. № 652н);

- Приказом Министерства Просвещения России от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

- Письмом Минобрнауки РФ от 29.07.2021г. № МН-7/5979 «О направлении рекомендаций (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных программ»;

-Письмом Минобрнауки РФ от 14.12.2015 г № 09-3564 « О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ (вместе с «Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»);

- Приказом Департамента образования и науки Кемеровской области «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей» (от 05.05.2019. г. № 740);

- Законом «Об образовании в Кемеровской области» изменения от 05.10.2022 г. № 108-ОЗ;

- Концепцией внедрения целевой модели развития системы дополнительного образования детей в Кемеровской области, (утверждена Распоряжением Коллегии Администрации Кемеровской области от 26 октября 2018 г. N 484-р);

- Приказом Министерства спорта РФ от 20 сентября 2017 г. N 813 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "каратэ"

-Локальными актами МАУ ДО «ДЮСШ № 5»: Уставом, «Положением о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах МАУ ДО «ДЮСШ № 5», Учебным планом, Правилами внутреннего трудового распорядка, инструкцией по технике безопасности.

***Актуальность программы***

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подвижные игры с элементами каратэ-до «Шотокан»» спортивно-оздоровительного этапа, предназначена для детей 5-9 лет, в результате обучения начинающие спортсмены познакомятся с общими и специальными физическими упражнениями с элементами каратэ-до, базовыми техническими упражнениями, подвижными играми. Только насыщенный двигательный режим в спортивно - оздоровительных группах даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, значительно повысит их интерес к занятиям спортом, в частности каратэ-до в будущем.

Каратэ-до для детей, прежде всего - отличная система психофизической подготовки. Занятия способствуют укреплению здоровья обучающихся, повышению уровня жизнедеятельности, сопротивляемости организма действию неблагоприятных факторов окружающей среды, всестороннему развитию двигательных качеств (сила, гибкость, выносливость, скорость, координация движений).

Кроме того, занятия каратэ-до под руководством квалифицированного тренера-преподавателя стимулируют  детей умственное развитие - учат сосредотачивать внимание, развивают память, логическое и образное мышление, уводят от стереотипного мышления, укрепляют опорно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую системы.

***Отличительные особенности программы***

Основой подготовки обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Подвижные игры с элементами каратэ-до «Шотокан»» является личностно-ориентированный и компетентный подход. Предлагаемая программа предполагает ознакомление обучающихся с техникой каратэ-до, индивидуально-групповыми, групповыми действиями в различных по сложности условиях учебных (тренировочных) занятий. Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих различные виды подготовки обучающихся: физическую (общую и специальную) и техническую.

Разделы содержат материалы, реализация которых формирует у обучающихся общую культуру движений, укрепляет здоровье, содействует развитию умений, развивает основные физические качества, формирует и развивает жизненно-важные двигательные навыки и умения. Специальные упражнения позволяют избирательно решать задачи обучения в отдельных элементах техники, их вариативности, различных связок и фрагментов деятельности по каратэ-до.

Программа реализуется с учетом возрастных особенностей детей, физического развития и функциональных возможностей детского организма.

***Адресат программы***

К занятиям подвижными играми с элементами каратэ-до «Шотокан» допускаются обучающиеся, отнесенные к основной медицинской группе с 5 до 9 лет. Количество обучающихся в группе от 15 до 25.

***Объем и срок реализации программы***

Спортивно-оздоровительный этап дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Подвижные игры с элементами каратэ-до «Шотокан»» распределен на основании федерального стандарта, по продолжительности составляет 3 года.

Продолжительность одного учебного года составляет: 36 недель;

Общий объем программы: 432 часа.

1 год - 72 часа; 2 -144 часа; 3 год - 216 часов.

***Формы обучения* -** групповая, обучение с индивидуальным подходом.

Формы теоретической части занятий: беседа, разъяснение, пояснение, объяснение и др. Формы практической части: общеразвивающие упражнения, упражнения на общефизическую, специальную и техническую подготовку.

Два раза в год осенью и весной проводятся контрольные испытания по общей физической  и специальной физической подготовке с  анализом  результатов тестов.

Режим занятий **-** 1 год - 2 раза в неделю по 1 часу, 2 год - 2 раза в неделю по 2 часа, 3 год - 3 раза в неделю по 2 часа.

Продолжительность одного занятия 1 года обучения (для детей 5-6 лет) - 25-30 минут;

Продолжительность одного занятия 2,3 годов обучения (для детей 7-9 лет) -45 минут;

В дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Подвижные игры с элементами каратэ-до «Шотокан»» могут вноситься изменения, дополнения и корректировка как ежегодно, так и после окончания 3-летнего обучения.

# Цель и задачи программы

***Целью программы является*** формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся и формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

***Задачи программы***

***Обучающие:***

-  обучить основам техники каратэ-до;

- сформировать   систему теоретических   знаний об истории развития каратэ-до и основных терминах;

- создать  фундамент     физической    и     функциональной подготовленности, позволяющего успешно осваивать элементы техники каратэ-до;

***Развивающие:***

- пробудить интерес к занятиям спортом, в частности каратэ-до;

- развивать волевые качества обучающихся: дисциплинированность, смелость, силу, терпеливость, целеустремлённость и др.

- развивать эстетическое восприятие и творческое воображение.

***Воспитательные:***

- создать    условия    для    воспитания обучающихся трудолюбия, аккуратности, приобщить к здоровому образу жизни;

- воспитывать морально-нравственные качества;

- формировать культуру общения, навыки работать в группе, воспитывать чувство патриотизма.

# 1.3. Содержание программы

# Учебно-тематический план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Подвижные игры с элементами каратэ-до «Шотокан»»

# Учебно-тематический план спортивно-оздоровительного этапа первого года обучения

*Таблица № 1*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование темы | Количество часов (ГНП-2) | | | Формы контроля |
| теория | практика | всего |
| 1. | Вводное занятие | 2 | - | 2 | опрос |
| 2. | Общая физическая  подготовка | - | 20 | 20 | контрольные нормативы |
| 3. | Специальная  физическая подготовка | - | 8 | 8 | контрольные нормативы |
| 4. | Техническая подготовка | - | 10 | 10 | педагогическое наблюдение |
| 5. | Подвижные игры, эстафеты. | - | 30 | 30 | педагогическое наблюдение |
| 6. | Приёмные и переводные испытания | - | 2 | 2 | диагностика, результаты сдачи контрольных нормативов |
| ***Итого*** | | ***2*** | ***70*** | ***72*** |  |

**Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Подвижные игры с элементами каратэ-до «Шотокан»» спортивно-оздоровительного этапа**

**первого года обучения.**

**1. Вводное занятие**

Рассказ об истории развития каратэ-до, правилах этикета на занятиях. Беседа об гигиенических основах режима учёбы, отдыха и занятий спортом; значение всесторонней физической подготовки; как осуществлять самоконтроль за состоянием организма и уметь выполнять его. Рассказ о строении и функциях организма человека. Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Информация о расписании, форме для занятий, знакомство с правилами поведения в спортивном зале. Знакомство с целями и задачами программы 1 года обучения.

**Форма контроля:** опрос.

1. **Общая физическая подготовка**

Строевые упражнения; общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов; прыжки; лазание; подвижные игры; эстафеты; комплексы гимнастических упражнений - в положении стоя, сидя, на коленях, лежа; упражнения с применением гимнастических снарядов (скамейки, гимнастические стенки)**.**

**Форма контроля:** контрольные нормативы.

1. **Специальная физическая подготовка**

Упражнения для развития быстроты; упражнения для развития ловкости; упражнения на развитие координации движений.

**Форма контроля:** контрольные нормативы.

1. **Техническая подготовка**

Ознакомление с названиями ударов руками и ногами, блоками и стойками в каратэ, их правильному произношению и предназначению.

Изучение стоек : хейко - дачи, киба - дачи, дзенкуце- дачи, кокуце - дачи и др.

Изучение ударов руками: цки, гьяку-цуки, ойцуки и др.

Изучение ударов ногами: мае-гери, йоко-гери, маваши-гери и др.

Изучение блоков - аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан барай и др.

Изучение техники 10-9 кю

Изучение базовых комплексов движений - Тайкеку шодан, Хейан шодан, Хейан нидан.

Кумите - выполнение упрощенных форм кумитэ: Кихон - иппон кумитэ; Кихон- гохон кумитэ.

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение.

1. **Подвижные игры, эстафеты**

*На материале гимнастики с основами акробатики:*  игровые задания с использованием строевых упражнений, «Тройка», «Конники-спортсмены», «Что изменилось?», «Прокати быстрее мяч», «Увертываясь от мяча», «Гонки мяча по кругу», «Догонялки на марше», «Веселые задачи», «Запрещенное движение».

*На материале легкой атлетики:*«Пятнашки», «Третий лишний», «Салки-догонялки», «Не попади в болото», «Волк во рву», «Кто быстрее?», «Охотники и утки», «Мяч соседу», «Мышеловка», «Салки с ленточками», «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит?», «Мяч среднему», «Круговая охота», «Капитаны».

*Эстафеты* с мячом, со скакалкой, с обручем, с утяжелением, полоса препятствий.

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение.

**6.Приёмные и переводные испытания**

Сдача контрольных нормативов по общей, специальной и технической подготовке.

# Учебно-тематический план спортивно-оздоровительного этапа

# второго года обучения

*Таблица № 2*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование темы | Количество часов (ГНП-2) | | | Формы контроля |
| теория | практика | всего |
| 1. | Вводное занятие | 2 | - | 2 | опрос |
| 2. | Общая физическая  подготовка | - | 40 | 40 | контрольные нормативы |
| 3. | Специальная  физическая подготовка | - | 18 | 18 | контрольные нормативы |
| 4. | Техническая подготовка | - | 20 | 20 | педагогическое наблюдение |
| 5. | Подвижные игры, эстафеты. | - | 60 | 60 | педагогическое наблюдение |
| 6. | Приёмные и переводные испытания | - | 4 | 4 | диагностика, результаты сдачи контрольных нормативов |
| ***Итого*** | | ***2*** | ***142*** | ***144*** |  |

**Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Подвижные игры с элементами каратэ-до «Шотокан»» спортивно-оздоровительного этапа второго года обучения.**

**1. Вводное занятие**

Рассказ о программе, перспективы, расписание, условия занятий. Цели и задачи. Инструктаж по технике безопасности.

**Форма контроля:** опрос.

**2. Общая физическая подготовка**

Строевые упражнения; общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов; прыжки; лазание; подвижные игры; эстафеты; комплексы гимнастических упражнений - в положении стоя, сидя, на коленях, лежа; упражнения с применением гимнастических снарядов (скамейки, гимнастические стенки)*.*

**Форма контроля:** контрольные нормативы.

**3. Специальная физическая подготовка**

Упражнения для развития быстроты; упражнения для развития ловкости; упражнения на развитие координации движений.

**Форма контроля:** контрольные нормативы.

**4. Техническая подготовка**

Ознакомление с новыми приемами и их особенностями, с их названиями и произношением и правильностью выполнения с учетом требований правил соревнований. Ознакомление о принципах выведения соперника из равновесия для более успешного его поражения.

Техника быстрого перемещения из стойки в стойку с выполнениями прямых ударов руками ЦКИ на время и на скорость.

Изучение техники 8-7 КЮ на 3 и 5 шагов в движении вперед и назад.

Изучение ударов ногами: маваши, уширо, йоко, мае гери в парах

Выполнение подсечек по переднюю ногу противника с захватом руки.

Выполнение 1 блочной комбинации на обе руки: аге-сото-учи - гедан барай.

Выполнение упрощенных спаррингов: кихон-самбон и дзю - иппон кумитэ.

Выполнение базовой техники движений: хейан сандан и хейан йодан.

Проверка индивидуальных действий при кумитэ и выполнении ката, оценка морально-волевых качеств учеников и исправление ошибок и упущений.

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение.

**5. Подвижные игры, эстафеты**

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, «Тройка», «Конники-спортсмены», «Что изменилось?», «Прокати быстрее мяч», «Увертываясь от мяча», «Гонки мяча по кругу», «Догонялки на марше», «Веселые задачи», «Запрещенное движение».

На материале легкой атлетики: «Пятнашки», «Третий лишний», «Салки-догонялки», «Не попади в болото», «Волк во рву», «Кто быстрее?», «Охотники и утки», «Мяч соседу», «Мышеловка», «Салки с ленточками», «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит?», «Мяч среднему», «Круговая охота», «Капитаны».

*Эстафеты* с мячом, со скакалкой, с обручем, с утяжелением, полоса препятствий.

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение.

**6.Приёмные и переводные испытания**

Сдача контрольных нормативов по общей, специальной и технической подготовке.

# Учебно-тематический план спортивно-оздоровительного этапа

# третьего года обучения

*Таблица № 3*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование темы | Количество часов (ГНП-2) | | | Формы контроля |
| теория | практика | всего |
| 1. | Вводное занятие | 2 | - | 2 | опрос |
| 2. | Общая физическая  подготовка | - | 60 | 60 | контрольные нормативы |
| 3. | Специальная  физическая подготовка | - | 28 | 28 | контрольные нормативы |
| 4. | Техническая подготовка | - | 40 | 40 | педагогическое наблюдение |
| 5. | Подвижные игры, эстафеты. | - | 71 | 71 | педагогическое наблюдение |
| 6. | Соревновательная подготовка | - | 9 | 9 | товарищеские встречи, педагогическое наблюдение |
| 7. | Приёмные и переводные испытания | - | 6 | 6 | диагностика, результаты сдачи контрольных нормативов |
| ***Итого*** | | ***2*** | ***214*** | ***216*** |  |

**Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Подвижные игры с элементами каратэ-до «Шотокан»» спортивно-оздоровительного этапа третьего года обучения.**

**1. Вводное занятие**

Рассказ о программе, перспективы, расписание, условия занятий. Цели и задачи. Инструктаж по технике безопасности.

**Форма контроля:** опрос.

**2. Общая физическая подготовка**

Строевые упражнения; общеразвивающие упражнения с предметами и без

предметов; прыжки; лазание; подвижные игры; эстафеты; комплексы гимнастических упражнений - в положении стоя, сидя, на коленях, лежа; упражнения с применением гимнастических снарядов (скамейки, гимнастические стенки, перекладина).

**Форма контроля:** контрольные нормативы.

**3.Специальная физическая подготовка**

Упражнения для развития быстроты; упражнения для развития ловкости; упражнения на развитие координации движений; скоростно-силовые упражнения.

**Форма контроля:** контрольные нормативы.

**4. Техническая подготовка**

Беседа об особенностях изучаемых приемов и их использовании в целях самообороны, а также в необходимости отработки ранее изучаемой техники.

Изучение комбинированных перемещений изстоки в стойку, с линии защиты и атаки, что позволяет более успешно вести поединок и выполнять ката.

Изучение и выполнение ударов ногами в движении вперед- назад на 3 шага: мае гери; маваши гери; йоко гери; уширо гери в парах и по макиварам.

Выполнение комбинаций из блоков и ударов руками (ногами): аге уке- цки(мае гери);учи уке- цки(маваши гери); сото уке цки(йоко гери); гедан барай- цки(уширо гери).

Изучение техники 6-5 кю в движении по прямой линии н 5 шагов вперед- назад.

Изучение и выполнение более сложного комплекса движений с ударами и блоками: хейан годан

Изучение в парах подсечки задней ногой под переднюю (заднюю ноги противника), требование вывести его из равновесия.

Изучения броска не выше бедра с захватом одной или двух рук на матах.

Выполнение в парах более сложных поединков, приближенным к свободным боям.

Поединки выполняются на один удар (любой из ранее изученных), атака на один шаг в свободном движении обоих учеников: дзю иппон кумитэ и дзю кумитэ.

Тактическая подготовка обучающихся направлена на целесообразность проведения той или иной техники в зависимости от ситуации и формирование самой модели соревнования с конкретным соперником. Подавление тактики противника посредством натиска и реализации собственной тактики с использованием своей лучшей техники.

**5. Подвижные игры, эстафеты**

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, «Тройка», «Конники-спортсмены», «Что изменилось?», «Прокати быстрее мяч», «Увертываясь от мяча», «Гонки мяча по кругу», «Догонялки на марше», «Веселые задачи», «Запрещенное движение».

На материале легкой атлетики: «Пятнашки», «Третий лишний», «Салки-догонялки», «Не попади в болото», «Волк во рву», «Кто быстрее?», «Охотники и утки», «Мяч соседу», «Мышеловка», «Салки с ленточками», «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит?», «Мяч среднему», «Круговая охота», «Капитаны».

*Эстафеты* с мячом, со скакалкой, с обручем, с утяжелением, полоса препятствий.

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение.

1. **Соревновательная подготовка**

Инструктаж по ТБ во время соревнований; участие в товарищеских встречах.

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение.

**7.Приёмные и переводные испытания**

Сдача контрольных нормативов по общей, специальной и технической подготовке.

# 1.4. Планируемые результаты

В результате освоения программного материала по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Подвижные игры с элементами каратэ-до «Шотокан»» к концу первого года обучения обучающиеся должны:

***знать***

- о развитии каратэ-до «Шотокан» в России;

- правила этикета в каратэ-до;

- гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом;

- гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по каратэ-до;

- значение всесторонней физической подготовки;

- базовую технику выполнения ударов руками и ногами;

- основные правила подвижных игр.

- правила выполнения общих и специальных физических упражнений.

***уметь****:*

- соблюдать правила этикета на занятиях;

- выполнять общие и специальные физические упражнения;

- выполнять удары ногами, руками;

- ставить блоки;

- вставать в стойки.

В результате освоения программного материала по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Подвижные игры с элементами каратэ-до «Шотокан»» к концу второго года обучения обучающиеся должны:

***знать:***

- о развитии каратэ-до в России; Российских соревнованиях по каратэ-до «Шотокан»;

- сведения о строении и функциях организма; влиянии занятий физическими упражнениями на организм обучающихся;

- гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом; гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по каратэ-до;

- значение всесторонней физической подготовки;

- технику бесконтактного боя (ката).

***уметь:***

- соблюдать правила этикета на занятиях;

- выполнять общие и специальные физические упражнения;

- выполнять удары ногами, руками;

- ставить блоки;

- вставать в стойки.

 В результате освоения программного материала по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Подвижные игры с элементами каратэ-до «Шотокан»» к концу третьего года обучения обучающиеся должны:

***знать:***

- о развитии каратэ-до в России; Российских соревнованиях по каратэ-до «Шотокан»; Чемпионате и Кубке России; Российских каратистов;

- сведения о строении и функциях организма; влиянии занятий физическими упражнениями на организм обучающихся;

- гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом; гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по каратэ-до;

- значение всесторонней физической подготовки;

- основные правила этикета;

- основные правила поединков;

- основы индивидуальных действий.

- правила работы в парах.

***уметь:***

- соблюдать правила этикета на занятиях;

- выполнять общие и специальные физические упражнения;

- выполнять удары ногами, руками;

- ставить блоки;

- вставать в стойки;

- работать в парах.

# Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

# 2.1. Календарный учебный график

**Даты начала и окончания учебных периодов/этапов**:

Стартовый уровень - учебный год начинается с 15 сентября и заканчивается 15 мая;

**Количество учебных недель** - программа предусматривает обучение в течение 36 недель.

**Продолжительность каникул** - в период осенних и весенних каникул занятия проводятся по расписанию.

*Таблица № 4*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Количествоучебных  часов | Количествоучебных  дней | Количествоучебныхнедель | Режимзанятий |
| 1год | 72 | 72 | 36 | 2 раза внеделю по 1  акад. часу |
| 2год | 144 | 72 | 36 | 2 раза внеделю по 2  акад. часа |
| 3год | 216 | 108 | 36 | 3 раза внеделю по 2  акад. часа |

# 2.2. Условия реализации программы

***1. Материально-техническое обеспечение***

Для реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Подвижные игры с элементами каратэ-до «Шотокан»» необходимо следующее материально-техническоеобеспечение: спортивный зал; татами.

**Оборудование и спортивный инвентарь**

**для прохождения спортивной подготовки**

*Таблица № 5*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Наименование оборудования,**  **спортивного инвентаря** | **Единица**  **измерения** | **Количество**  **изделий** |
| 1. | комплект индивидуальной экипировки каратиста | шт. | 20 |
| 3. | барьеры | шт. | 10 |
| 4. | щиты (макивара) | шт. | 10 |
| 5. | гантели 0,5 кг | шт. | 40 |
| 6. | Набивные мячи | шт. | 5 |
| 7. | скакалки | шт. | 20 |
| 8. | Фишки «пирамиды» для эстафет | шт. | 40 |

1. ***Информационное обеспечение:*** видео-, фото-, интернет источники соревнований.
2. ***Кадровое обеспечение:*** для успешной реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Подвижные игры с элементами каратэ-до «Шотокан»» работает педагог с высшим специальным образованием.

# 2.3. Формы аттестации и контроля

- тестовые задания по теоретической и технической подготовке;

- результаты контрольных нормативов;

- результаты участия в товарищеских встречах.

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения производится на основании выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов (тестов) по общей и специальной физической подготовке. Тестирование по общей физической и технической подготовке проводится в начале и конце учебного года. Основной критерий - повышение результата к концу учебного года по сравнению с результатом в начале года.

# 2.4. Оценочные материалы

Оценочные процедуры освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Подвижные игры с элементами каратэ-до «Шотокан»» осуществляются в ходе текущего контроля за успеваемостью, промежуточной аттестации, итоговой аттестации и представляют собой совокупность регламентированных процедур, организационную форму процесса оценивания, по средством которого тренерами-преподавателями производится оценка освоения обучающимися образовательной программы.

Оценочные материалы, представлены тестовыми заданиями по оценке уровня физической, технической подготовки и контрольно - переводными нормативами.

**Контрольные нормативы для обучающихся 5-9 лет**

*Таблица № 6*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| мальчики | девочки |
| **1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: ката** | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| 6,9 | 7,1 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 7 | 4 |
| 1.3. | Смешанное передвижение на 1000 м | мин, с | не более | |
| 7,10 | 7,35 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) |  | не менее | |
| см | +1 | +3 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 110 | 105 |
| **2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: категория** | | | | |
| 2.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| 6,2 | 6,4 |
| 2.2. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | |
| 6,10 | 6,30 |
| 2.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 10 | 5 |
| 2.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +2 | +3 |
| 2.5. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| 9,6 | 9,9 |
| 2.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 130 | 120 |
| **3. Нормативы специальной физической подготовки** | | | | |
| 3.1. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не более | |
| 2 | - |
| 3.2. | Подтягивание из виса на низкой перекладине | количество раз | не менее | |
| - | 4 |
| 3.3. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | количество раз | не менее | |
| 10 | 9 |

* **Для обучающихся 5 лет – контрольные нормативы принимаются без учёта времени.**

# 2.5. Методическое обеспечение

***Ходьба:*** Ходьба обычная, спиной вперед, боком. Ходьба на носках, на пятках, на ребрах ступней, в полуприседе, в полном приседе. Ходьба спортивная. Ходьба с различными положениями рук. Ходьба с изменением темпа движения. Ходьба через препятствия: сбоку, через середину (гимнастическая скамейка, барьеры). Ходьба с закрытыми глазами.

***Бег:*** Бег вперед, назад, боком (со скрестными заступами). Перемещение в сторону с подскоками. Бег с высоким подниманием бедра, с подниманием прямых ног вперед и назад, с захлестом голеней назад. Бег с изменением направления движения. Бег с вращениями. Бег с ускорениями с хода и с бега. Бег с преодолением препятствий (мячи, макивары). Бег на короткие дистанции с низкого старта. Челночный бег 3 × 10 м. Равномерный бег с высокого старта. Бег по дорожке стадиона.

***Прыжки:*** Прыжки в длину; в высоту; с места; с разбега; на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу; вперед; назад; в сторону; вверх; по «зигзагу»; из полуприседа; из полного приседа; толчком двух ног с подтягиванием коленей к груди; с выполнением различных движений руками или ногами в воздухе; с вращением на 90°, 180° и 360°; с возвышения с приземлением; с возвышения с выпрыгиванием вверх или в длину;

«чехарда» через согнувшихся или стоящих на четвереньках партнеров; подскоки на месте с поочередным скрещиванием и разведением ног; подскоки на месте со сменой ног («разножки»). Прыжки на канат с места, с разбега. Прыжки на скакалке разными способами.

***Метания:*** Метание теннисного мяча на дальность с места и разбега правой и левой рукой. Метание теннисного мяча на точность.

***Ловля:*** теннисного мяча; набивного мяча; стоя, сидя, лежа; двумя руками; одной рукой; после вращения; после кувырка.

***Ползания:*** на скамье вперед и назад с помощью рук; на гладком полу подтягиваясь руками в положении лежа на животе; на ковре вперед, назад, в сторону; извивами корпуса в положении лежа на спине; сидя с помощью ног (руки перед грудью или за спину).

***Упражнения без предметов.*** Сгибание-разгибание. Отведение- приведение. Круговые движения в суставах. Наклоны вперед, назад, в стороны. Круговые раскручивания корпуса. Повороты корпуса вправо и влево. Повороты, наклоны и вращения головы. Отжимания в упоре лежа. Приседания на двух ногах. Приседания на одной ноге. Приседания с выпрыгиванием вверх. Выпады вперед, в сторону, на месте и с продвижением. Подъемы корпуса в положении сидя. Прогибы корпуса в положении лежа на животе. Прыжками смена упор присев - упор лежа. Прыжками в упоре лежа смена ног. Выпады вперед в сторону, назад; переходы из одного выпада в другой.

***Упражнения с предметами:*** скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, веревками, поясами.

***Гимнастические и акробатические упражнения.*** Группировка в приседе, сидя, лежа на спине, в прыжке. Перекаты: назад и вперед в группировке; в сторону; назад в стойку на лопатках из седа в группировке; то же из упора присев; прогнувшись в упор лежа; из стойки на лопатках на одну ногу и в группировке. Кувырок вперед и назад в группировке из упора присев и из основной стойки. Несколько кувырков подряд. Кувырок со скрещенными голенями. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.

***Упражнения на гимнастических снарядах:*** гимнастической стенке, гимнастической скамье, балетном станке, перекладине (висы, подтягивания).

***Подвижные игры и эстафеты:*** с элементами бега, прыжков, кувырков, ползания, с переноской, расстановкой, собиранием предметов, с переноской груза, с преодолением препятствий, с комбинированными заданиями, передача мячей по колоннам, салочки, петушиный бой, скоростные состязания.

Игры на реакцию, внимание, меткость, ловкость, быстроту, сообразительность, взаимопомощь; «грубый» баскетбол; регби на коленях с набивным мячом (на ковре).

***Растягивающие упражнения.*** Разведения и махи руками. Наклоны в стороны и вперед сидя и стоя, со сведенными и разведенными ногами. Прогибы корпуса в упоре на руках с разведенными ногами. Наклоны к ноге при установке ее на возвышение. Глубокие приседания на одной ноге с отставленной в сторону другой ногой (на пятке, стопе, носке, подъеме). Полушпагат; наклоны и прогибы в полушпагате. Махи прямой ногой вперед, в сторону, назад. Круговые вращения согнутой ногой в тазобедренном суставе. Круговые махи прямой ногой (снаружи вовнутрь, изнутри наружу). Растяжки с использованием гимнастической стенки и балетного станка. Пассивная растяжка с партнером (стоя, сидя, лежа). Статические удержания растянутых положений «на время».

***Упражнения на расслабление****.* Из полунаклона туловища вперед - приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук. Из положения руки вверх - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук. Из полунаклона туловища в сторону - встряхивание свободно висящей расслабленной рукой и кистью. Из положения руки вперед - вибрирующие потряхивания по всей длине рук. Махи свободно висящими руками при поворотах туловища. Из стойки на одной ноге - свободные покачивания, встряхивания другой ноги. Из основной стойки с поднятыми руками - расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись. Из основной стойки с поднятыми руками - глубокий наклон вперед, руки вниз, с расслаблением мышц рук и туловища. Медленные перекатывания по полу (по ковру) в положении лежа, руки над головой. Массаж руками и ногами партнера, лежащего на животе.

# 2.6. План воспитательной работы

Одной из основных задач МАУ ДО «ДЮСШ № 5» является воспитательная работа, в результате которой создаются необходимые условия для личностного развития.

**Формы организации воспитательной работы**

-  лекции и беседы с обучающимися;

-  информации о спортивных событиях в стране;

-  родительские собрания;

-  взаимодействие с общеобразовательными учреждениями;

-  культурно-массовые мероприятия;

-  традиционные мероприятия: торжественный прием новых спортсменов в школу, посвящение в юные спортсмены и др.

*Таблица №7*

|  |  |
| --- | --- |
| Дата | Наименование |
| СЕНТЯБРЬ | |
| 1 сентября | День знаний  День основания МАУ ДО «ДЮСШ №5». |
| 3 сентября | День окончания Второй мировой войны |
| День солидарности в борьбе с терроризмом |
| 4-15 сентября | Декада дополнительного образования |
| 8-9 сентября | Городской фестиваль «Вместе за Кузбасс» |
| 17 сентября | Всероссийский день бега «Кросс нации» |
| 27 сентября | День работника дошкольного образования |
| 27 сентября | День туризма |
| ОКТЯБРЬ | |
| 1 октября | Международный день пожилых людей.  Всероссийский день ходьбы |
| 4 октября | Всероссийский День спортсменов силовых видов спорта (в первое воскресенье октября) |
| 5октября | День учителя |
| 7 октября | Всемирный день каратэ |
| 8 октября | День рождения Ивана Поддубного (1871 г) |
| 15октября | День отца в России |
| 16октября | День рождения В.В.Петина (1940г.) |
| 22 октября | День рождения Льва Яшина, советский футболист, вратарь. |
| 29 октября | Всероссийский день гимнастики (в последнюю субботу октября). |
| 30 октября | День тренера. |
| 31 октября | День рождения Александра Алехина, русского шахматиста, четвертого чемпиона мира по шахматам. |
| НОЯБРЬ | |
| 4 ноября | День народного единства |
| 8ноября | День памяти погибших при исполнении служебных обязанностей сотрудников органов внутренних дел России |
| 9 ноября | День рождения Василия Таля, восьмого чемпиона мира по шахматам. |
| 11 ноября | Всемирный день мини-лыж |
| 18 ноября | День рождения Деда Мороза |
| 27ноября | День матери в России |
| 30ноября | День Государственного герба Российской Федерации |
| ДЕКАБРЬ | |
| 1 декабря | Всероссийский день хоккея. |
| 3 декабря | День неизвестного солдата |
| 5 декабря | День ниндзя. |
| Международный день инвалидов |
| 5декабря | День добровольца (волонтера) в России |
| 9декабря | День Героев Отечества |
| 10 декабря | День рождения почетного гражданина города Берлина, города Вайсенфельсе, Тяжинского района и поселка Тяжин, Героя Кузбасса Николая Ивановича Масалова. |
| 10 декабря | Всемирный день футбола |
| 12декабря | День Конституции Российской Федерации |
| 19 декабря | День Рождения Олимпийского Мишки. |
| 23 декабря | Всемирный день сноубордиста. |
| 25декабря | День принятия Федеральных конституционных законов о Государственных символах Российской Федерации |
| ЯНВАРЬ | |
| 9 января | День утверждения Гимна Кемеровской области – «Рабочая мелодия Кузбасса» |
| 10 января | День санок. День катания на коньках. |
| 15 января | День фигурного катания. Всемирный день снега. |
| 16 января | День ледовара. |
| 25 января | День Российского студенчества |
| 26 января | 81 год со дня образования Кемеровской области |
| 27 января | День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады. День катания на сноуборде. |
| День освобождения Красной армией крупнейшего «лагеря смерти» Аушвиц-Биркенау (Освенцима) - День памяти жертв Холокоста |
| 27 января | День полного освобождения Ленинграда отфашисткой блокады-80 лет |
| 30 января | День рождения Бориса Спасского, десятого чемпиона мира по шахматам. |
| ФЕВРАЛЬ | |
| 2 февраля | 81 год со дня победы Вооруженных сил СССР над армией гитлеровской Германии в 1943 году в Сталинградской битве |
| 5 февраля | День рождения В.П.Манеева (1932 г.) |
| 8февраля | День Российской науки-300 лет (1724 г.) |
| 11 февраля | День зимних видов спорта в России. |
| 12 февраля | Лыжня России |
| 14 февраля | День зимней рыбалки |
| 15февраля | День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества. 35 лет со дня вывода советских войс из Республики Афганистан (1989г.) |
| 23февраля | День защитника Отечества |
| МАРТ | |
| 8 марта | Международный женский день |
| 18 марта | День воссоединения Крыма с Россией-10лет (2014 г.) |
| 19 марта | День гибели Героя РФ С.Е.Цветкова (2009г.) |
| 24 марта | День рождения Василия Смыслова, седьмого чемпиона мира по шахматам. |
| Апрель | |
| 7 апреля | Международный день спорта на благо развития и мира  Всемирный день настольного тенниса |
| 12 апреля | День космонавтики. |
| 19 апреля | День памяти о геноциде советского народа нацистами и их пособниками в годы Великой Отечественной войны |
| 22 апреля | Всемирный день Земли |
| МАЙ | |
| 1 мая | Праздник Весны и Труда |
| 9 мая | День Победы |
| 19 мая | День детских общественных организаций России. |
| 19 мая | День рождения Кузнецкого района. |
| 23 мая | Международный день борьбы. |
| 30 мая | День рождения велосипедного спорта |
| ИЮНЬ | |
| 1 июня | День защиты детей |
| 3 июня | Всемирный день велосипеда |
| 12 июня | День России |
| 19 июня | Всемирный день мотоциклиста (третий понедельник июня)  Всемирный день детского футбола |
| 21 июня | Международный день йоги.  Международный день скейтбординга |
| 22 июня | День памяти и скорби |
| 23 июня | Международный Олимпийский день |
| 27 июня | День молодежи |
| ИЮЛЬ | |
| 2 июля | Международный день спортивного журналиста |
| 2 июля | День рождения города Новокузнецка |
| 8 июля | День семьи, любви и верности |
| 9 июля | Всемирный день тенниса |
| 20 июля | Международный день шахмат |
| 22 июля | Международный день бокса. День старта первых автогонок |
| 26 июля | День парашютиста в России |
| 30 июля | День Военно-морского флота |
| АВГУСТ | |
| 8 августа | Международный день альпинизма |
| 12 августа | День физкультурника |
| 22 августа | День Государственного флага Российской Федерации |

# Список литературы

**1.** Акопян А.О., Долганов Д.И. Примерная программа рукопашного боя для ДЮСШ.- М.: Советский спорт 2004г

**2.** Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: Автореф. дис. кан.пед.наук.- М., 2003.

**3.** Войцеховский С.М. книга тренера.- М.: ФиС, 1971.

**4.**Вихманн В.Д. Школа каратэ-до, библиотека боевых искусств, вып 1,2,3,4.- М.:Советский спорт, 1984

**5.** Волков И.П. Спортивная психология. – СПб.;2002

**6.** Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. М.: ФиС 1978

**7.**Галан В. «Каратэ-до для продвинутых учеников». БКО, 1998

**8.** Дубровский В.И. Реабилитация в спорте М.: ФиС 1991

**9.** Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. М.: Лептос, 1994

**10**. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 1970

**11.**Коблев Я.К., Письменский И.А., Чермит К.Д. Многолетняя подготовка дзюдоистов.- Майкоп, 1990

**12.**Коц Я.М. Спортивная физиология. (Учебник для институтов физической культуры) - М.: ФиС 1986

**13.** Макарова Г.А. Спортивная медицина. Учебник. М.: Советский спорт, 2003

**14.** Макарова Г.А., Локтев С.А. Медицинский справочник тренера. М.: Советский спорт, 2005

**Литература для педагогов**

**15.**Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. (Учебник для институтов физической культуры). – М.: ФиС, 1991

1. Микрюков В.Ю. Каратэ. Учебное пособие для студ. высших учебных заведений.- М.: Издательский центр «Академия», 2003

**17.**Найдиффер Р.Н. «Психология соревнующегося спортсмена», М.: ФиС, 1979

**18.** Накаяма М. Лучшее каратэ. - М.: Ладомир, НСТ, 1978

**19.** Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.- М.: ООО «Издательство Астрель», 2003

**20**. Осколков В.А. Бокс: обучение и тренировка. Учебное пособие. ГОУ ВПО ВГАФК. Волгоград 2003

**21.** Остьянов В.Н., Гайдамак И.И. Бокс (обучение и тренировка).- Киев: Олимпийская литература, 2001

**22.**Петерсен Л. Травмы в спорте. М.: ФиС, 1981

**23.** Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкмй А.Г. Учимся дзю-до с В.Путиным. - М.: 2002

**24.**Рудман Д.Л. Самбо, техника борьбы.- М.: ФиС, 1983.

**25.** Семенов Л.П. Советы тренерам. М.: ФиС, 1980

**26.** Соломатин С. – Каратэ. Мн: ВНИИ, 1993.

**27.** Суханов В. Спортивное каратэ, книга-тренера, М.; РИФ «Глория»,1995.

**28.**Такэнбоу Н. Каратэ-до, входные ворота. Москва, 1992

**29.** Туманян Г.С. Базовая техника дзю-до. - М., 1991.

**30.** Физиология человека (общая, спортивная, возрастная) М.: Олимпия Пресс, 2005

**31.**Хаберзетцер Р. Каратэ для черных поясов. .Тирасполь, 1994

**32.**Хаберзетцер Р. Искусство каратэ. - Алма-Ата.,1991

**33.**Хартманин Ю., Тюннеманн Х. Современная силовая тренировка. - Берлин: Шпортферлаг, 1988. - 336 с.

**34.**Эймингас П.А. Самбо: первые шаги. - М.: 1992.

**35.** Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств.- М.: МГИУ, 2001

**36. С. В. Клюкина.** Программа проведения учебно-тренировочных сборов (УТС) по Киокушинкай каратэ для учащихся групп УТ до 2-х лет обучения (9-7 кю) в условиях Черноморского побережья России. - Пермь: МОУДОД «Специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва «Киокушинкай» г. Перми, 2004.

**37. Санг**X. **Ким.** Преподавание боевых искусств. Путь мастера / Серия «Мастера боевых искусств». - Ростов н/Д: «Феникс», 2003. - 240 с.

**Литература для обучающихся**

1. **Додзё. Боевые искусства Японии.** (Научно-популярный методический журнал). Выпуски за 2000-2005 гг. - М.: ООО «Будо-спорт».
2. **Долин А.А., Попов Г.В.** Кэмпо - традиция воинских искусств. - М.: Наука. Главная редакция восточной литературы, 1990. -432 с: ил.
3. **Ингерлейб М.Б.** Боевые искусства и самооборона для детей / Серия «Мастера боевых искусств» - Ростов н/Д: «Феникс», 2002. - 128 с.
4. **Книга самурая:** ЮдзанДайдодзи. Будосесинсю. ЯмамотоЦунэтомо. Хагакурэ. Юкио Мисима. Хагакурэнюмон. Перевод на русский: Котенко Р.В., Мищенко А.А. - СПб.: Евразия, 1999.-320 с.
5. **Кук** Д.Ч. Сила каратэ (книга 3). - М.: МП «Паломник»: МП «Норд-Спорт», 1993. - 208 с: ил.
6. **Мисакян М.А.** Каратэ Киокушинкай: Самоучитель / Мисак Арцрунович Мисакян. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. - 400 с: ил.- (Боевые искусства).
7. **Ояма М.** Мастерство каратэ. Выпуск 1. - Петрозаводск: МКП компьютерно-издательский центр «Зеркало», 1991. - 60 с.
8. **Ояма М.** Мастерство каратэ. Выпуск 2. - Петрозаводск: МКП компьютерно-издательский центр «Зеркало», 1991. - 66 с.
9. **Ояма М.** Путь каратэ Кёкусинкай / Пер. с англ., предисловие и комментарии В.П.Фомина. - М.: До-информ, 1992. - 112 с.

**10. Ояма М.** Философия каратэ/ Пер. с англ. - М.: «Файра», 1992. - 112 с.

**11. Ояма М.** Это каратэ / Пер. с англ. А.Куликова. (Боевые искусства). -М : ФАИР-ПРЕСС, 2001.

**12. Попов Г.В.** Боевые единоборства народов мира. - М.: Междунар. Отношения, 1993. - 160 с.

**13. Сато,Хироаки.** Самураи: история и легенды Перевод: Котенко Р.В. -СПб.: «Евразия», 1999.

**14.Тарас А.Е.** Боевые искусства. 200 школ боевых искусств Востока и Запада: Традиционные и современные боевые единоборства Востока и Запада. - Мн.: Харвест, 1996. - 640 с. - (Энциклопедический справочник).

**15.Тернбулл С.** Самураи Военная история / Пер. с англ. А.Б. Никитина. -СПб.: Издательская группа «Евразия», 1999. -432 с, ил. Техническая программа. Международная организация каратэ. КиокушинкайканХонбу, 2005.

**16.Уотс Алан В.** Путь Дзэн. Пер. с англ. - К.: «София», Ltd. 1993. - 320 **с.** Япония. Путь кисти и меча.(Научно-популярный журнал). Выпуски за 2002-2003 гг. - М.: ООО «Будо-спорт».

***Интернет-ресурсы:***

|  |  |
| --- | --- |
| Министерство спорта РФ | - <https://minsport.gov.ru/> |
| Министерство науки и высшего образования РФ | - <https://minobrnauki.gov.ru/?&> |
| Министерство образования Кузбасса | - <https://образование42.рф/> |
| Министерство физической культуры и спорта Кузбасса | - <https://minsport-kuzbass.ru/> |
| Российская Ассоциация каратэ Шотокан | - <http://www.shotokan.ru/> |